

北須磨クラブかけっこぐみ 年間練習会予定表

【改定履歴】

[illegible]

2012年1月・2月 練習会予定表

北須磨クラブかけっこぐみ

月	日	集合場所	スタート	練習コース	フィニッシュ
1月	1(日)	おらが山 (自由集合)	7:10	初日の出 2社参り	自由解散
	7(土)	名谷駅	8:00	星和台 西鈴蘭台 二軒茶屋 洞川 分水嶺越え 20クロス 市が原 新神戸 (3:30)	灘温泉
	14(土)	名谷駅	8:00	須磨アルプス おらが山 塩屋 アジュール舞子 明石大蔵海岸 (3:00)	龍の湯
	21(土)	名谷駅 西神中央	8:00 9:20	学園都市 西神中央 桜丘 吞吐ダム 藍那 白川 (5:00)	チムジルバン スパ神戸
	28(土)	名谷駅	8:00	高倉台 離宮道 須磨海浜公園 ウイングスタジアム 新川運河 ハーバーランド ホートアイランド ハット神戸 (3:30)	灘温泉
2月	4(土)	名谷駅	8:00	学園都市 西神南 如意寺 谷口 櫛谷川 明石城公園 大蔵海岸 (3:00)	龍の湯
	11(土)	名谷駅	8:00	福田川 舞子 大蔵海岸 明石 サイクリング道 江井ヶ島 R250側道 別府鉄道跡 加古川 (4:30)	千代の湯
	18(土)	名谷駅	8:00	須磨アルプス おらが山 塩屋 アジュール舞子 明石大蔵海岸 (3:00)	龍の湯
	25(土)	名谷駅	8:00	星和台 西鈴蘭台 二軒茶屋 洞川 分水嶺越え 20クロス 市が原 新神戸 (3:30)	灘温泉

◎第二火曜日は1月10日、2月14日です。ニューミュンヘン倶楽部元町店にて、スタートは18:00です。

※ 1月最終週は、例年有馬温泉コースですが、凍結が予想されるため、安全のため海岸線コースとしました。
(昨年、魚屋道で転倒、負傷した人がおりました。)

2012年3月・4月 練習会予定表

北須磨クラブかけっこぐみ

月	日	集合場所	スタート	練習コース	フィニッシュ
3月	3(土)			自主練習	
	4(日)	名谷駅	6:30	第32回篠山ABCマラソン	篠山城址
	10(土)	名谷駅	8:00	星和台 西鈴蘭台 二軒茶屋 洞川 分水嶺越え 20クロス 市が原 新神戸 (3:30)	灘温泉
	17(土)	名谷駅	8:00	須磨アルプス おらが山 塩屋 アジュール舞子 明石大蔵海岸 (3:00)	龍の湯
	24(土)	名谷駅	7:00	須磨アルプス 高取 菊水 鍋蓋 市ヶ原 天狗道 摩耶山 記念碑台 ゴルフ場 最高峰 東六甲縦走路 (8:30)	宝塚
	31(土)	名谷駅	8:00	高倉台 離宮道 須磨海浜公園 ウイングスタジアム 新川運河 ハーバーランド ポートアイランド ハット神戸 (3:30)	灘温泉
4月	7(土)	JR三宮 JR奈良	7:20 9:20	奈良 山の辺の道(奈良～天理～櫻井) (5:00)	妙見湯
	14(土)	名谷駅	8:00	須磨アルプス 高取山 菊水山 鍋蓋山 市ヶ原 新神戸 (3:30)	灘温泉
	21(土)	名谷駅	8:00	学園都市 西神南 如意寺 谷口 櫛谷川 明石城公園 大蔵海岸 (3:00)	龍の湯
	28(土) 29(日)	名谷駅	7:00	<丹後歴史街道 碓高原にチャレンジ> 弥栄庁舎 碓高原 丹後町 間人 網野町琴引浜(6:00)	島田荘
	28(土)	名谷駅	8:00	<ノン丹後ぐみ> 高取山 菊水山 神戸電鉄車両工場 南鈴蘭台 清和台 ひよどり台 東白川台 (3:30)	チムジルバン スパ神戸

