

7月ハイキング・行事予定表(1)

日程	タイトル・山域・コース・地図	担当者・連絡先 集合場所・時刻	グレード
2日 (土)	体験ハイク (お楽しみに)		
2日 (土) ～ 3日 (日)	第9回:夏山登山セミナー実技「テント泊」 テント設営説明、テント設営、他検討中 JR元町駅→諏訪山公園→猩々池→大龍寺山門前 →市ヶ原(泊)→JR新神戸駅 解散 個人装備: スタッフ装備:テント、ガス、食材、..)	L:久保昭 080-3034-5587 m05aiacbbe@bf7.so- net.ne.jp JR元町駅 9:00	C
3日 (日)	新緑のあじさいハイク 近鉄奈良線石切駅(9:30)～こぶしの谷～北出合～南出合～あじさい園(散策と昼食)～防災無線塔～神津嶽ふれあい広場～枚岡山展望台～椋ヶ根橋～枚岡駅 歩行距離 約11km 歩行時間(休憩含まず) 3時間 ※下見後修正あり	L:井上敦子 080-5327-0170 amisan777kamesuzu @gmail.com 近鉄石切駅 9:30	A
9日 (土)	八王子山・三石岳 ～京都の奥深い所にある山々を登り、横川中堂を巡る～ 比叡山坂本駅9:40→日吉大社東本宮10:05→八王子山10:45→展望台→11:40三石岳12:10→横川中堂12:55→下山口→14:05安楽律院14:15→表参道出合→15:35比叡山坂本駅 歩行距離12.4Km、歩行時間5.1H(歩行のみ)	L:久保昭 080-3034-5587 m05aiacbbe@bf7.so- net.ne.jp JR比叡山坂本駅 午前09:30	B
9日 (土) ～ 10日 (日)	伊吹山 ～テント泊、山飯、花、ナイトハイキング～ 1日目:近江長岡駅13:20→(バス)→13:30登山口→15:00三合目(テント泊) 2日目;泊地2:00→4:30山頂(テント)11:00→13:30下山口13:40→(バス)→ジョイイブキ(入浴)→(バス)→米原駅→17:42大阪駅 ※他注意事項あり(計画書参照)	L:泉竹明 080-2589-2670 bamboo_izumi@yaho o.co.jp ①近江長岡駅13:10 ②登山口三ノ宮神社 13:30	C
10日 (日)	公開ハイク「国見山・交野山」 ～国見山の展望、交野山の観音岩と絶景 津田駅(11:00)8:30～9:30国見山登山口～10:20国見山～ 11:00白旗池(11:00)～11:20交野山登山口～11:35交野山(昼食)12:30～13:00野外活動センター～13:30くろんど園地 ゲート(13:30)～14:40すいれん池(14:40)～16:00私市駅(16:00) 歩行時間:約6時間 (歩行のみ) 歩行距離:約11km	L:太田知子 090-7100-7533 tompimama@ yahoo.co.jp JR学研都市線 津田駅 8:30	B

7月ハイキング・行事予定表(2)

