

12月 晩秋から初冬の山歩き



冬は山歩きをやめて
冬眠に入るなんて
もったいない。

晩秋から初冬の山は、
この時期でしか見られない景色を見せてくれます。

初めての人も大丈夫！ さあ、冬の山歩きにデビューしましょう！ 夕暮れの姫神山から岩手山を見下ろす

●落ち葉と新雪と展望の里山ハイク

- | | | | |
|-------|----------------------------|-----------------------|-----|
| 5(土) | 千年の昔、安部貞任が隠れ住んだ 砥森山 | 向田瀬登山口から大平登山口まで縦走 | 初級 |
| 6(日) | 海拔0mの瀧磯海岸から登る 霞露ヶ岳 | 瀧磯海岸から鳥居の登山口を経て周回縦走 | 初中級 |
| 9(水) | 奇跡の一本松を見下ろす 氷上山 | 玉乃湯から祈禱ヶ原を経て海を見下ろす山頂へ | 初中級 |
| 10(木) | JR山田線 駅からハイクで 高洞山 | JR上米内駅から伐採道を経て周回縦走 | 初級 |
| 12(土) | 誰が呼んだか繋アルプスの 幸郷山 | 上猪去登り口からアップダウンで猿田橋へ縦走 | 初級 |
| 13(日) | 男助山と夫婦山の雫石の 女助山 | ケッパレランドから新コースを下山で周回縦走 | 初中級 |
| 16(水) | 昔話で岩手山に首を刎ねられた 送仙山 | 西側登り口から北側登り口を経て周回縦走 | 初級 |
| 17(木) | 大きなスイカを見下ろす 石ヶ森 | 金沢林道から大森を経て石ヶ森へ縦走 | 中級 |

●スノーハイク スノーシューや軽アイゼンで雪の上を歩きます！ 雪山デビューしましょう！

雪山が初めての人も大丈夫！怖くありません。むしろ楽しい！・スノーシュー、軽アイゼンはレンタルします。

- | | | | |
|-------|-----------------------------|-----------------------|------|
| 19(土) | 区界高原の森を遊ぶ 兜明神岳 | 兜神社から見晴山、つつじの丘を経て周回縦走 | 初級 |
| 20(日) | カラスが常宿にする山？ 烏泊山 | 八幡館山から篠木坂峠へ縦走 | 中級 |
| 24(木) | 岩手秋田県境 大展望の 仙岩峠 | 仙岩トンネル入り口からブナの森を経て県境へ | 初中級 |
| 25(金) | 女助山と夫婦山の 男助山 | ケッパレランドから周回縦走 | 初中級 |
| 26(土) | 岩手山や三陸の海を望む 平庭岳 | 森のこだま館から富士見平を経て山頂へ | 初中級 |
| 27(日) | 岩手山と姫神山のツーショット 空雲山 | 迷路のような展望の道を辿って山頂へ | 初中級 |
| 28(月) | 冬山ハイクのメッカ&登竜門 姫神山 | 一本杉コースからこわ坂コースへ周回縦走 | 初中級 |
| 30(水) | 歩き納めはパウダースノーの 八幡平五色沼 | 冬は雪原となるあ御在所湿原をスノーハイク | 初中級・ |

●鞍掛山ナイトハイク Yui Fitness Community 中田幸恵先生とのコラボツアー

夕方から歩き始め、日が暮れた山頂で星空を仰ぎ、盛岡の夜景を楽しみます！ ※ヘッドランプ必携です！

※雪歩きもナイトハイクも初めての人も向け！ 怖くありません！ むしろ、いえ、かなり楽しいです！

12/29(火) 時間/夕方～夜 下山後、暗闇の中で？中田幸恵先生の疲労回復コンディショニングあり

※上記以外の山、日程も可能です。不明な点等、詳しくはお問い合わせください。※参加費9,500円から/1人