

芦屋やまぼうし 例会計画書<2019年7月～9月>

2019年8月31日
修正再々発行

①例会決行の可否は朝6時55分のNHK総合テレビ天気予報で行先での行動時間中に傘マークがあれば原則としては中止とするが、紛らわしい場合に限り前日に当該例会担当グループより何らかの連絡がされるので前日のメールをチェックして下さい。②中止になった例会を順延する場合に限り例会担当グループより連絡をする。③集合の場所・時間に変更がある場合に限り例会担当グループより連絡する。④<体力度>と<難易度>が以下の基準で、☆マーク1つから3つまでの3段階に設定されているので参加の可否判断の参考にして下さい。<体力度の基準⇒【☆ = 標高差:500m程度まで、歩行時間:3～5時間程度まで、歩行距離10kmまで。☆☆ = 標高差:500m～1000m程度、歩行時間:5～6時間、歩行距離:10～15km。☆☆☆ = 標高差1000m以上、歩行時間:6時間以上、歩行距離:15km以上】但し、標高差と歩行時間と歩行距離のバランス、登りが急か緩やか、登り下りの回数が多いか少ないか等により担当グループの判断で流動的になる場合がある> <難易度の基準⇒個別の事例毎に判断して設定する> ⑤コース地図は基本的には用意しませんので必要があれば各自でインターネット検索や関連書籍などでご準備下さい。⑥交通費は通常料金で表示されています。各自で割安になるように工夫して下さい。⑦弁当・飲み物・帽子、必要があれば雨具・手袋・ストック・自分用のお薬などは各自でご準備下さい。また必要に応じて高齢者を示す証明書をご持参下さい。

実施日	①リーダー ②サポート	行き先テーマ	集合場所 時間	アクセス・<特記事項>	コースの概要 及び 距離・歩行時間など	難易度	体力度	①歩行距離 (高度差300m) ②歩行時間 ③交通費など	
7月	2日	<C> 雨天中止	箕面大滝 から箕面 山・三国峠	阪急芦屋 川駅北広 場 8時55分	往路:阪急芦屋川(9:05発)⇒西宮北 口(9:11着・9:15発特急に乘換)⇒十三 (9:25着・宝塚線 9:26発に乘換)⇒石橋 (9:43着・箕面線 9:50発に乘換)⇒箕 面駅(9:56着) 前日6時頃に「天候が回復し朝6時には雨 が止むので決行」としたが、当日候の6時 には雨が降り続け、結果的8時半頃には雨は 止んだが、7時に中止を決めた。	阪急箕面駅(10:00スタート)・龍安寺(体操 後10:20発)・箕面大滝(10:45)・石 子詰分岐(11:00)・箕面山山頂<標高:350m >(11:30)・三国峠(11:45)<昼食(12:15 発)>・石子詰分岐(12:45)・阪急箕面 駅(13:15頃)※箕面山の登り下りの為 にストックをご用意ください。	☆	☆	①8km (高度差:250m) ②2時間30分 ③芦屋～箕面 320円の往復
	16日	<A>	ロック ガーデン 地獄谷	阪急芦屋 川駅北広 場 9時	往路:阪急芦屋川北広場をスタート、復 路;同所に徒歩で戻る ①ホームページ・アルバム欄掲載の下 見の様子をご覧下さい。②ストックをご持 参下さい。③前日に雨が降れば中止し ます。	芦屋川駅(9:05スタート)・山芦屋公園 (9:15・体操)・高座の滝(9:35)・地獄谷 入口(9:38)・第一の滝(9:50)・第二に滝 (10:10)・第三の滝(10:20)・第四の滝 (10:40)・第五の滝(11:00)・第六に滝 (11:20)・小便滝(11:30)・A懸垂岩下 (11:40)・A懸垂岩上(11:50)・<途中で 昼食>・万物相(14:00)・風吹岩 (14:30)・(蛙岩経・会下山経由)・三条町 出口・阪急芦屋川(16:00頃)	☆☆	☆☆	① 10km (高度差: 470m) ② 5時間 ③ 0円

