

第 4620 回		例 会 案 内		大阪青雲会	
予定日	2025年7月20日（日）				
目的地	六甲山東縦走路			締切日	なし
形 式	ボッカ訓練パートⅢ	グレード	体力：6 技術：初級		
地形図	宝塚(1/2.5) 六甲・摩耶(山と高原地図)				
集 合	阪急宝塚駅改札口（券売機付近） 午前8：50				
コース	宝塚駅→（60）塩尾寺→（55）大谷乗越→（35）太平山→（30）船坂峠→（70）六甲山→（魚屋道）→（85）有馬温泉【解散】				
	（参考） 往路：阪急梅田 8:10 ⇒8:43 宝塚 復路：有馬温泉 16:58(さくらやまなみバス)⇒17:34 阪急夙川				
	コースタイム：5時間35分 標高差： 880m				
装 備	ザック・ザックカバー・傘（日傘）・カップ・弁当・水筒・タオル・ティッシュ・帽子・手袋(軍手)・ビニル袋(大・小)・保険証・防寒具・時計・地図・磁石・筆記具・ヘッドランプ(懐中電灯)・日焼け止め・うちわ（扇子） ※この装備は初心者の方の最低限の装備です。 ※担当者は「緊急時対応マニュアル」を携行します。				
費 用	1,280 円（阪急大阪梅田発着）				
担当者	白 神				
担当者からのメッセージ： 身もふたもない話ですが、このボッカ訓練をしたからといって、明日から夏山に行ける体力がつくわけではありません。ただこの暑い時期にどの程度歩けるかによって自分の体力の程度を推し量ることは出来るかと思います。 また毎年同じような条件で同じコースを歩いていれは、昨年に比べ自分の体力が上がったのか下がったのかも実感できるのではないのでしょうか。					
荷物の重さは、自分が行こうとしている山行レベルや体力と相談して決めてください。					
有馬温泉からの復路参考 阪急高速バス 有馬温泉 16:40⇒17:40 大阪(阪急三番街) 神戸電鉄他 有馬温泉 16:54⇒有馬口・谷上・三宮経由⇒17:58 梅田					
山行計画担当記入欄：25/05/19承認済（西村）					
大阪青雲会					