

| | | | | | | |
|------------------|---|-------|------|------|-------------|-------|
| | 3 月 26 日 (水) | | | | 都道府県 | 兵庫県 |
| 山行名 | 菊水山森林浴コース～七三峠～平野 | | | | 山と高原 地図等 | 六甲・摩耶 |
| 体力度 | B | 難易度 2 | 8 km | 6 時間 | 調整さん 有無 | 有 |
| 集合場所 | 神鉄・鈴蘭台駅 | | | | 集合時刻 | 9:00 |
| コース & コメント | 神鉄・鈴蘭台駅～森林浴コース～菊水山～六甲縦走路～鍋蓋山～ 七三峠～平野谷西尾根コース～五叉路～平野谷西尾根コース ～祥福寺～五宮町バス停 | | | | | |

| | | | | | | |
|------------------|--|-------|------|-------------|------------|---|
| 会員限定 | 3 月 28 日 (金)～ 3 月 29 日 (土) | | | | | |
| 山行名 | 加西アルプス テント泊 | | | | | |
| 都道府県 | 兵庫県 | | | 山と高原 地図等 | | |
| 体力度 | C | 難易度 3 | 8 km | 5 時間 | 調整さん 有無 | 無 |
| 集合場所 | 神戸市内各所 | | | | 集合日時 | |
| コース & コメント | 28日午後 神戸市内各所＝🚗(M.Y 車)＝加西市古法華キャンプ場・テント泊 29日 加西アルプス縦走＝🚗＝神戸市内各所 *M.Yさんの車で行きます、メンバー決定済 車を提供頂ければ 調整さん有です | | | | | |
| ミーティング日時 | | | | | | |

| | | | | | | |
|------------------|--|-------|-------|------|-------------|----------|
| | 3 月 30 日 (日) | | | | 都道府県 | 奈良県 和歌山県 |
| 山行名 | ダイトレ③紀見峠～槇尾山 | | | | 山と高原 地図等 | 金剛・葛城 |
| 体力度 | B | 難易度 2 | 13 km | 7 時間 | 調整さん 有無 | 有 |
| 集合場所 | 南海高野線「紀見峠」駅 | | | | 集合時刻 | 8:45 |
| コース & コメント | 南海高野線「紀見峠」駅9:00～紀見峠～岩湧山～槇尾山「施福寺」16:00～ 施福寺門前＝泉北高速鉄道「和泉中央」駅18:00 | | | | | |

| | | | | | | |
|------------------|--|---------|--------|------|-------------|-------|
| | 3 月 30 日 (日) | | | | 都道府県 | 兵庫県 |
| 山行名 | 夙川～ゴロゴロ岳～前山公園～芦屋川駅 | | | | 山と高原 地図等 | 六甲・摩耶 |
| 体力度 | B | 難易度 2 | 10 km | 6 時間 | 調整さん 有無 | 有 |
| 集合場所 | 阪急・夙川駅 | | | | 集合時刻 | 9:00 |
| コース & コメント | 阪急・夙川駅～夙川沿い～水分谷橋～柏堂町～苦楽園尾根～ ゴロゴロ岳～前山公園～芦屋川駅 桜満開はどうか？ | | | | | |
| | 4 月 2 日 (水) | | | | 都道府県 | 兵庫 |
| 山行名 | 岡本の山桜 | | | | 山と高原 地図等 | 摩耶・六甲 |
| 体力度 | B | 難易度 2 | 7 km | 5 時間 | 調整さん 有無 | 有 |
| 集合場所 | 阪急岡本駅 | | | | 集合時刻 | 9:00 |
| コース & コメント | 阪急岡本～桜守公園～天上川公園～保久良神社～マイナールート～金鳥山～ 風吹岩～横池～風吹岩～中野谷桜道(薬大筋)～阪急岡本 *ゆっくりサクラを楽しみましょう | | | | | |
| | 4 月 4 日 (金) | | | | 都道府県 | 兵庫県 |
| 山行名 | スローハイク④ 日笠山連山 | | | | 山と高原 地図等 | 加古川 |
| 体力度 | A | 難易度 2 | 5.5 km | 4 時間 | 調整さん 有無 | 有 |
| 集合場所 | JR曾根駅 | | | | 集合時刻 | 10:00 |
| コース & コメント | JR曾根駅～清勝寺坂峠～馬坂峠～日笠山(62.1m)～JR曾根駅 *日笠山山頂公園は桜の名所です。 神戸駅 新快速9:12発＝加古川駅にて普通に乗り換え＝9:41発JR曾根駅9:48着 | | | | | |
| | 4 月 6 日 (日) | | | | 都道府県 | 兵庫県 |
| 山行名 | 観天望気 (講師 K.U氏) | | | | 山と高原 地図等 | 六甲・摩耶 |
| 体力度 | B/A | 難易度 3/1 | km | 時間 | 調整さん 有無 | 有り |
| 集合場所 | 須磨浦公園 | | | | 集合時刻 | 9:00 |
| コース & コメント | 【一般コース】 L O.T氏 須磨浦公園～おらが茶屋(ロープワーク、講習)12時まで～東山～禅昌寺～露岩尾根～高取山～板宿 待ち時間でロープワーク(シュリング、カラビナ持参) 【スローコース】 L K.K氏 須磨浦公園～おらが茶屋(講習)12時まで～横尾階段下～妙法寺 | | | | | |

