危険度:A　体力度:B

2016/10/27

第102回　松愛会山歩き会　　須磨アルプス　旗振山　鉄拐山　栂尾山　横尾山　東山

須磨アルプスを縦走し、核心部の馬ノ背を楽しみたいと思います。登りに自信のない方はロープウエイで上がってください。

実施日:2016年11月17日(木)

実施判断:中止の場合、前日の20時頃までにメールします。メールのない方は電話で聞いてください。

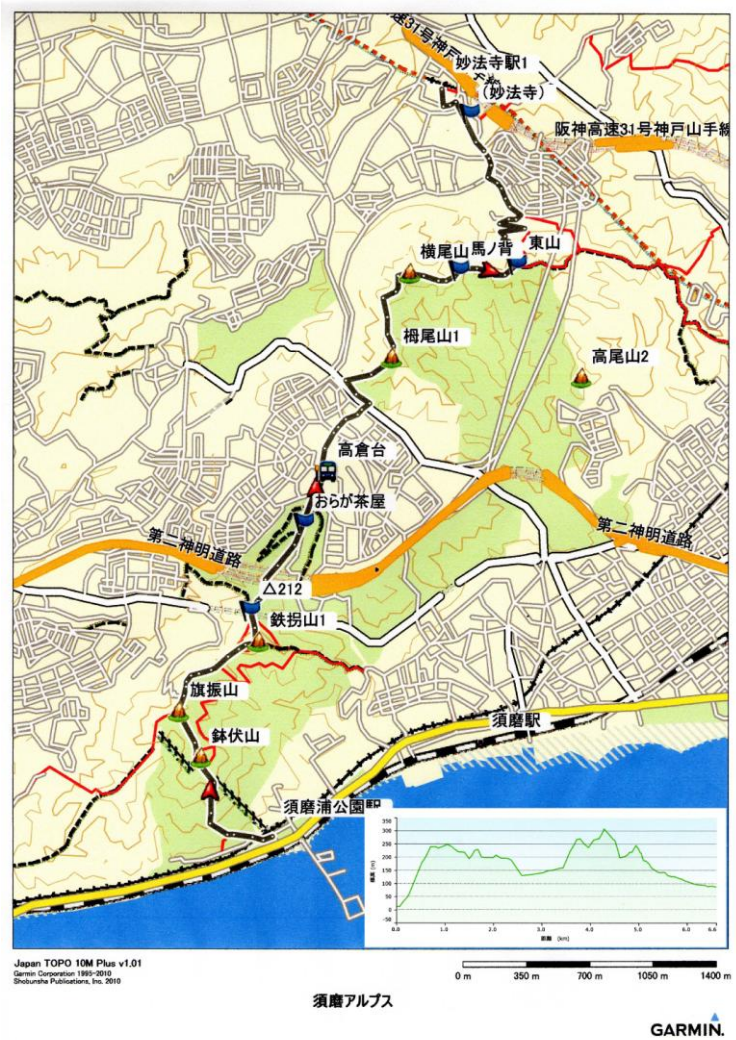
集　合:阪神梅田駅地下2F東改札口　8:00

コース:阪神梅田(8:14)＝[特急東須磨行き]＝東須磨(9:07/乗換/9:09)＝須磨浦公園(9:15)～鉢伏山上駅(10:00/10:05)～鉢伏山(10:10)～旗振山(10:20/10:25)～鉄拐山(10:45/10:50)～三角点～おらが茶屋・高倉山(11:00/11:10)～高倉台(11:25/11:30)～栂尾山(12:00/昼食/12:20)～横尾山(12:50/12:55)～[馬ノ背]～東山(13:35/13:40)～六甲全山縦走路分岐(14:10)～妙法寺駅(14:20/14:30)＝[地下鉄]＝名谷(**14:40**)＝[送迎バス]＝チムスパ(14:50/入浴/17:00)＝[送迎バス]＝名谷(17:05/17:20)＝[地下鉄]＝三宮(17:40/17:51)＝[阪急]＝梅田(18:19)

交通費:梅田＝須磨浦公園@700、妙法寺＝名谷@210、名谷＝三宮@310、三宮＝梅田@320

持　物:弁当・水筒・雨具・タオル・手袋・帽子・入浴準備など　　熱中症に注意

日帰り入浴:白川温泉チムジルバンスパ神戸　TEL. 078-747-1126　¥900　(¥8000/11=@730)



須磨アルプス　馬ノ背

＝＝＝お願い＝＝＝

危険度と体力度の目安を表示いたしました。

ご自身の体調に応じてご参加ください。

昔、スイスイでも今は、ヨタヨタを自覚してリーダーの指示に従ってください。