

第4732回

例会案内

大阪青雲会

予定日	2026年07月19日(日)		
目的地	六甲東縦走路 (六甲山)	締切日	なし
形式	ポッカ訓練パートⅢ	グレード	体力：6 技術：初級
地図	六甲・摩耶(山と高原地図) 地図アプリ(YAMAP、ヤマレコ等)		
集合	阪急宝塚駅 改札口 午前8:50		
コース	((阪急)大阪梅田駅8:10=[宝塚行(急行)]⇒8:43宝塚駅) 宝塚駅 [集合] [45m]-(1:00)→塩尾寺[374m]-(0:55)→大谷乗越[503m]-(0:30)→大平山[666m]-(0:30)→船越峠[661m]-(1:20)→六甲山頂[931.1m]-[魚屋道経由](1:30)→有馬温泉 [約370m・解散] (復路の参考) (阪急バス) 有馬温泉(太閤橋)16:12/16:20⇒宝塚16:45/17:19 ¥500. (さくらやまなみバス) 有馬温泉(太閤橋)15:53/16:58⇒夙川16:29/17:34 ¥700.		
	コースタイム：5時間45分 標高差：886m		
装備	ザック・ザックカバー・雨具(カッパ・傘)・弁当・行動食・水筒・タオル・ティッシュ・帽子・手袋(軍手)・ビニル袋(大・小)・マイナ保険証・時計・地図・磁石・スマートフォン(GPS機能付き登山用アプリ)・筆記具・ヘッドランプ ※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	約1,100円((阪急)大阪梅田駅発着) (梅田～宝塚290円)		
担当者	時本		
担当者からのメッセージ： 今年最後のポッカ訓練として、六甲東縦走路を經由して六甲山に登ります。暑い時期ですが、最初の塩尾寺までの道を歩ききると木陰が直射日光を遮ってくれて、少しは涼しさを感じられると思います。 ポッカ訓練としての目安の荷物の重量は、テント泊の人は15kg～20kg、小屋泊の人は10kg～15kgです。テント泊の場合、以前は共同テントでしたが、最近は個人テントで行きますので、重量は各自で調整できます。また、男女間で負担する重量差もあまりなくなってきました。ただ、小屋泊まりを含め、非常水(非常用のパーティ共同の水)は男性が持つ機会が多いと思いますので、その点はポッカ訓練でも意識してくださいね。 このコースは例年実施されてきたコースです。過去に歩かれた方は、以前の疲労度を思い出したり、所要時間を比べてみることで体調等の状況を確認できると思います。皆様の参加をお待ちしています。			
山行計画担当記入欄：確認済(26/5/19)			
大阪青雲会			