| | | | | | | |
|------------------|---|-----|---|-------|-------------|------------|
| | 4月9日(水) | | | | 都道府県 | 京都・大阪 |
| 山行名 | ポンポン山から小塩山 | | | | 山と高原 地図等 | |
| 体力度 | C | 難易度 | 2 | 11 km | 6 時間 | 調整さん 有無 |
| 集合場所 | 阪急三宮 | | | | 集合時刻 | 6:31発乗車 |
| コース & コメント | 阪急三宮6:31=十三=高槻市7:32~徒歩13分~JR高槻駅北バス停7:53= 8:23出灰バス停~ポンポン山~西尾根ルート~森の案内所~小塩山~ 南春日バス停15:14=阪急東向日=十三=16:57三宮 ポンポン山からは初めて行きます。小塩山のカタクリを楽しみに！行った事がある方 一緒にしませんか？バスを乗り過ごしたら途方に暮れます。(次は17:17) | | | | | |

| | | | | | | |
|------------------|---|-----|---|-------|-------------|------------|
| | 4月10日(木) | | | | 都道府県 | 兵庫 |
| 山行名 | 中山連山から大峰山 | | | | 山と高原 地図等 | 宝塚 |
| 体力度 | B | 難易度 | 2 | 10 km | 6 時間 | 調整さん 有無 |
| 集合場所 | 阪急山本駅 | | | | 集合時刻 | 9:00 |
| コース & コメント | 阪急山本駅~西明寺~万願寺西山~中山最高峰~大峰山~桜の園~武庫川廃線~ JR武田尾駅 *桜の園の桜を見に行きます。時期があえばいいのですが。 | | | | | |

| | | | | | | |
|------------------|--|-----|---|------|-------------|------------|
| | 4月13日(日) | | | | 都道府県 | 兵庫県 |
| 山行名 | 春のお試し体験登山 | | | | 山と高原 地図等 | 六甲山 |
| 体力度 | B | 難易度 | 2 | 7 km | 6 時間 | 調整さん 有無 |
| 集合場所 | 阪急 岡本駅 | | | | 集合時刻 | 9:00 |
| コース & コメント | 阪急 岡本駅~天井川公園~八幡神社~山ノ神~打越峠~横池(昼食・講習)~風吹岩 ~万物相~ロックガーデン~高座の滝~山芦屋公園~阪急 芦屋川 *予備日 4月27日(日) | | | | | |

