

芦屋やまぼうし 例会計画書<2024年1月～3月>①

2023年11月30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副リーダー	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
1月 16日 <火>	 ①田仲②平野	甲山から 観音山 新年初歩きで 眺望と新年祈願	阪急芦屋川 9時00分	阪急芦屋川(9:05)→西宮北口(9:12着、今津線乗換9:18発)→仁川駅(9:24着) 奥池バス停留所((14:37発)	仁川駅(9:30)→地すべり資料館→甲山(10:45)→神呪寺(11:00)→北山貯水池(11:20、昼食、11:45発)→鷲林寺(12:15)→観音山(13:30)→奥池(14:00)→奥池バス停留所(14:15)	☆	☆	①8k(高低差300m) ②4時間 ③行き 230円 帰りバス阪神芦屋まで400円(高齢者割引あり)
2月 13日 <火>	<A> ①高橋 近子 ②棚原 博子	虚空蔵山 信仰の山で展望を楽しみ、縦走路を踏む	阪急芦屋川 8時20分	芦屋川 8:23→西宮北口 8:30→宝塚・・・JR宝塚 9:06→藍本 9:34 JR草野 14:28→宝塚 15:11	藍本駅 9:45→登山口 10:10→虚空蔵寺 →11:25 虚空蔵山・昼食 12:10発→三本目の鉄塔 13:20→草野駅 14:00	☆	☆	①8km(高低差400m) ②3.5時間 ③行き830円、帰り宝塚まで590円
2月 27日 (火)	 ①三浦 薫②片桐裕子	須磨アルプス 神戸の眺望とスリル楽しむ	山陽電車 須磨浦公園駅 9時30分	阪急芦屋川(8:50)または阪神芦屋(8:49)→須磨公園駅(9:30着) 復路 山陽電鉄板宿駅 14:10→阪急芦屋川(15:05)阪神芦屋(15:01)	須磨公園駅(9:30)→旗振山(10:15)→鉄拐山(10:30)→梅尾山(11:30、昼食、正午出発)→横尾山(312m、12:20)→須磨アルプス・馬の背→東山(13:00)→板宿八幡神社経由→板宿駅(14:00)	☆	☆☆	①8K(高低差300m)、 ②4時間 ③片道560円×2 1120円

実施日		①リーダー ②副リーダー	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	12日	① 棚原 博子 ② 高橋 近子	＜A＞ 中山最高峰 梅の花を楽しむ	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 11:10・・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 13:50・・中山寺＜観梅＞14:30・・中山観音駅 14:40	☆	☆	①10km (高低差 400m) ②4時間 ③往路:270円、 復路:270円 (合計540円)
	<火>								
3月	26日	①井筒ふさ子	＜B＞ 高座谷から薬大尾根・七兵衛へ 山桜とミツバツツジのなか	阪急 芦屋川 北広場 9時00分		高座滝(9:30)→西南稜→薬大尾根(10:30)→横池(11:00)→七兵衛(11:30着、昼食、正午出発)→八幡谷から岡本へ(14:00)解散	☆	☆	①10km (高低差 400m) ②4時間
	<火>								
4月	2日	① 石濱輝代 ②	＜A＞ 長等公園 山科疎水 花見と琵琶湖の眺望を楽しむ	JR芦屋駅 改札前 8時30分	往路:JR芦屋駅(8:36発 新快速) ⇒ 大津(9:36着) 復路: JR山科駅(14:38発新快速)⇒JR芦屋駅(15:28着)	JR大津駅前(9:40スタート)→札の辻経由→琵琶湖疎水起点→長等公園(10:20)→小関埤(11:00)→山科疎水沿い(12:00昼食、12:30出発)→毘沙門堂(13:30～14:00)・・・JR山科駅(14:20)	☆	☆	① 8km (高低差190m) ② 4時間 ③ 2,510円
	<火>								