※4月7日の山の辺の道(JR奈良)へのアクセスは次の電車がよろしいかと思います。
満開の桜を楽しみましょう。

(往路) 三ノ宮7:25<JR神戸線快速>大阪7:53/7:59<大阪環状線(内回り)>新今宮8:16/8:18
<JR大和路線区間快速>奈良8:57 (1210円)

(復路) JR櫻井16:09<櫻井線・和歌山線>王寺16:42/16:44<JR大和路線新快>大阪17:25/30
<神戸線快速>三ノ宮18:03 (1450円)

※灘温泉コースを2ヶ月に1回は『表』から行くことにして、少しずつ慣れておきたいと思います。

※4/28(土)は、丹後100kmウルトラの後半を元気な体で走破、元気な体で料理をおいしくいただきます。

◎第二火曜日は3月13日、4月10日です。 ニューミュンヘン倶楽部元町店にて、スタートは18:00です

2012年5月・6月 練習会予定表

北須磨クラブかけっこぐみ

月	日	集合場所	スタート	練習コース	フィニッシュ
5月	5(土)	名谷駅 高塚高前	8:00 9:20	学園都市 西神中央 桜丘 呑吐ダム 藍那 白川 (5:00)	チムジルバン スパ神戸
	12(土)	名谷駅	8:00	星和台 西鈴蘭台 二軒茶屋 洞川 分水嶺越え 20クロス 市が原 新神戸 (3:30)	灘温泉
	19(土)	名谷駅	8:00	福田川 舞子 大蔵海岸 明石 サイクリング道 江井ヶ島 R250側道 旧別府鉄道線路跡 (4:30)	千代の湯
	26(土)	名谷駅	8:00	学園都市 西神南 如意寺 谷口 櫛谷川 玉津 明石 大蔵海岸 (3:00)	龍の湯
6月	2(土)	名谷駅	8:00	須磨アルプス 高取山 菊水山 鍋蓋山 市ヶ原 新神戸 (3:30)	灘温泉
	9(土)	名谷駅 高塚高前	8:00 9:20	学園都市 西神中央 桜丘 呑吐ダム 藍那 白川 (5:00)	チムジルバン スパ神戸
	16(土)	名谷駅	8:00	須磨アルプス おらが山 塩屋 アジュール舞子 明石大蔵海岸 (3:00)	龍 の 湯
	23(土)	名谷駅	8:00	星和台 西鈴蘭台 二軒茶屋 洞川 分水嶺越え 20クロス 徳川道 穂高湖 紅葉谷 (5:00)	有馬温泉
	30(土)	名谷駅	8:00	星和台 西鈴蘭台 二軒茶屋 洞川 分水嶺越え 20クロス 市が原 新神戸 (3:30)	灘 温 泉