| | | | | | | |
|------------------|--|-----|---|------|------------|------------|
| | 4月16日(水) | | | | 地域 | 兵庫県 |
| 山行名 | 松尾山~白髪岳 | | | | 山と高原 地図 | 丹波篠山 |
| 体力度 | B | 難易度 | 2 | 8 km | 6 時間 | 調整さん 有無 |
| 集合場所 | JR新三田駅 | | | | 集合時刻 | 8:40 |
| コース & コメント | 神戸各所=JR新三田8:40=  =丹波篠山市味間南文保寺駐車場 9:20文保寺9:30~肩越の辻~ 鍵掛の辻~白髪岳~鍵掛の辻~松尾山~肩越の辻~文保寺15:30=  =新三田=神戸 文保寺..... 丹波篠山市味間南1097 | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------|--|-----|---|-------|-------------|------------|
| | 4月20日(日) | | | | 都道府県 | 奈良県 大阪府 |
| 山行名 | 葛城山とカタクリの花 | | | | 山と高原 地図等 | 金剛・葛城 |
| 体力度 | B | 難易度 | 2 | 15 km | 7.5 時間 | 調整さん 有無 |
| 集合場所 | 近鉄南大阪線「二上山」駅 | | | | 調整さん 有無 | 有 |
| コース | 近鉄南河内線「二上山」駅9:15～二上山～竹内峠～岩橋山～葛城山＝ロープウェイ＝バス＝近鉄「御所」駅 | | | | | |
| & コメント | ※葛城山頂近くで、カタクリの花が見られます。 | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------|--|-----|---|-------|-------------|------------|
| | 4月20日(日) | | | | 都道府県 | 兵庫県 |
| 山行名 | ゴミ一掃ハイク、健康講座 | | | | 山と高原 地図等 | |
| 体力度 | A | 難易度 | 2 | 12 km | 4 時間 | 調整さん 有無 |
| 集合場所 | 神鉄有馬口駅 | | | | 調整さん 有無 | 有 |
| コース | 神鉄有馬口駅(スローコース、一般コース)10:00～東山橋11:00(健康講座、昼食)13:30～古寺山 ～ 神鉄六甲駅16:00 | | | | | |
| & コメント | 健康講座は、ケガの応急処置と心肺蘇生です。三角巾、有れば2リットルの空ペットボトル用意下さい。 ペットボトルは、炭酸飲料(コーラ、CCレモン、ファンタ)のものです。普通のペットボトル柔らかいので。 有馬口駅から神鉄六甲駅までゴミ拾いします、ゴミ袋、金ばさみ用意下さい。 | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------|---|-----|---|--------|-------------|------------|
| | 4月23日(水) | | | | 都道府県 | 兵庫県 |
| 山行名 | 書写山 | | | | 山と高原 地図等 | 「兵庫県の山」より |
| 体力度 | B | 難易度 | 2 | 6.3 km | 2.5 時間 | 調整さん 有無 |
| 集合場所 | JR姫路駅中央改札口前 | | | | 調整さん 有無 | 有 |
| コース | 9:15JR姫路駅北口神姫バス9:44＝書写山ロープウェイ乗り場10:00～10:20東坂登山口～ 山上駅11:00～11:50書写山～展望公園(昼食休憩)12:40～13:20刀出バス停13:45＝ 13:18姫路駅14:27(敦賀行き新快速) | | | | | |
| & コメント | 山上には圓教寺のお堂が立ち並び、西の比叡山とも呼ばれる。 | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------|---|-----|---|-------------|------------|------------|
| 会員限定 | 4月26日(土)～4月29日(火・祝) | | | | | |
| 山行名 | 春山登山 燕岳～常念岳 | | | | | |
| 都道府県 | 長野県 | | | 山と高原 地図等 | 槍ヶ岳・穂高岳 | |
| 体力度 | D | 難易度 | 4 | 28 km | 20 時間 | 調整さん 有無 |
| 集合場所 | 名古屋駅 (特急しなの7号) | | | | 調整さん 有無 | 有 |
| コース | 4/26(土) 神戸＝名古屋 10:00＝松本＝12:49穂高駅12:55＝(バス)＝14:15 中房温泉(泊) 4/27(日) 中房温泉～合戦小屋～燕山荘～燕岳～燕山荘(泊) (コースタイム 6:00) 4/28(月) 燕山荘～大天井岳～横通岳～常念小屋(泊) (コースタイム 8:00) 4/29(火) 常念小屋～常念岳～常念小屋～一ノ沢コース～登山口 (コースタイム 6:00) ＝(タクシー)＝穂高駅＝神戸 | | | | | |
| & コメント | ※ 安定したアイゼン歩行と長時間歩く体力が必要なコースです。 ※ 当初白馬岳の予定でしたが変更になりました。 | | | | | |
| ミーティング日時 | | | | | | |

| | | | | | | |
|------------------|---|-----|---|--------|-------------|------------|
| | 4月27日(日) | | | | 都道府県 | 兵庫県 |
| 山行名 | 笠形山 | | | | 山と高原 地図等 | 「兵庫県の山」より |
| 体力度 | B | 難易度 | 2 | 9.5 km | 4.5 時間 | 調整さん 有無 |
| 集合場所 | 寺家駐車場 | | | | 集合時刻 | 9:30 |
| コース & コメント | 寺家駐車場9:40～笠形神社登山口9:50～10:40笠形神社10:50～11:30笠の丸～ 12:00笠形山12:30～笠の丸13:00～14:10仙人滝～15:00寺家駐車場 アケボノツツジの花が見たいものです。 車は2台準備できます。定員10名。 | | | | | |

