



持ち物チェックリスト

<input type="checkbox"/> 登る気持ち♡	<input type="checkbox"/> 虫よけ、レジャーシート 要る？
<input type="checkbox"/> このしおり	<input type="checkbox"/> タオル 〇用
<input type="checkbox"/> ザック、帽子、ウェア着てくる	<input type="checkbox"/> バーナー フライパン ある人
<input type="checkbox"/> 着替え	<input type="checkbox"/> 餃子に必要なもの
<input type="checkbox"/> 登山靴	<input type="checkbox"/> 各自カップラーメン
<input type="checkbox"/> レインウェア	<input type="checkbox"/> 好きなお菓子♡
<input type="checkbox"/> 水	<input type="checkbox"/> グローブ、ポール

駐車場P、コンビニ情報

さわらびの湯 第3駐車場P	住所：〒357-0112 埼玉県飯能市下名栗685 コの字型 50-60台
駐車スペース2P	8台 2番目に登山口から近い
駐車スペース1P	8台
お休み処 やませみ P 〇	埼玉県飯能市大字下名栗607-1 〇がきれい

Memo

次回の山:



次回登山日：9月30日土曜日

ゴルジュ帯

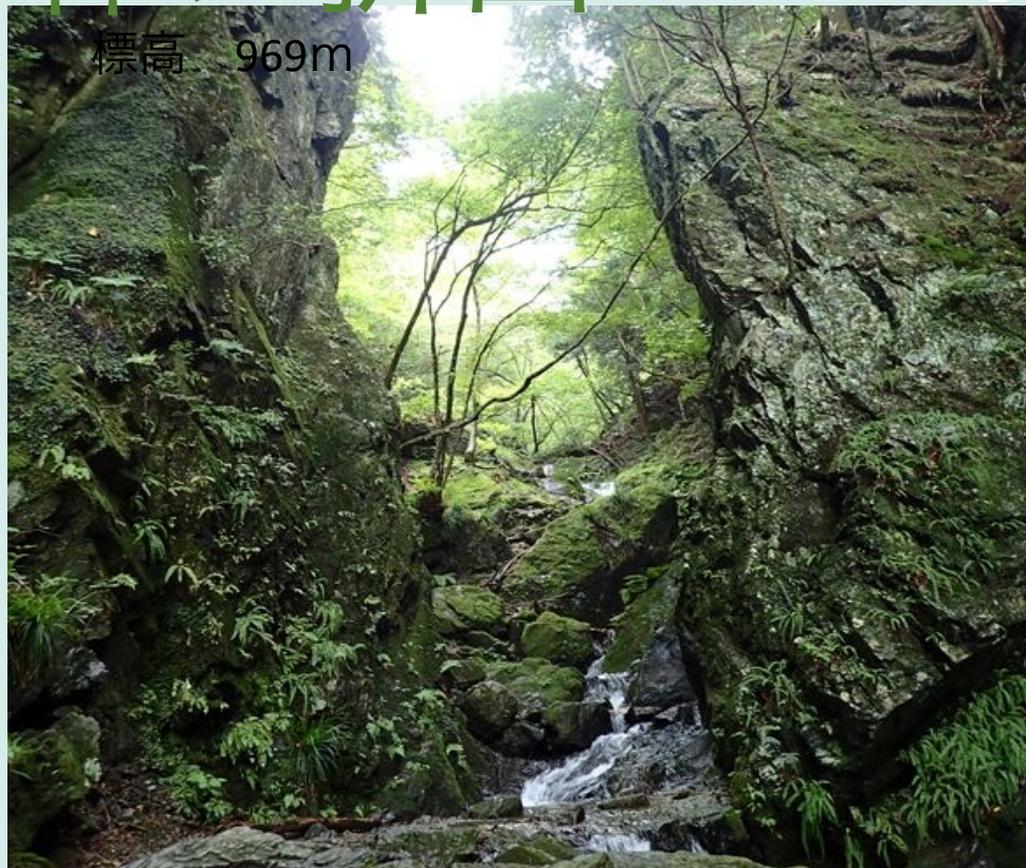
登山部Vol.

2

Vacation...

棒ノ折山のしおり

標高 969m



日程 2023年8月26日土曜日 7:00出発!

テーマ 頂上で餃子焼いてみよ!

参加メンバー



ジョン



バギーズ



パタ子



だれかー

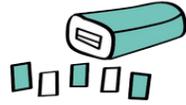


いないかな



Please

8月26日のスケジュール



おすすめスポット



棒ノ折山



有間ダム



藤懸の滝



天狗の滝



頂上

Memo

帰り遅くなっちゃうけど大丈夫かな？

6:30	バギーズ 🏠 出発
6:50	パタ子 PU
7:00	ジョン PU 出発進行 🚗 !!!
9:00	さわらびの湯 🅑 到着 👥 準備運動 🎵 🧘
9:15	登山スタート 📍 さわらびの湯バス停
12:00	頂上でランチ 🍞
12:45	下山 スタート
14:45	さわらびの湯 到着 🌫️
15:30	さわらびの湯 出発
16:00	どこかで食べよ 🍴
17:30	帰りまーす 出発 🚗
19:30	XX 到着 パタ子 🙌
19:40	XX 到着 ジョン 🙌
20:00	バギーズ 帰宅 🏠



食べるところ迷う



おすすめスポット



さわらびの湯



Blue Tarp



清流ガーデン



ちわき



釜めし なかい

Memo

🌫️	さわらびの湯 〒357-0112 埼玉県飯能市下名栗685 TEL 042-979-1212 営業時間10:00~18:00 入館料 800円 タオル 220円
①	Blue Tarp 🍗 埼玉県飯能市下名栗755-1 電話: 042-978-9801 11:00~15:00 定休日 金曜日
②	澤乃井園清流ガーデン 🍷 澤乃井園 清流ガーデン 東京都青梅市沢井2-770 0428-78-8210 沢井駅より徒歩5分 10:00~17:00 日曜営業 休 月曜日(祝日の場合は火曜日)、年末年始
③	釜めし なかい 🍚 東京都西多摩郡奥多摩町大丹波175 0428-85-1345 営業時間 [月・火・水・金] 11:00~16:00(L.O.15:00) [土・日・祝] 11:00~19:00(L.O.18:00) 定休日 木曜日、第2水曜日
④	ちわき 🍷 東京都西多摩郡奥多摩町大丹波618-1 0428-85-1735 11:00~17:00 日曜営業 定休日 第2火曜日・毎週水曜日