

# 10月 紅葉の秋山へ!

今年の山の紅葉も残りあと一ヶ月!

高い山は晩秋の色へ、里山は本格的に織る錦となります!

一人では不安な人 これから山登りをしたい人

疲れない山登りをしたい人 リーダーとして仲間を山に連れて行く人

一度、少人数でゆっくり歩くガイド登山を体験しませんか?

山の楽しみ方、安全な疲れない山歩きのコツなどが分かります。



## ●サンデープランA 歩き慣れた人向き

- 10/ 1(日) 秋田テーブルマウンテン**大白森**  
 8(日) つぶ沼登山口から**東焼石岳**へ  
 9(日) 夏油温泉から**焼石連峰経塚山**へ  
 15(日) 和賀山塊 **大荒沢岳 高下岳**縦走  
 29(日) 金十郎長根から**秋田駒女岳**へ

- 15500円  
 鶴の湯温泉～金取坂～小白森山～大白森～蟹場分岐～蟹場温泉  
 つぶ沼登山口～銀名水避難小屋～姥石平～東焼石岳 往復  
 夏油温泉～林道～赤い橋～御坪の庭～経塚山 往復  
 貝沢登山口～沢尻岳～大荒沢岳～根菅岳～高下岳～高畑登山口  
 国見温泉～金十郎長根～女岳～ムーミン谷～国見温泉

## ●サンデープランB チャレンジャー初心者から歩き慣れた人向き

15500円

- 10/ 1(日) 黒湯温泉から**乳頭山**周回  
 8(日) 滝ノ上温泉から**三ツ石山**へ  
 9(日) **早池峰山**本峰と**剣ヶ峰**へ  
 15(日) 後生掛温泉から**秋田焼山**へ  
 29(日) 早池峰を望む**薬師岳**へ

- 黒湯温泉～田代岱湿原～乳頭山～一本松温泉～黒湯温泉  
 滝ノ上温泉～奥産道分岐～三ツ石山荘～三ツ石山 往復  
 小田越登山口～剣ヶ峰分岐～剣ヶ峰～早池峰山～小田越登山口  
 後生掛温泉～毛せん峠～焼山山荘～名残峠～秋田焼山 往復  
 小田越登山口～薬師岳 往復

## ●サンデープランC 初心者から歩き慣れた人向き

15500円

- 10/ 1(日) 北上高地 平庭岳縦走  
 8(日) 網張リフトで**黒倉山**へ  
 9(日) 旧国道46号から**笹森山**へ  
 15(日) ゴンドラで行く**森吉山**  
 29(日) 蜂ヶ森 不動岳 田沢山縦走

- 安家森登山口～安家森～遠別岳～平庭岳～平庭峠  
 網張リフト～犬倉山～姥倉分岐～黒倉山 往復  
 旧国道46号～ヒヤ湯～笹森山～国見温泉  
 阿仁スキー場ゴンドラ～稚児平～森吉山  
 南昌山5合目～尾根道～田沢山～秋津の滝

- 海とブナと白樺と!  
 岩手山の裏側を見る!  
 大展望の隠れ名山!  
 緩やかな道と大展望!  
 志和三山の核心部!

上記プランは日程が重なっています。申込先着順で催行します

## ★中田幸恵先生とのコラボツアー 10/22(日) 紅葉の八幡平七滝のんびりハイク 3時間

森の木や葉っぱを見たり、鳥の声や水の音を聴いたり、カモシカやリスなどの動物に出会ったり・・・  
 五感を働かせながら、秋の深まる森をのんびりゆったり歩く、大人の山歩きです。

- ・コース/ 七滝登山口から七滝往復
- ・対象/ 全く山歩きをしたことのない人 など どなたでも
- ・参加費/ 10500円
- ・特典/ 幸恵先生の疲労回復コンディショニング体験

## ●初心者向きサタデーアフタヌーンハイク お昼過ぎから夕方までのゆるゆるハイクです。 12500円

- 10/7(土)・28(土) ①裏鞍掛トレイル 岩手山馬返しから鞍掛山を目指し、相ノ沢まで歩く平たんなコース  
 ②安比高原ブナの森 馬が草を食む 中のまきばから奥のまきばの湿原へ 巨木を訪ねて  
 ③駅からハイク高洞山 JR山田線 上米内駅から盛岡の町を見下ろす山頂へ  
 ※ 申込先着順で①②③を決定します。 7日か28日 ご都合の良い日にどうぞ。

\*\*\*\*\*

※定員は各3名(一人から催行)、集合場所、時間、不明な点など、詳しくはお問い合わせください。