| | | | | | | |
|------------------|--|-----|---|------|-------------|------------|
| | 4月30日(水) | | | | 都道府県 | 兵庫県 |
| 山行名 | 谷上～カワウソ池～カスケードバレイ | | | | 山と高原 地図等 | 六甲・摩耶 |
| 体力度 | B | 難易度 | 2 | 9 km | 6 時間 | 調整さん 有無 |
| 集合場所 | 神鉄・谷上駅 | | | | 集合時刻 | 9:00 |
| コース & コメント | 神鉄・谷上駅～炭ケ谷～烏帽子岩～カワウソ池～シェール道～穂高湖～杣谷峠～ カスケードバレイ～杣谷口～長峰橋～上野中学校 *3/5の例会、雨天中止のため 振り替えました。 | | | | | |

| | | | | | | |
|------------------|---|-----|---|------|-------------|------------|
| | 5月7日(水) | | | | 都道府県 | 滋賀県 |
| 山行名 | 霊仙山 | | | | 山と高原 地図等 | 鈴鹿山系 |
| 体力度 | C | 難易度 | 2 | 9 km | 6.5 時間 | 調整さん 有無 |
| 集合場所 | JR三ノ宮6:23(快速米原行き)前2両目 | | | | 集合時刻 | 最寄り駅乗車 |
| コース & コメント | JR三宮快速米原行6:23＝ 四 ＝8:34南彦根＝相乗りタクシー＝落合登山口～ 汗フキ峠～経塚山～霊仙山～笹峠～今畑登山口＝相乗りタクシー＝南彦根＝ 四 ＝三宮20時ごろ 花のタイミングが合えばゆっくり鑑賞しながら歩きたいです。なので帰りは遅くなるかも。 | | | | | |

| | | | | | | |
|------------------|---|-----|---|----|-------------|------------|
| | 5月11日(日)ほか | | | | 都道府県 | 兵庫県 |
| 山行名 | クライミング | | | | 山と高原 地図等 | 六甲・摩耶 |
| 体力度 | C | 難易度 | 4 | km | 7 時間 | 調整さん 有無 |
| 集合場所 | 神鉄鈴蘭台駅甲南チケット前 | | | | 集合時刻 | 9:00 |
| コース & コメント | 9:00神鉄鈴蘭台駅甲南チケット前～妙号岩(クライミング)～神鉄鈴蘭台駅甲南チケット前 装備:ヘルメット・ハーネス・カラビナ・環付きカラビナ・スリング・手袋・クライミングシューズ (備考)上記5月11日のほか、以下日程で開催いたします。 5月18日、6月22日、6月29日、7月6日、7月27日、8月31日、9月28日、10月5日、10月19日、11月 23日、11月30日、12月7日、12月28日 なお、夏山登山教室の受講者、リーダー、講師の方は夏山登山教室を優先してください。 また、日程や場所等の変更がある場合には事前にご案内いたします。 | | | | | |

| | | | | | |
|----------|---|-------|-------------|--------|--------------|
| 会員限定 | 5月23日(金)～5月27日(火) | | | | |
| 山行名 | 高千穂峰・韓国岳・開聞岳 | | | | |
| 都道府県 | 宮崎県・鹿児島県 | | 山と高原 地図等 | 霧島・開聞岳 | |
| 体力度 | B | 難易度 2 | 18 km | 12 時間 | 調整さん 有無 無 |
| 集合場所 | 三宮 宮崎カーフェリーターミナル | | | 集合日時 | 5/23(金)18:10 |
| コース | 5/23(金) 三宮フェリーターミナル18:10乗船手続き＝19:10宮崎カーフェリー出港□ | | | | |
| & | 5/24(土) 8:40宮崎港＝えびの高原10:30～12:25韓国岳～14:00えびの高原＝指宿温泉泊 | | | | |
| コメント | 5/25(日) 指宿温泉＝8:00開聞岳登山口駐車場～10:30開聞岳～13:30登山口駐車場＝ 霧島温泉泊 | | | | |
| | 5/26(月) 霧島温泉＝8:20高千穂河原～10:20高千穂峰～12:00高千穂河原＝観光＝ 宮崎港19:10 | | | | |
| | 5/27(火) □7:30三宮フェリーターミナル ※メンバー5名決定済みです。 | | | | |
| ミーティング日時 | | | | | |

