

あじさい山歩会

チャレンジ 六甲全山縦走(1/4の1回目)のお知らせ

”健康・安全第一楽しいハイク”

☆実施日：2017年5月27日(土) (予備日5月28日(日))

☆集合場所：山陽電鉄 須磨浦公園駅

☆集合時間：9時00分

☆予定コース：12.6Km (レベル体力★★★★)

所用時間:約6時間半(休憩等含む。) (技術★★)

須磨浦公園	集合	9:00
出欠・コース説明、注意事項・体操	発	9:15
スタート地点		
	↓	TOILET
おらが茶屋	〈小休憩〉	10:20
	↓	TOILET
須磨アルプス「馬の背」	通過	11:50
	↓	
椿谷公園	〈昼食〉	着 12:20
	↓	TOILET
高取山 頂上	〈小休憩〉	着 14:20
	↓	TOILET
西丸山3丁目	通過	15:00
神鉄 鞆越駅	ゴール	15:30
於公園にて	点呼・整理体操	解散



須磨浦公園駅

須磨浦公園駅



須磨アルプス(馬の背)



2017/5/14 12:15

昼食(椿谷公園)

★★全山縦走1~4行程を完走された方は忘年会ハイクの12月16日に「完走賞」を授与致します。
 <特に注意点>

靴はグリップの効いた靴底を着用しましょう

この時期 熱中症対策で十分な水分補給をしましょう

<山陽電車>

	明石駅	須磨浦公園駅着	(山陽須磨駅)	神戸三宮(阪神)
時刻表	8:18	8:36 8:38	8:36 乗り換え	8:16 直通特急
	8:29	8:47 8:52	8:50 乗り換え	8:31 直通特急

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5月28日(日)に延期しますのでご注意ください。

『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。