◎第二火曜日は5月8日、6月12日です。 ニューミュンヘン倶楽部元町店にて、スタートは18:00です

2012年7月・8月 練習会予定表

北須磨クラブかけっこぐみ

月	日	集合場所	スタート	練習コース	フィニッシュ
7月	7(土)	名谷駅	8:00	転法輪寺 神和台 学園都市 西神南 如意寺 谷口 櫛谷川 明石 大蔵海岸 (3:00)	龍の湯
	14(土)	名谷駅 高塚高前	8:00 9:20	学園都市 西神中央 桜丘 呑吐ダム 藍那 白川 (5:00)	チムジルバン スパ神戸
	21(土)	名谷駅	8:00	星和台 西鈴蘭台 二軒茶屋 洞川 分水嶺越え 20クロス 市が原 新神戸 (3:30)	灘温泉
	28(土)	名谷駅	8:00	高倉 おらが山 塩屋 垂水 アジュール舞子 岩屋 (2:30)	美湯の郷 松帆の湯
8月	4(土)	名谷駅	7:00	福田川 舞子 大蔵海岸 明石 サイクリング道 江井ヶ島 折り返し (4:30)	龍の湯
	11(土)	名谷駅	8:00	星和台 西鈴蘭台 二軒茶屋 洞川 分水嶺越え 20クロス 徳川道 穂高湖 紅葉谷 (5:00)	有馬温泉
	18(土)	名谷駅	8:00	須磨アルプス おらが山 塩屋 アジュール舞子 明石大蔵海岸 (3:00)	龍の湯
	25(土)	名谷駅	8:00	星和台 西鈴蘭台 二軒茶屋 洞川 分水嶺越え 20クロス 徳川道 穂高湖 紅葉谷 (5:00)	有馬温泉

※7月7日は転法輪寺経由としたのは、蓮の花が開花しているであろうと思って……

※7月28日明石発・岩屋行きの船の時刻は10:00、10:20、11:00です。10:20に乗りたいです。
たこフェリーにあった入浴券付きキップはありません。

<http://www.matsuho.com/ticket.html>

上記アドレスに次の割引券があります。



このコース短いのでもっと走りたい方は
他を走って10:20にジェノバライン乗り場へ来てください

◎第二火曜日は7月10日・8月14日です。ニューミュンヘン倶楽部元町店にて、スタートは18:00です

※2012歴史街道丹後100kmウルトラマラソン(9月16日)の申し込み〆切は8月3日(金)です

2012年9月・10月 練習会予定表

北須磨クラブかけっこぐみ

月	日	集合場所	スタート	練習コース	フィニッシュ
9月	1 (土)	名谷駅	8:00	星和台 西鈴蘭台 二軒茶屋 洞川 分水嶺越え 20クロス 市が原 新神戸 (3:30)	灘温泉
	8 (土)	名谷駅	8:00	学園都市 西神南 如意寺 谷口 樋谷川 玉津 明石 大蔵海岸 (3:00)	龍の湯
	15 (土)	名谷駅	9:00	<丹後ウルトラ組> 2012歴史街道丹後100kmウルトラマラソン(移動日)	島田荘
			8:00	<ノンウルトラ組> 妙法寺 高取山 菊水山 鍋蓋山 市ヶ原 新神戸 (3:30)	灘温泉
	16 (日)	アミティ 丹後	4:30	2012歴史街道丹後100kmウルトラマラソン (10:00~14:00)	島田荘
	22 (土)	阪急 御影駅	9:00	白鶴美術館 五助堰堤 本庄橋 七曲り 六甲山最高峰 魚屋道 (3:00)	有馬温泉
	29 (土)	JR曽根駅	8:30	<播磨アルプス全山縦走> 鹿島神社 百間岩 鷹ノ巣山 高御位山 小高御位山 中塚山 太閤岩 志方町 加古川 (3:30)	千代の湯
10月	6 (土)	JR三宮 JR高槻	7:15 8:10	摂津峡 神峰山寺 本山寺 ポンポン山 金蔵寺 花の寺 国道沓掛 苔寺 松尾大社 嵐山 (5:00)	やしろ湯
	13 (土)	名谷駅	7:00	篠山ABCマラソンコース (5:00)	篠山城址
	20 (土)	JR三宮 JR笠置	7:20 9:20	奈良 柳生街道(剣豪の里&滝坂の道) (4:30)	稲妻温泉
	27 (土)	名谷駅	8:00	星和台 西鈴蘭台 二軒茶屋 洞川 分水嶺越え 20クロス 徳川道 穂高湖 紅葉谷 (5:00)	有馬温泉

*9月29日のJR曽根へのアクセスは次の電車がよいと思います。

(往路)住吉7:26 三ノ宮7:34 新長田(→)須磨7:46 垂水7:51 明石7:57 曽根8:32

(普通・新長田7:38 須磨7:44)

