

2017年 1月、2月、3月 練習会予定表

by Akkun

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	時間	ゴール	アフター (一次会)
1月	7 (土)	西神中央駅南	8:30	高塚高校～桜丘～吞吐ダム～藍那～白川～ (もっと走りたい方は、名谷7:00スタート)	4:00	チムスパ神戸	名谷金龍 or黄老
	14 (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	金時or天天
	21 (土)	名谷駅	8:00	高取山～石井ダムor菊水山～神戸電鉄車輛工場～南鈴 蘭台～ひよどり台～東白川台	4:30	チムスパ神戸	名谷金龍 or黄老
	28 (土)	名谷駅	8:00	高倉台～離宮道～須磨海浜公園～ノビアスタジアム～ハー バーランド～灘駅南～王子公園南	3:00	灘温泉	金時or天天
2月	4 (土)	名谷駅	8:00	福田川～舞子～明石～サイクリング道～江井ヶ島～ R250側道～別府鉄道跡～	4:30	千代の湯	みっちゃん or中華
	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～市が原～新神戸	3:30	灘温泉	金時or天天
	18 (土)	西神中央駅南	8:30	高塚高校～桜丘～吞吐ダム～藍那～白川～ (もっと走りたい方は、名谷7:00スタート)	4:00	チムスパ神戸	名谷金龍 or黄老
	25 (土)	名谷駅	8:00	高倉台～離宮道～須磨海浜公園～ノビアスタジアム～ハー バーランド～灘駅南～王子公園南	3:00	灘温泉	金時or天天
3月	4 (土)			自主練習			
	6 (日)	名谷駅	6:00	第37回篠山ABCマラソン	-	篠山城址	名谷金龍 or黄老
	11 (土)	名谷駅	8:00	おらが山～塩屋～アジュール舞子～大蔵海岸	2:30	龍の湯	つくし→助六
	18 (土)	名谷駅	8:00	妙法寺～高取山～菊水山～鍋蓋山～市ヶ原～新神戸	4:30	灘温泉	金時or天天
	25 (土)	名谷駅	8:00	高倉台～離宮道～須磨海浜公園～ノビアスタジアム～ハー バーランド～灘駅南～王子公園南	3:00	灘温泉	金時or天天

◎第2火曜日は1月10日、2月14日、3月14日。 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。

2017年 4月、5月、6月 練習会予定表

by Akkun

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	時間	ゴール	アフター (一次会)
4月	1 (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～(途中花見)	5:00	やしろ湯 入浴セット要	京都駅地下 四川
	8 (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	都賀川花見 (ダイエー買出し)
	15 (土)	JR三宮 近鉄桜井	7:30 9:20	奈良 逆・山の辺の道(桜井～天理～奈良)	5:00	稲妻温泉 入浴セット要	奈良串王→ 金時
	22 (土) 23 (日)	名谷駅	7:00	<碓高原(後半)にチャレンジ&島田荘の料理堪能> 弥栄庁舎～野間そば(天風)～碓高原～丹後町～間人 ～網野町琴引浜	5:00	島田荘	宿の部屋
	22 (土)	名谷駅	7:00	<ノン丹後ぐみ> 高取山～石井ダムor菊水山～神戸電鉄車輛工場～南鈴 蘭台～ひよどり台～東白川台	4:30	チムスパ 神戸	名谷金龍 or黄老
	29 (土)	西神中央 駅南	8:30	高塚高校～桜丘～吞吐ダム～藍那～白川～ (もっと走りたい方は、名谷7:00スタート)	4:00	チムスパ 神戸	名谷金龍 or黄老
5月	6 (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	5:30	美人の湯 「ゆ」祥風苑	高槻こがんこ
	13 (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	金時or天天
	20 (土)	名谷駅	8:00	福田川～舞子～明石～サイクリング道～江井ヶ島～ R250側道～別府鉄道跡～	4:30	千代の湯	みっちゃん or中華
	27 (土)	名谷駅	8:00	高倉台～離宮道～須磨海浜公園～ノビアスタジアム～ハー バーランド～灘駅南～王子公園南	3:00	灘温泉	金時or天天
6月	3 (土)	西神中央 駅南	8:30	高塚高校～桜丘～吞吐ダム～藍那～白川～ (もっと走りたい方は、名谷7:00スタート)	4:00	チムスパ 神戸	名谷金龍 or黄老
	10 (土)	名谷駅	8:00	おらが山～塩屋～アジュール舞子～大蔵海岸	2:30	龍の湯	つくし→助六
	17 (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～一軒茶屋～魚屋道	5:30	有馬温泉	鉄板焼き
	24 (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	金時or天天

