

モットー「楽しき中にも規律あり」 トップより先に歩かない。間隔を開けない。アンカーより後にならない。

健脚組

2019年 1月 4日

各位

松愛会 兵庫東歩こう会

高御位山は、兵庫県加古川市と高砂市の境にあり、その姿から播磨富士とも呼ばれる信仰の山です。高御位山から連なる外輪山のような馬蹄型の山々は播磨アルプスと呼ばれ地元の人たち親しまれています。コースは、ほとんどが砂山や岩稜の尾根歩きで、視界を遮るものがないので、展望を楽しみながらの尾根歩きをすることができます。

第260回 例会「高御位山縦走」 ご案内 記

集合日時：2019年 **2月 14日 (木)** **9時00分** 受付開始：8：55

集合場所：JR山陽本線「**JR 曾根**」 改札口

雨天対応：気象庁のホームページ(URL：<http://www.jma.go.jp/jma/index.html>)またはNTTの天気予報(078+177)で、**兵庫県南部**地方の例会前日の17時に発表される、翌日の予報で06-12時、12-18時のいずれかの降水確率が**60%**以上のときは中止とします。

コース：JR山陽本線 曾根駅～豆崎登山口～大谷山～展望岩(仮昼食)～百間岩山～鷹ノ巣山～高御位山(昼食)～北山奥山～魚橋～JR宝殿駅 注：＝：のりもの、～：徒歩、
歩行距離：11.0 km、所用時間：7h55min、標高差：295.7m、 難易度：★★★★☆

服装：**防寒着**、長袖シャツ、長ズボン、ストック(2本)、手袋、帽子、スパッツ、**アイゼン**
登山靴(岩山の登り下りがあります、ソール(靴底)は新しいもの、アッパー(上部)はしっかりしたもの)

持参物：**弁当**、おやつ、飲料水、敷物、タオル、雨具、傘、ザックカバー、
昼食が遅くなります(13:45頃)。仮昼食の時間を設けますので**行動食**を持参ください

費用：500円(参加費)、

保険：歩こう会で発生した事故については会として一切責任は負えません。各自の責任のもと
に対応をお考えください。万一のことを考えまして団体傷害保険には加入しています。

電車案内：JR東海道線・山陽本線

	新快速			普通電車		
	大阪	尼崎	三ノ宮	加古川	曾根	
新快速 姫路行	7:46	7:52	8:09	8:40	8:43	8:50

曾根駅は**新快速電車が止まりません**、加古川で乗り換えてください

集合場所が遠方なので、世話役も上記電車で参加させていただきます。

あるきどころ

岩山の高御位山の歩きどころは、のぼりの豆崎の岩場、百間岩そしてくだりの高御位山になります。靴底を一步ずつ確実に置く(靴底全面を垂直に岩に押しつける)と滑らないのでバランス良く怖がらないで登りましょう。斜面に負けて腰がひけないよう特ストックなどの助けを借りて登りましょう。足下ばかり見ていないで安全な場所があれば振り返って景色を見ましょう。

連絡事項：**コース途中からの参加、途中からの帰宅、コースを外れた個人行動は一切お断りします。**

受付：当日、現地で参加の受け、参加費をいただきます。

[問合せ先] 甲斐、西

