

青梅駅 9:00→矢倉台 10:00→三方山 10:50→11:40 辛垣山→雷電山 12:00~12:30→12:50 榎峠→13:40 澤乃井園

今年の忘年山行は、ご案内が遅くなってしまったこともあり、ゲストの参加もなく3名で歩いてきました
青梅駅から矢倉台までは犬の散歩コースといった感じで整備された林道歩き、そこから先は少し山道らしくなります
コースからは少し外れるのですが三方山にも立ち寄り、辛垣山も巻かずに登って、雷電山に到着
ここまできると後は榎峠への下りだけということで、ここでコーヒータイム
通常は榎峠から車道を歩いて軍畑駅へ下山することになりますが、今回は忘年山行ということもあり、多摩川沿いの遊歩道を歩いて隣の沢井駅近くにある「澤乃井園」へ
今年の山行の無事を祝って一杯やって帰宅しました

🕒 タイム **04:59** 📏 距離 **12.5km** 📈 のぼり **737m** 📉 くだり **728m** 🔥 カロリー **1214kcal**



コース定数 ● ふつつ **21**
標準タイム 05:42 で算出

平均ペース **130-150%** 速い

距離 行動時間 日時

山の情報 物見山 (東京都)・マスカタ山・三方山 (東京都)・
矢倉台・雷電山 (東京都)・辛垣山

登山計画済み

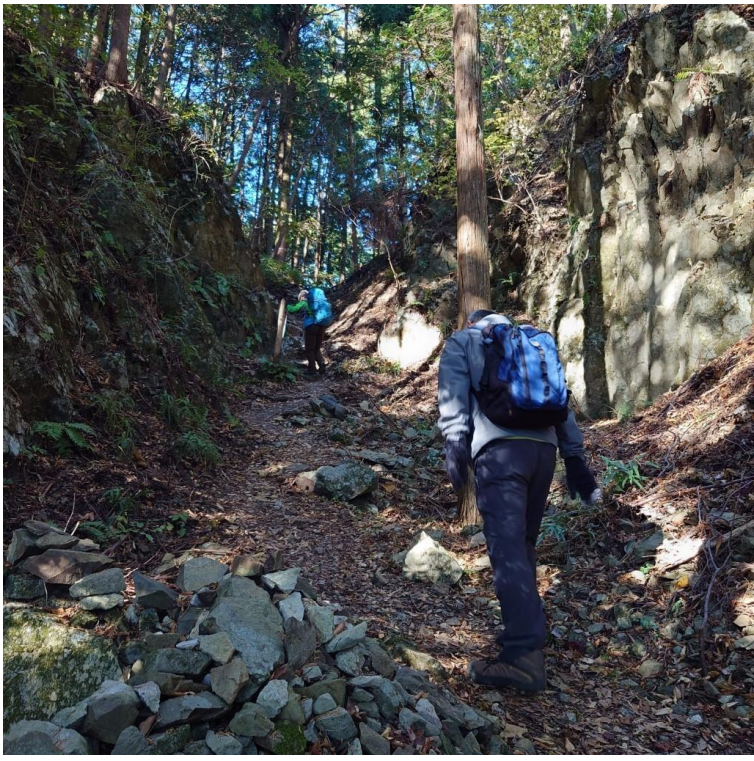
タグ **登山・山登り**

GPXデータ **エクスポート**

ところどころ紅葉も残っていました



辛垣山(辛垣城跡)への登り、戦国時代の三田氏の居城です



雷電山には立派な山頂標識が立っています



記録: 國保