

モットー：「楽しき中にも規律あり」トップより先に歩かない、間隔を開けない、アンカーより後にならない。

2005年5月15日

会員各位
健脚コース

松愛会 兵庫歩こう会

第110回 例会「石切道から凌雲台を経て有馬温泉へ」ご案内
記

集合日時： 2005年 6月21日(火) 9時00分 受付開始 8時30分

集合場所：阪急電車「御影駅」南出口

雨天対応：NHK大阪の前日午後6時50分(かんさいニュース1番)(ニュースKOBEBE発は×)または午後8時55分の天気予報で兵庫県の降水確率が午前50%以上、午後70%以上の時は中止です。

コース：御影駅(40m)～白鶴美術館(100m)～五助分岐(310m)～凌雲台(880m)～極楽茶屋跡(860m)～番匠尾根～湯槽谷峠(690m)～紅葉谷出合(520m)～ロープウェイ有馬駅(440m)～有馬温泉BT(370m)

歩行距離：12km、所要時間：6時間50分、標高差：840m、難易度：★★★★☆

費用：500円(参加費)

電車案内：阪急電車

	梅田	十三	西宮北口(乗換)			御影		三宮	御影
特急 新開地	8:15	8:19	8:31	普通	8:35	8:47		8:37	8:48
通特 高速神戸	8:22	8:26	8:38	普通	8:42	8:54		8:42	8:52

アドバイス：登り、降りとも一部ガラ場(岩石の崩壊地帯)があり、足場の不安定なところがあります。しっかりした登山靴と足腰のトレーニングを怠りがないようお願いします。

[緊急連絡先] 大下=090-9997-6553、久保=090-7348-0815

一般コース 年間計画「明石海岸から・・・」は集団で歩くのに適しませんので下記に変更しました。

第110回 例会「多田銀山跡を尋ねて」ご案内
記

集合時間： 2005年 6月16日(木) 10時00分 受付開始 9時30分

集合場所：能勢電車「日生中央駅」出口

雨天対応：NHK大阪の前日午後6時50分(かんさいニュース1番)(KOBEBE発は×)または午後8時55分の天気予報で兵庫県南部の午前、午後いずれかの降水確率が50%以上の時は中止します。

コース：日生中央駅(120m)～柏梨田～大原公園～四季彩の径～銀山公園～金山彦神社(140m)～青木間歩～峠(210m)～図書館～紫合(ゆうだ)～日生中央駅(120m)

歩行距離 14km、所要時間 5時間00分、標高差 90m、難易度 ★★★

費用：500円(参加費)

電車案内：阪急電車+能勢電車

行き先	宝塚	川西能勢口	行き先	梅田	十三	川西能勢口	乗換	川西能勢口	日生中央
梅田	8:57	9:10	宝塚急行	8:46	8:51	9:10		9:15	9:35
梅田	9:08	9:21	宝塚急行	8:56	9:00	9:18		9:26(山下乗換)	9:50

ワンポイント：きれいな新興住宅地の遊歩道と穏やかな田園地帯を歩きます。若干地道の登り降りがありますので足元はしっかりした靴をお願いします。脚への負担の少ないコースです。

[緊急連絡先] 甲斐=090-3272-1102

6月13日(月)までに必ず参加・不参加の連絡を下記宛にお願いします。

在籍支部	Tel & Fax	担当	e-mail
兵庫東	072-799-0939	甲斐 實	m-kai@amy.hi-ho.ne.jp
兵庫西	0798-47-6368	本田 俊行	

ご連絡：健康保険証が個人別カードタイプになりました。携行をお願いします。