◎第2火曜日は4月11日、5月9日、6月13日。 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。

※4月1日のJR高槻へは次の電車がよろしいかと思います。

JR三ノ宮7:20<新快速>高槻8:00 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

※4月15日の逆・山の辺の道(近鉄桜井)へのアクセスは、次の電車がよろしいかと思います。

(往路)JR三ノ宮7:35<神戸線新快速>大阪7:58/8:04<大阪環状線(外回り)>鶴橋8:20

近鉄鶴橋8:34<近鉄大阪線急行>近鉄桜井9:12

(復路)JR奈良14:47<JR大和路快速>大阪15:37

※5月6日の箕面へのアクセスは次の電車がよろしいかと思います。

(往路)阪急三宮7:20→(特急)→十三7:45/7:46→石橋8:03/8:08→箕面8:15

(復路)JR高槻

2017年 7月、8月、9月 練習会予定表

by Akkun

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	時間	ゴール	アフター (一次会)
7月	1 (土)	西神中央駅南	8:30	高塚高校～桜丘～吞吐ダム～藍那～白川～ (もっと走りたい方は、名谷7:00スタート)	4:00	チムスパ 神戸	名谷金龍 or黄老
	8 (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	金時or天天
	15 (土)	名谷駅	7:00	福田川～舞子～明石～サイクリング道～江井ヶ島～新 幹線高架下～加古川～市川～	7:00	森の湯 入浴セット要 (13:00～)	姫路駅さかな や道場
	22 (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	金時or天天
	29 (土)	名谷駅	7:00	福田川～舞子～大蔵海岸～(荷物は龍の湯)～明石～ サイクリング道～江井ヶ島折り返し	5:30	龍の湯	つくし→助六
8月	5 (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	金時or天天
	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～徳川道～穂高湖～一軒茶屋～魚屋道	5:30	有馬温泉	鉄板焼き
	19 (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	金時or天天
	26 (土)	名谷駅	8:00	高取山～石井ダムor菊水山～神戸電鉄車輛工場～南鈴 蘭台～ひよどり台～東白川台	4:00	チムスパ 神戸	名谷金龍 or黄老
9月	2 (土)	名谷駅	8:00	高倉台～離宮道～須磨海浜公園～ノビアスタジアム～ハー バーランド～灘駅南～王子公園南	3:00	灘温泉	金時or天天
	9 (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	金時or天天
	16 (土)	名谷駅	9:00	<丹後ウルトラぐみ> 2013歴史街道丹後100kmウルトラマラソン 移動日	-	島田荘	-
		名谷駅	9:00	<ノンウルトラぐみ> 高取山～石井ダム～神鉄車輛工場～南鈴～東白川台	3:30	チムスパ 神戸	名谷金龍 or黄老
	17 (日)	アミティ 丹後	4:30	2017歴史街道丹後100kmウルトラマラソン	10～ 14	島田荘	宿の部屋
	23 (土)	名谷駅	8:00	福田川～舞子～アジュール舞子～大蔵海岸	2:00	龍の湯	つくし→助六
	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	金時or天天

◎第2火曜日は7月11日、8月8日、9月12日。 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。

2017年 10月、11月、12月 練習会予定表

by Akkun

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	時間	ゴール	アフター (一次会)
10月	7 (土)	名谷駅	8:00	福田川～舞子～明石～サイクリング道～江井ヶ島～R250側道～別府鉄道跡～	4:30	千代の湯	みっちゃん or中華
	14 (土)	名谷駅	8:00	高倉台～離宮道～須磨海浜公園～ノビアスタジアム～ハーバーランド～灘駅南～王子公園南	3:00	灘温泉	金時or天天
	21 (土)	名谷駅	7:00	篠山ABCマラソンコース試走(黒豆買い出しツアー)	4:30	篠山城址	名谷金龍 or黄老
	28 (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	金時or天天
11月	4 (土)	西神中央駅南	8:30	高塚高校～桜丘～吞吐ダム～藍那～白川～(もっと走りたい方は、名谷7:00スタート)	4:00	チムスパ 神戸	名谷金龍 or黄老
	11 (土)	名谷駅	8:00	高倉台～離宮道～須磨海浜公園～ノビアスタジアム～ハーバーランド～灘駅南～王子公園南	3:00	灘温泉	金時or天天
	18 (土)	名谷駅	8:00	<神戸マラソン不参加者>高取山～石井ダムor菊水山～神戸電鉄車輛工場～南鈴蘭台～ひよどり台	4:00	チムスパ 神戸	名谷金龍 or黄老
	19 (日)	神戸市役所	9:00	第7回 神戸マラソン(当選した方は頑張ってください)	3:00 ～5:00	ポート アイランド	金時
	25 (土)	JR三宮 近鉄桜井	7:30 9:20	奈良 逆・山の辺の道(桜井～天理～奈良)	5:00	稲妻温泉 入浴セット要	奈良串王→ 金時
12月	2 (土)	名谷駅	8:00	<浜坂ぐみ>かにカニ強化合宿 浜坂(七釜温泉) ⇄ 鳥取県岩美町 往復	3:00	七釜温泉	宿の部屋
		名谷駅	8:00	<ノン浜坂ぐみ>高取山～石井ダムor菊水山～神戸電鉄車輛工場～南鈴蘭台～ひよどり台～東白川台	4:00	チムスパ 神戸	名谷金龍 or黄老
	9 (土)	名谷駅	8:00	おらが山～塩屋～アジュール舞子～大蔵海岸	2:30	龍の湯	つくし→助六
	16 (土)	名谷駅	8:00	高倉台～離宮道～須磨海浜公園～ノビアスタジアム～ハーバーランド～灘駅南～王子公園南	2:30	灘温泉	忘年会予定
	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～市が原～新神戸	3:30	灘温泉	金時or天天

◎第2火曜日は10月10日、11月14日、12月12日。 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。

※11月25日の逆・山の辺の道(近鉄桜井)へのアクセスは、次の電車がよろしいかと思います。

(往路)JR三ノ宮7:35<神戸線新快速>大阪7:58/8:04<大阪環状線(外回り)>鶴橋8:20

近鉄鶴橋8:34<近鉄大阪線急行>近鉄桜井9:12

(復路)JR奈良14:47<JR大和路快速>大阪15:37