| | | | | | |
|----------|--|-------|-------------|--------|--------------|
| 会員限定 | 7月19日(土)～7月21日(月・祝) | | | | |
| 山行名 | 夏山修了山行 鳳凰三山縦走 | | | | |
| 都道府県 | 山梨県 | | 山と高原 地図等 | 北岳、甲斐駒 | |
| 体力度 | C | 難易度 2 | 17 km | 13 時間 | 調整さん 有無 有 |
| 集合場所 | 三ノ宮駅ロータリー北側 | | | 集合日時 | 7/19 7時 |
| コース | 1日目：神戸(三ノ宮駅)7:00＝車＝15:00夜叉神ヒュッテ(小屋泊) 2日目：夜叉神ヒュッテ6:00～薬師ヶ岳～観音ヶ岳～13:00鳳凰小屋(小屋泊orテント泊) 3日目：鳳凰小屋6:00～地藏ヶ岳～11:00広河原11:40(バス)＝12:00夜叉神ヒュッテ ＝車＝18:00帰神 | | | | |
| & | 2日目 コースタイム 8:17 距離11.6km 登り1683m、下り680m 3日目 コースタイム 4:42 距離5.5km 登り473m、下り1340m | | | | |
| コメント | 2日目の夜は、小屋泊とテント泊に分かれますが、山行はともにします。 原則、共同テントですが、ソロテントも可とします。(雨天も考慮して食事は別です) 鳳凰小屋はリニューアルされていますので、きれいなはず。 | | | | |
| ミーティング日時 | | | | | |

| | | | | | |
|----------|--|-------|-------------|-------|--------------|
| 会員限定 | 7月26日(土)～7月28日(月) | | | | |
| 山行名 | 谷川岳 馬蹄形縦走 | | | | |
| 都道府県 | 群馬県 | | 山と高原 地図等 | 谷川岳 | |
| 体力度 | C | 難易度 3 | 23 km | 16 時間 | 調整さん 有無 有 |
| 集合場所 | 参加者で調整 | | | 集合日時 | 参加者で調整 |
| コース | 7/26(土) ①・②のいずれか ① 神戸7/25 夜行バス=7/26午前 土合駅～谷川岳岩壁探勝路散策(2時間)～土合山の家(泊) ② 神戸(日中)発=東京経由=土合駅～土合山の家(泊) 7/27(日) 土合山の家～白毛門～朝日岳～清水峠～蓬ヒュッテ(泊) (コースタイム 9:45) 7/28(月) 蓬ヒュッテ～茂倉岳～一ノ倉岳～谷川岳(トノ耳)～天神平 (コースタイム 6:10) =(ロープウェイ)=土合口～土合駅=神戸 ※ 谷川岳の東部、湯檜曾川源流を取り囲むようにU字状(馬蹄形)に連なる山稜をたどります。 ロングコースなので頑張りがいりますが、一度は歩いてみたいトレイルです。 | | | | |
| & | | | | | |
| コメント | | | | | |
| ミーティング日時 | | | | | |

| | | | | | |
|----------|--|-------|-------------|-------|--------------|
| 会員限定 | 7月29日(火)～8月1日(金) | | | | |
| 山行名 | 蝶ヶ岳から常念岳 | | | | |
| 都道府県 | 長野県 | | 山と高原 地図等 | | |
| 体力度 | C | 難易度 2 | 16 km | 15 時間 | 調整さん 有無 無 |
| 集合場所 | 三宮高速バス乗り場 | | | 集合日時 | 7月29日 |
| コース | 7/29(火) 三宮=夜行バス= 7/30(水) JR松本=JR穂高=タクシー=三俣登山口～蝶ヶ岳～蝶ヶ岳ヒュッテ泊 5時間 7/31(木) 蝶ヶ岳ヒュッテ～蝶ヶ槍～常念岳～常念小屋泊 6時間 8/1(金) 常念小屋～一の沢登山口=タクシー=JR穂高=新神戸 4時間 | | | | |
| & | | | | | |
| コメント | パノラマコースを楽しむため山小屋2泊、ゆったり山行のはず☺ 6名まで、参加希望者は石田まで連絡してください。5月山行部会(5/5)で締め切ります (山小屋の受付は一か月前からです) ※参加希望者はミーティングを兼ねてなるべく5月の山行部会に出席をお願いします。 | | | | |
| ミーティング日時 | 5月山行部会前 | | | | |