(復路)JR加古川から多数

*10月6日のJR高槻へは次の電車がよろしいかと思ひます

三宮7:20<JR新快速>高槻8:01 高槻駅北乗り場で次のバスに乗って下さい

高槻市バス 高槻駅北乗り場で次のバスに乗って下さい (上ノ口まで210円 20分)

①番のりば 54系統上ノ口 行き(53系統原大橋行)発車時刻 8:04, 09, 14.....多数あり

フィニッシュ”やしろ湯”へは嵐山→嵐電天神川間 電車で移動 約3.5K 11分 200円

※10月20日の柳生の里(関西本線・笠置駅)へのアクセスは次の電車がよろしいかと思ひます。

(往路) 三宮7:20<JR神戸線快速>大阪7:43/7:55<大阪環状線(内回り)>新今宮8:09/8:12

<JR大和路線区間快速>加茂9:09/9:13<JR関西本線>笠置9:21 (1620円)

(復路) JR奈良15:59<JR大和路線快速>大阪16:51/17:00<JR神戸線新快>三宮17:21(1210円)

近鉄奈良15:32<近鉄・阪神特急>阪神三宮16:58 (940円)もあります。

◎第二火曜日は9月11日・10月9日です。 ニューミュンヘン倶楽部元町店にて、スタートは18:00です

2012年11月・12月 練習会予定表

北須磨クラブかけっこぐみ

月	日	集合場所	スタート	練習コース	フィニッシュ
11月	3 (土)	名谷駅	8:00	星和台 西鈴蘭台 二軒茶屋 洞川 分水嶺越え 20クロス 市が原 新神戸 (3:30)	灘温泉
	10 (土)	名谷駅	8:00	学園都市 西神南 如意寺 谷口 櫛谷川 玉津 明石 大蔵海岸 (3:00)	龍の湯
	17 (土)	名谷駅	8:00	高倉台 離宮道 ウイングスタジアム 新川運河 ハーバーランド ポートアイランド ハット神戸 王子公園 (3:30)	灘温泉
	23 (金)	名谷駅	6:30	第22回 福知山マラソン (2:50~5:00)	三段池公園
	24 (土)	自主練習			
	25 (日)	神戸市役所	9:00	第2回 神戸マラソン	ポートアイランド
12月	1 (土)	名谷駅	8:00	<ノン浜坂ぐみ> 高取山 菊水山 神戸電鉄車両工場 南鈴蘭台 清和台 ひよどり台 東白川台 (3:30)	チムジルバン スパ神戸
		名谷駅	8:00	<浜坂ぐみ> 浜坂(七釜温泉)⇔ 鳥取県岩美町 往復 (3:00)	七釜温泉
	2 (日)	大田荘	6:00	浜坂(七釜温泉)周辺 (1:00)	七釜温泉
	8 (土)	阪急三宮 阪急箕面	7:20 8:30	箕面滝 政の茶屋 開成皇子墓 北摂霊園 泉原 忍頂寺 竜王山々頂 車作 竜泉滝 萩谷 摂津峡 (5:00)	美人の湯 「ゆ」祥風苑
		名谷駅	8:00	学園都市 西神南 如意寺 谷口 櫛谷川 玉津 明石 大蔵海岸 (3:00)	龍の湯
	22 (土)	名谷駅	8:00	高倉台 離宮道 ウイングスタジアム 新川運河 ハーバーランド ポートアイランド ハット神戸 王子公園 (3:30)	灘温泉
	29 (土)	名谷駅	8:00	須磨アルプス おらが山 塩屋 アジュール舞子 明石大蔵海岸 (3:00)	龍の湯

*12月10日の箕面へのアクセスは次の電車がよいと思います

(往路) 三宮 7:20 十三 7:45/7:53 石橋 8:06/8:09 箕面 8:15

(復路) JR高槻 or 阪急高槻

◎第二火曜日は11月13日・12月11日です。ニューミュンヘン倶楽部元町店にて、スタートは18:00です