

芦屋やまぼうし 例会計画書<2023年1月 ~3月>その1

2022年11月29日

①例会決行の可否は当日朝6時前のNHK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中止。紛らわしい場合は、前日に担当Gより注意喚起の連絡をし、当日午前7時までに最終判断をメール等で連絡する。②集合の場所・時間変更や順延する場合も担当Gより連絡する。③コースは<体力度>と<難易度>で2段階評価、参加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、または歩行時間5時間程度まで。☆☆＝標高差:500m以上かつ同5時間以上＝を基準に、担当Gが判断> <難易度の基準⇒個別の事例毎に担当Gで判断> ④コース地図は原則用意しません。必要に応じ各自ご準備下さい。⑤交通費は通常料金で表示、割安切符などの手配は各自でお願いします。⑥弁当・飲み物・帽子・雨具・手袋・ストック・自分用のお薬などは各自ご準備下さい。また必要に応じて年齢、住所等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
1月	10日 <火>	<A> ① 草部 邦親 ②	蛇谷北山・六甲最高峰 魚屋道を辿る 芦屋市最高峰 (839.7m)	右記の通り	往路:(各自最寄りの阪急バス停より乗車し芦屋ゲート前で下車) 阪神芦屋(8:49発)・JR芦屋(8:55発)・阪急芦屋川(9:00発)⇒東おた福山登山口バス停(9:11着)で下車 森稻荷神社で解散(予定、15:20) ※JR甲南山手駅へは南へ625m、阪急岡本へは西に1,375m、阪神深江へは南へ1,125m	東おたふく山登山口・(30分)・土樋割峠・(蛇谷北山経由 70分)・石宝殿・(20分)・六甲最高峰<標高931m>・(七曲経由 50分)・本庄橋跡・(70分)・雨ヶ峠経由芦屋ゴルフ場横断(トイレ)・横池南東尾根・(魚屋道ルート)を下山 50分)・森稻荷神社(15:20着予定)	☆	☆	① 8.75Km (高低差481m) ② 4時間50分 ③ 往路:340円、復路:160円
2月	14日 <火>	 ① ②	ロックガーデンから岡本梅林	阪急芦屋川北広場 9時		阪急芦屋川駅(9時)→高座の滝(9:40)→ロックガーデン経由→風吹岩(10:30)→雌池→七兵衛山(11:30、昼食、12:00出発)→金鳥山(13:00)→保久良梅園(14:40)→阪急岡本駅(15:15)	☆	☆	① 8k、400m ② 5時間 ③ 帰り阪急160円
2月	28日 <火>	<A> ① 棚原 博子 ② 高橋 近子	中山最高峰 梅を楽しむ	阪急芦屋川北広場 8時40分	往路:阪急芦屋川(8:46発)⇒西宮北口(8:53着)・今津線(8:59発)⇒宝塚(9:13着)・宝塚線(9:20発)⇒清荒神駅(9:22着) 復路:中山観音駅(14:57発)⇒宝塚(15:03着)・(15:06発)⇒西宮北口(15:20着)・(14:24発)⇒芦屋川駅(15:30着)	清荒神駅前(9:30スタート)・(20分)・清澄寺・(70分)・奥の院・(50分)・中山最高峰<標高478m>(12:10着<昼食>12:40発)・(30分)・奥の院分岐・(30分)・夫婦岩・(35分)・中山寺<観梅>・(5分)・中山観音駅	☆	☆	① 10km (高低差 400m) ② 4時間 ③ 往路:270円、復路:270円(合計540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
3月	14日	 ① 三浦 恵 ②	高御位山 展望と岩場を楽しむ、桜も期待	JR芦屋駅 8時25分	新快速姫路行(8:35発)→加古川駅(9:17着、乗換9:19発)→曾根駅(9:26着) 曾根駅(15:42発)→JR芦屋駅(16:30着)	曾根駅(9:30)→岩場(10:10)→鷹ノ巣山(264m、11:50)→高御位山(304m、12:55、昼食、13:30出発)→長尾登山口(14:10)→曾根駅(15:10)	☆	☆	①歩行距離8km (高度差300m) ②歩行時間 5時間 ③交通費など片道990円
	<火>								
3月	28日	<A> ① 高橋 近子 ② 棚原 博子	ゴロゴロ岳～北山緑化植物園～越木岩神社 早春の山歩きを楽しむ	右記の通り 8時20分	往路:(各自最寄りの阪急バス停より乗車し芦屋ゲート前で下車) 阪神芦屋(8:49発)・JR芦屋(8:55発)・阪急芦屋川(9:00発)⇒ゲート前バス停で下車 復路:越木岩神社で解散	芦屋ゲート(9:20スタート)・・・野外活動センター跡・・・ゴロゴロ岳<標高565.6m>・・・ガベの城跡・・・北山緑化植物園(13:30)<昼食>・・・越木岩神社(14:30)<3月下旬の椿まつりが楽しみ>・・・(25分)・・・苦楽園口	☆	☆	①9Km (高低差450m) ② 5時間 ③バス代270円
4月	4日		大文字山 蹴上・哲学の道で桜楽しむ	JR芦屋 8時30分	JR芦屋新快速(8:36発)→山科駅(9:31着)→地下鉄東西線山科(9:42発)→蹴上(9:47着)	蹴上駅(9:50)→日向大神宮→日向山(10:30)→京都トレイル經由→大文字山(標高466m、11:30、昼食、12:00出発)→銀閣寺→哲学の道→円山公園(14時頃)	☆	☆	①7km、400m ②4時間 ③行き JR1170円、地下鉄260円 帰り 阪急河原町から530円