

11月 岩手の山はまだまだ楽しめます！

静かな里山晩秋トレッキングへ！



高山は冬の装い
里山も落葉し、山肌がアースカラーに
晩秋から初冬は、人影少なく静かなおとなの山歩き
初めての人でも大丈夫！ さあ、晩秋の山歩きに出かけましょう！
※ゆっくり歩くので山行時間を長めにしております。
※日程が重複しています。先着順でツアーを決定します。

★初冬の訪れを感じる大展望の高山へ

15500円

- | | | | |
|-----------|-----------------------|------------------------|------|
| 11 / 3(日) | 滝ノ上温泉から 三ツ石山 へ | 歩く人の少ない静かなルート | 約7時間 |
| 4(月) | 滝ノ上温泉から 乳頭山 へ | ブナの森 白沼 マムシ坂 変化に富んだルート | 約7時間 |
| 10(日) | 国見温泉から 秋田駒女岳 へ | 金十郎長根を登りムーミン谷へ下って周回縦走 | 約7時間 |
| 17(日) | 鶴の湯温泉から 大白森 へ | 広い湿原が山頂のテーブルマウンテン | 約7時間 |

★コンディショニングの中田幸恵先生とのコラボハイク 11月は2回 10500円

どちらもアフタヌーンハイク。山頂で 暮れ行く街並みと 灯り始める街明かりを楽しめます！

11/16(土) 盛岡郊外 駅からハイクで高洞山 初心者向き アフタヌーンハイクをしてみたい人 など
ルート／ JR山田線 上米内駅～スペシャルルート～なめこ平～ざんげ坂～高洞山 往復
集合／ 午後1時30分 JR山田線 上米内駅 ※JR山田線下り 盛岡駅 13:12 発 上米内駅 13:25 着
解散／ 夕方5時30分 JR山田線 上米内駅 ※JR山田線登り 上米内駅 18:08 発 盛岡駅 18:21 着
※ヘッドランプ必携！ ※中田幸恵先生のコンディショニングレッスン割引券進呈

11/23(土) 雫石 賢治が愛した七ツ森 シニア向き 全く山歩きをしたことがない人 など
ルート／ 国道46号旧道登り口～林道～一直線の急坂～七ツ森頂上 生森(おおもり) 往復
集合／ 午後1時 国道46号 繁十文字 ファミリーマート雫石つなぎ店 (応相談)
解散／ 夕方5時 国道46号 旧道登り口 (応相談)
※ヘッドランプ必携！ ※下山後、中田幸恵先生のコンディショニングレッスンあり

★一度は歩きたい志和三山縦走

歩き慣れた人向き

15500円

- | | | | |
|-----------|---|----------|------|
| 11 / 3(日) | いきもの平から 鍵掛峠 、 東根山 そしてラフランス温泉へ縦走 | 初心者OK！ | 約5時間 |
| 4(月) | 箱ヶ森からブナ広場、 赤林山 そしてつどいの森へ縦走 | ロープの急坂あり | 約6時間 |
| 10(日) | 蜂ヶ森から 不動岳 、 田沢山 そして秘津神社へ縦走 | 初心者OK！ | 約6時間 |
| 17(日) | 南昌山から 毒ヶ森 、 赤林山 そして矢巾温泉へ縦走 | アップダウン多し | 約5時間 |

★海を眺めるトレッキング

歩き慣れた人向き

15500円

- | | | | |
|-----------|--------------------------------|-----------|------|
| 11 / 3(日) | 北上高地 安家森～平庭岳 縦走 | ヤブ漕ぎあり | 約4時間 |
| 4(月) | 本州最東端 鯨ヶ崎山 周回縦走 | ロープの急な崖あり | 約4時間 |
| 10(日) | 瀨磯海岸の波打ち際から登る 霞露ヶ岳 周回縦走 | 初心者OK！ | 約4時間 |
| 17(日) | 箱崎半島の尾根を歩き 半島最東端の 千畳敷 へ | 初心者OK！ | 約4時間 |

●定員 各5名(1人から催行) ●集合場所、時間等詳しくはお問い合わせください。
一上記日程に関わりなく、ご希望の日にご希望の山をご案内することも可能です(先着順)ご相談ください

登山ガイド **山の風** TEL&FAX 019-687-2177 / ホームページ&facebook 「登山ガイド山の風」