実施日		①リーダー ②サポート	行き先テーマ	集合場所 時間	アクセス・<特記事項>	コースの概要 及び 距離・歩行時間など	難易度	体力度	①歩行距離 (高度差) ②歩行時間 ③交通費など
8月	6日		伊吹山 伊吹山頂から琵琶湖を一望する。高山植物まだ残っているかも知れません。	JR芦屋駅改札口前 7時55分	往路:JR芦屋(8:03発新快速)⇒米原(9:47着)・・・伊吹山登山バス(10:00発)⇒伊吹山9合目(11:10着) 近江鉄道バス 伊吹山登山口 15:36発(万一下山が遅れた場合は16:49発・近江長岡行バス)⇒JR長浜駅(16:13着)・・・JR長浜駅(16:29発)⇒芦屋(18:28着)	伊吹山9合目(11:20スタート)・・・(西登山道経由)・・・伊吹山山頂(12:00着<昼食> 12:40スタート)・・・3合目(14:10着)・・・登山口(15:15着) ※下山も登山バス利用の時は伊吹山9合目・登山バス(14:30発)⇒JR長浜駅(15:40着) ※「青春18切符」購入手配の関係で1週間前を目処に参加数を把握させていただきますのでご協力下さい。	☆	☆	① 10km (高度差:1200m) ② 4時間30分 ③ 青春18切符:2300円+往路登山バス:1400円、復路バス:700円。合計4,400円(徒歩で下山の場合)
	27日	<C> 雨天中止	鷺林寺から観音山、ごろごろ岳を経て芦屋へ 真夏の暑さの中、近隣短時間コース	阪神芦屋駅改札前 9時10分	往路:阪神芦屋駅(9:19発)⇒西宮駅(9:22着)・・・阪神バス鷺林寺線(9:37発)⇒鷺林寺バス停(9:57着) 復路:徒歩で芦屋へ	鷺林寺バス停(10:00スタート)・・・鷺林寺(10:15)<体操>10:30出発・・・展望の良い岩場・観音寺(11:15着)・・・ごろごろ岳11:50着<昼食>12:20出発)・・・(苦楽園尾根経由)・・・六麓荘登山口(13:10)・・・(六麓荘・岩園住宅街を経て)・・・JR芦屋駅辺り(14:00着予定)	☆	☆	① 8km (高度差:300m) ② 3時間 ③ 阪神140円+バス220円
9月	10日	<A>	有馬富士 楽しい小道を有馬富士へ、下山後は石仏群・青磁釜跡を見学して三田へ	阪急芦屋川駅北広場 8時20分	往路:阪急芦屋川(8:29発)⇒西宮北口(8:37着・8:45発)⇒宝塚(8:59着)・・・JR宝塚(9:05発)⇒新三田駅(9:26着) 復路:JR三田駅(15:22発)⇒JR宝塚(15:38着)・・・阪急宝塚(15:56発)⇒西宮北口(16:10着)・・・(神戸線16:14発)⇒芦屋川(16:20着)	新三田駅(トイレ休憩後、9:30スタート)・・・八幡神社(9:55着・体操後 10:05スタート)・・・福島大池(10:15)・・・茅葺きの小屋(10:25着、トイレと見学)・・・登山口から有馬富士山頂(11:10着<標高:374m>)・・・ワンパク砦・・・頂上広場(11:30)・・・(フィットンチットの小道・・・芝生広場(11:45、食事・トイレ)・・・菖蒲池・・・有馬富士公園・・・(あそびの王国)・・・中央病院北口(バスで三田へ))	☆	☆	① 11.5km (高度差:370m) ② 4時間40分 ③ 1080円(阪急220円×往復。JR320円×往復)
	24日		中山最高峰から大峰山 中山最高峰・大峰山二つの峰を踏破する	阪急芦屋川駅北広場 8時35分	往路:阪急芦屋川(8:46発)⇒西宮北口(8:53着・今津線(8:59発に乗換)⇒宝塚(9:13着・宝塚線(9:20発に乗換)⇒中山観音(9:25着) 復路:JR武田尾駅(15:15発)⇒宝塚(15:23着)・・・阪急宝塚(15:36発)⇒西宮北口(15:50着・神戸線15:54発に乗換)⇒芦屋川駅(16:00着)	中山観音駅(9:30スタート)・・・中山寺(10:20)・・・夫婦岩・・・奥の院(11:00)・・・中山最高峰(11:40着<昼食>12:20スタート)・・・車道出会(13:00)・・・大峰山(13:40)・・・桜の園(14:25)・・・JR武田尾駅(14:55着予定)	☆	☆	① 10km (高度差:492m) ② 4時分 ③ 690円

JRの昼特チケットは全ての販売が終了したが回数券は従来通り利用可。例えば芦屋～京都間は芦屋駅南と北格安自動販売機で830円(※京都までの場合、芦屋～大阪間の回数券を用意し京都で精算しても余り変わらない。京都以東に行くときは京都までの回数券購入が必要)。JR青春18切符は従来通りで、利用期間は12月10日～1月10日、3月1日～4月10日、7月20日～9月10日の3期間。発売開始は利用開始日の10日前から。料金は各駅の案内所で買うと5枚セットで11,500円。阪急の全線切符(株主用)も従来通りで、格安チケット自動販売機で450円、