

あじさい山歩会

9月例会『寒天山道⇒アイスロード』のお知らせ

”健康・安全第一楽しいハイク”

☆実施日：2017年9月16日(土) (予備日9月17日(日))

☆集合場所：渦森台展望公園

☆集合時間：10時00分

☆予定コース：9Km (レベル体力★★★★)

所用時間:約4時間半(休憩等含む。) (技術★★)

渦森台展望公園	出欠・コース説明 注意事項・体操	集合	10:00
↓ 寒天山道	小休止3回	発	10:15
↓ ケーブル山上駅	トイレ 小休止	着	11:40
↓ 記念碑台	トイレ 昼食	発	11:45
↓ 前ヶ辻		着	12:00
↓ アイスロード	小休止1回	発	12:40
↓ 新六甲大橋下	点呼・整理体操	通過	12:50
↓ 六甲ケーブル下	トイレ	着	14:05
		発	14:15
		解散	14:30



※渦森台展望公園は、渦森台バス停から、徒歩5分、坂を登ったところにあります。

※JR住吉駅前バス停は、2国沿、複合ビルKiLaLa住吉の南側にあります。

※トイレはケーブル山上駅までないので、バスに乗る前に済ませて下さい。

例会ハイキングには、「クラブ会員名札」の裏面に必ず「自分の血液型及び緊急連絡先(氏名・電話番号)」を記入してご着用願います。

注意: 当日朝、午前6時55分のNHKの気象情報で、目的地(兵庫県南部)の午前の降水確率が50%以上の場合、翌日の9月17日(日)に延期しますのでご注意ください。

注意: 夏の山歩は、熱中症対策が必須です。服装に気を付け、こまめに水分を補給しましょう。

『参加者注意事項』

例会の実施に伴い起こりうる参加者の事故については、応急処置以外その責任を負いません。