

## 柏市市民登山計画書（日立アルプストレイル）

1. 山行地：日立アルプストレイル（羽黒山、神峰山、御岩山）
2. 期 日：令和7年10月4日（土）
3. 参加者数：約50名（市民応募者数 40名、会員 10名）
4. 参加費用：大人 6,000 円／人 子供（小学生）4,000 円／人
5. 集合場所：柏駅西口クレストホテル前、午前6時00分（時間厳守）  
帰柏は17時頃を予定しています。
6. アクセス：貸切バスで常磐道を経由、日立中央ICで降り、日立市鞍掛山緑地駐車場前（登山口）に到着。帰りは御岩神社から温泉に寄った後、日立南太田ICから常磐道を経由柏ICから柏駅西口クレストホテル到着を予定しています。
7. 登山コース：鞍掛山緑地駐車場 8：00 ⇒ 8：45 蛇塚 8：55 ⇒ 9：00 羽黒山 9：35 ⇒ 10：35 神峰山 10：40 ⇒ 11：05 向陽台分岐（昼食） 11：10 ⇒ 11：40 御岩山（昼食） 12：10 ⇒ 御岩神社 12：50（歩行約5時間）
8. 個人装備：昼食、非常食、水筒、タオル、防寒着、雨具、着替え、帽子、手袋、ヘッドランプ、筆記具、当計画書、健康保険証、持病薬など・雨具は上下セパレートタイプが望ましい・下山後入浴を予定しています。登山中は着替えをバスの中に置いて軽いザックで歩きましょう。
9. 登山時の注意事項 ① 当日は班別に分かれての行動となります。所属する班はバス発車時にお知らせします。色別タスキ、名札をお渡しします。② 登山中はこまめに水分補給をしてください。水分補給はスポーツドリンクが効果的です。または水と塩分補給用の飴の組合せも有効です。③ 衣類（特に下着類）は、ポリエステル等の乾きやすいもの、通気性の良いものを着用してください。ジーンズ等の綿素材は雨に濡れた場合、動きにくくなるとともに体温低下を招き危険ですので避けてください。
10. 小雨決行。前日の天気予報で判断  
不明な点ならびにキャンセルされる方は、早めに下記あてに連絡ください。  
担当 仙石祐二 ☎090-3522-5219  
この登山は当山岳協会が広く市民の皆さんに山を楽しんでいただくために実施しております。不行き届きの点もあるかと思いますが、ご容赦願います。