日程	タイトル・山域・コース・地図	担当者・連絡先 集合場所・時刻	グレード
13日 (水)	虚空蔵山からの展望を楽しむ JR藍本駅(9:00)～虚空蔵堂(10:30)～虚空蔵山(11:20)昼食(11:50)～八王子山(12:30)～山上山(12:50)～油井(13:20)～JR草野駅(13:40) 歩行時間約4時間 歩行距離約8km ※申し込みはショートメールにて	L:桐原一幸 090-1225-0446 ショートメール JR福知山線藍本駅 9:00	B
16日 (土)	梅林公園と高雄山 ～六甲山の涼しい場所を求めて～ JR三宮駅9:00→北野町登山口9:30→二本松10:20→大龍寺本堂10:55→鍋蓋北尾根11:50→12:15梅林公園 12:45→学習の森前13:00→(仙人谷)→修法ヶ原13:45→ 14:15市ヶ原14:25→JR新神戸駅15:10→15:35JR三宮駅 歩行時間 4.0時間(歩行のみ)、歩行距離 9.5km	L:久保昭 080-3034-5587 m05aiacbbe@bf7.so-net.ne.jp JR三宮駅 中央改札口 9:00	A
17日 (日)	六甲「黒岩尾根～旧摩耶道」 三宮9:00～市ヶ原～黒岩尾根～摩耶山～山門下～行者堂～旧摩耶道～16:30三宮 歩行時間:6時間 歩行距離:12km	L:畑中明 090-7352-6419 turugi2680@gmail.com JR三宮駅中央改札口 9:00	B
19日 (火)	いいね！関西百名山「扇ノ山」 西宮北口(7:15)＝畑ヶ平林道出合(10:30)～扇ノ山山頂(12:30-13:00)～畑ヶ平林道出合(14:50) ＝西宮北口(18:00) 歩行時間約3時間 歩行距離約6km 参加費 3,000円 5人/台時 申込期限:6月30日 ※申し込みはショートメールにて	L:桐原一幸 090-1225-0446 ショートメール ①会事務所 7:00 ②西宮北口駅南側 ロータリー7:15	B
7月/ 23日 (土)～ 25日 (月)	夏山登山「唐松岳・五竜岳」 1日目:西宮北口(7:15)＝白馬アルパインホテル(15:00)泊 2日目:アルパインホテル白馬(6:00)～リフト乗り場(6:30) ＝八方池山荘(7:30)～唐松頂上山荘(12:00-12:20)～ 唐松岳～唐松頂上山荘(13:00)～五竜山荘(16:00) 3日目:五竜山荘(4:00)～五竜岳～五竜山荘(6:20)～アル プス平(11:00)＝エスカルプラザ(入浴13:00)＝西宮北 口(21時) ※夏山セミナーのトレーニングに参加のこと	L:桐原一幸 090-1225-0446 mspm27024@ares.eo net.ne.jp 阪神西宮郵便局東側 7時00分 西宮北口南側ロータ リー7時15分	C

7月ハイキング・行事予定表(3)

日程	タイトル・山城・コース・地図	担当者・連絡先 集合場所・時刻	グレード
24日 (日)	<p>いいね！関西百名山「由良ヶ岳」</p> <p>丹鉄由良駅10:10→登山口10:25→4合目11:20→尾根出合12:25→12:40由良ヶ岳_西峰13:10→尾根出合→13:30由良ヶ岳_東峰13:50→尾根出合→15:15登山口→15:30丹鉄由良駅</p> <p>歩行時間 4.3時間(歩行のみ)、歩行距離 8.6km</p> <p>※青春18きっぷ利用</p>	<p>L:久保昭 080-3034-5587 m05aiacbbe@bf7.so-net.ne.jp</p> <p>①JR宝塚駅改札口 6:15 ②丹鉄由良駅 10:10</p>	B
30日 (土)	<p>涼やかな緑陰の道を摩耶山へ</p> <p>新神戸駅9:00～9:50市ヶ原10:00～ツウエンティクロス～11:00桜谷出合～シェール道～11:40穂高湖～12:30摩耶山13:00～上野道～15:00阪急王子公園駅</p> <p>歩行時間:5.0H(歩行のみ) 13.0km</p>	<p>L:蟹沢久美子 090-5254-3890 kanizawa@dream.ocn.ne.jp</p> <p>JR新神戸駅 午前9時</p>	B
31日 (日)	<p>風吹岩・七兵衛山 ～六甲山の涼を求めて～</p> <p>阪急芦屋川駅09:00→山芦屋公園09:15→滝の茶屋09:45→(高座谷)→風吹岩10:40→11:05七兵衛山11:20→金鳥山脇11:55→保久良神社12:20→12:35阪急岡本駅</p> <p>歩行時間 3.0時間(歩行のみ)、歩行距離 7.8km</p>	<p>L:久保昭 080-3034-5587 m05aiacbbe@bf7.so-net.ne.jp</p> <p>JR三宮駅 中央改札口 9:00</p>	A

<また閑話休題>

ロープの途中で結び目を作る方法

バタフライ・ノット①

結び目に荷重がかかっても比較的解除しやすい

