

六甲山縦走 トレーニングのご案内

六甲全山縦走大会(主催:兵庫県勤労者山岳連盟)が、2020年3月8日(日曜日)に開催されます。西宮山岳会は、大会への参加申し込みの受付窓口を担当するとともに、大会に向けたトレーニング山行(全7回)を計画しています。第1回から第5回は、スローペースのトレーニングで足慣らしをします。第6回と第7回は、大会本番を想定したコースタイムの行程で歩きます。

当会のスタッフがしっかりとサポートを致しますので、コース確認を兼ねて、一緒に歩いてみませんか？

	日程	コース名	歩行時間	歩行距離	集合場所	集合時間
第1回	11月9日 土曜日	西半縦コース	8.0 h	21 km	須磨浦公園駅	7時30分
	須磨浦公園～旗振山～横尾山～東山～高取神社～鶴越駅～菊水山～鍋蓋山～市ケ原～新神戸駅					
第2回	11月24日 日曜日	東半縦コース	10.5 h	24 km	新神戸駅1階	7時30分
	新神戸駅～市ケ原～掬星台～記念碑大～G テラス～一軒茶屋～船坂峠～塩尾寺～宝塚駅					
第3回	12月21日 土曜日	三分割①	5.5 h	12 km	須磨浦公園駅	8時
	須磨浦公園～旗振山～高倉住宅～梅尾山～横尾山～東山～妙法寺～高取神社～鶴越駅					
第4回	1月13日 月・祝	三分割②	7.5 h	16 km	鶴越駅	8時
	鶴越駅～菊水山～鍋蓋山～大龍寺～市ケ原～掬星台～記念碑大～六甲ケーブル山上駅					
第5回	1月26日 日曜日	三分割③	7.0 h	17 km	阪急六甲駅	8時
	六甲ケーブル下駅～油こぶし～G テラス～一軒茶屋～船坂峠～大谷乗越～塩尾寺～宝塚駅					
第6回	2月2日 日曜日	西半縦コース	6.5 h	21 km	須磨浦公園駅	7時30分
	須磨浦公園～旗振山～横尾山～東山～高取神社～鶴越駅～菊水山～鍋蓋山～市ケ原～新神戸駅					
第7回	2月22日 土曜日	東半縦コース	7.5 h	24 km	新神戸駅1階	7時30分
	新神戸駅～市ケ原～掬星台～記念碑大～G テラス～一軒茶屋～船坂峠～塩尾寺～宝塚駅					

申し込み・問い合わせ先



西宮山岳会 六甲全山縦走委員会

受付担当： 蟹沢 久美子

Eメール： kanizawa@dream.ocn.ne.jp

電話： 090-5254-3890

※参加費として、500円を当日申し受けます。