| | | | | | |
|----------|--|-------|-------------|-------------|--------------|
| 会員限定 | 8月5日(火)～8月10日(日) | | | | |
| 山行名 | 後立山縦走(針ノ木雪渓～白馬岳) | | | | |
| 都道府県 | 長野県・富山県 | | 山と高原 地図等 | 白馬岳、鹿島槍・五竜岳 | |
| 体力度 | D | 難易度 3 | 50 km | 42 時間 | 調整さん 有無 有 |
| 集合場所 | 参加者で調整 | | | 集合日時 | 参加者で調整 |
| コース | 8/5(火) 神戸=松本 or 信濃大町(前泊または夜行バス) 8/6(水) 扇沢～大沢小屋～針ノ木雪渓～針ノ木小屋～蓮華岳～針ノ木小屋(泊) (コースタイム 7:00) 8/7(木) 針ノ木小屋～針ノ木岳～鳴沢岳～新越山荘～爺ヶ岳～冷池山荘(泊) (コースタイム 10:00) 8/8(金) 冷池山荘～鹿島槍ヶ岳～八峰キレット～五竜岳～五竜山荘(泊) (コースタイム 9:15) 8/9(土) 五竜山荘～唐松岳～不帰キレット～天狗山荘(泊) (コースタイム 8:30) 8/10(日) 天狗山荘～白馬岳～白馬山荘～白馬大雪渓～猿倉=白馬駅 (コースタイム 7:10) ※白馬大雪渓が不通の場合 8/10(日) 天狗山荘～白馬岳～小蓮華山～白馬大池～樽池平=樽池高原 (コースタイム 8:25) | | | | |
| & | | | | | |
| コメント | ※岩稜帯のある健脚者向けロングコースです。 | | | | |
| ミーティング日時 | | | | | |

| | | | | | |
|----------|---|-------|-------------|----------|--------------|
| 会員限定 | 8月23日(土)～8月25日(月) | | | | |
| 山行名 | 光岳・池口岳縦走(ピストン) | | | | |
| 都道府県 | 長野県・静岡県 | | 山と高原 地図等 | 塩見・赤石・聖岳 | |
| 体力度 | D | 難易度 4 | 30 km | 20 時間 | 調整さん 有無 有 |
| 集合場所 | 三ノ宮駅(暫定) | | | 集合日時 | 8月23日 7:00 |
| コース | 8/23(土) 神戸(三宮)7:00=車=16:00遠山郷(前泊) 8/24(日) 遠山郷3:30=車=池口岳登山口4:00～ジャンクションピーク10:00～14:40光岳～ ～15:00光岳小屋(泊) 8/25(月) 光岳小屋5:00～光岳～9:40ジャンクションピーク～10:00池口岳～ ジャンクピーク～池口岳登山口14:30=車=21:30神戸(三宮) ※標高差2800m、距離30kmの上級者向けロングコース。車1台4名参加者決定済み。 車1台で4名まで追加可能。(但し、光岳小屋の収容人数少のため人数制限の可能性あり) | | | | |
| & | | | | | |
| コメント | | | | | |
| ミーティング日時 | | | | | |

| | | | | | |
|----------|---|-------|-------------|---------|--------------|
| 会員限定 | 9月13日(土)～9月16日(火) | | | | |
| 山行名 | 北アルプス 伊藤新道 | | | | |
| 都道府県 | 長野県 | | 山と高原 地図等 | 槍ヶ岳、穂高岳 | |
| 体力度 | D | 難易度 4 | 39 km | 20 時間 | 調整さん 有無 有 |
| 集合場所 | 三ノ宮バス乗り場 | | | 集合日時 | 9月13日20時20分 |
| コース | 1日目：神戸(三ノ宮駅)20:20=(夜行バス) 2日目：=4:30松本駅(電車)5:56=7:02信濃大町駅(電車)=タクシー七倉山荘=高瀬ダム～湯俣山荘(泊) 3日目：湯俣山荘5:00～伊藤新道～14:00三俣山荘(泊) 4日目：三俣山荘4:00～三俣蓮華岳～双六岳～鏡平～12:00新穂高温泉(入湯)14:00 =22:30神戸(三ノ宮駅) | | | | |
| & | | | | | |
| コメント | 1日目 コースタイム 3:00 2日目 コースタイム 8:00～9:00 2日目 コースタイム 7:45 雨天の場合には、代替日として9月20日(土)～23日(火・祝)に変更いたします。 | | | | |
| ミーティング日時 | | | | | |