

2018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	6 (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
	13 (土)	名谷駅	8:00	学園都市～西神南～如意寺～谷口～樫谷川～明石城公園～大蔵海岸	3:00	龍の湯	つくし→助六 (三国酒店)
	20 (土)	西神中央 駅南側	8:10	高塚高校～桜丘～吞吐ダム～藍那～白川～ (健脚ぐみ: 名谷7:00 スタート)	4:00	チムスパ 神戸	名谷金龍閣 or黄老
	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～(健脚ぐみ: ホーアイ)～灘駅南～王子公園南	3:00	灘温泉	金時or天天
2月	3 (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～	5:00	千代の湯	みっちゃん or中華
	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	金時or天天
	17 (土)	西神中央 駅南側	8:10	高塚高校～桜丘～吞吐ダム～藍那～白川～ (健脚ぐみ: 名谷7:00 スタート)	4:00	チムスパ 神戸	名谷金龍閣 or黄老
	24 (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～(健脚ぐみ: ホーアイ)～灘駅南～王子公園南	3:00	灘温泉	金時or天天
3月	3 (土)			自主練習			
	4 (日)	名谷駅 ロータリー	6:00	第38回篠山ABCマラソン	-	篠山城址	名谷金龍閣 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 (三国酒店)
	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	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～(健脚ぐみ: ホーアイ)～灘駅南～王子公園南	3:00	灘温泉	金時or天天
	31 (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

◎第2火曜日は1月9日、2月13日、3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。

※3月31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220円 20分)

①番のりば発車時刻 8:08(53系統原大橋行←ちょっと上まで行きます)、8:15(54系統上ノ口行)・・

2018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	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	都賀川花見 (タイエー買出し)
	14 (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	〇〇湯 入浴セット要	奈良串王→ 金時
	21 (土) 22 (日)	名谷駅 ロータリー	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
	21 (土)	名谷駅	7:00	<ノン丹後ぐみ> 高取山～石井ダム(健脚ぐみ: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	名谷金龍閣 or黄老
	28 (土)	西神中央 駅南側	8:10	高塚高校～桜丘～吞吐ダム～藍那～白川～ (健脚ぐみ:名谷7:00スタート)	4:00	チムスパ 神戸	名谷金龍閣 or黄老
5月	5 (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
	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	金時or天天
	19 (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～	5:00	千代の湯	みっちゃん or中華
	26 (土)	名谷駅	8:00	高倉台～離宮道～須磨海浜公園～ノエビアスタジアム～ハーランド～(健脚ぐみ:ホーアイ)～灘駅南～王子公園南	3:00	灘温泉	金時or天天
6月	2 (土)	西神中央 駅南側	8:10	高塚高校～桜丘～吞吐ダム～藍那～白川～ (健脚ぐみ:名谷7:00スタート)	4:00	チムスパ 神戸	名谷金龍閣 or黄老
	9 (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	つくし→助六 (三国酒店)
	16 (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
	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
	30 (土)	西神中央 駅南側	8:10	高塚高校～桜丘～吞吐ダム～藍那～白川～ (健脚ぐみ:名谷7:00スタート)	4:00	チムスパ 神戸	名谷金龍閣 or黄老

◎第2火曜日は4月10日、5月8日、6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。

※4月14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5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

2018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	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	金時or天天
	14 (土)	名谷駅	7:00	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～	5:00	千代の湯	みっちゃん or中華
	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	金時or天天
	28 (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 (三国酒店)
8月	4 (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 (土)	名谷駅	8:00	高取山～石井ダム(健脚ぐみ: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	名谷金龍閣 or黄老
	18 (土)	名谷駅	8:00	おらが山～塩屋～アジュール舞子(海水浴)～大蔵海岸	3:00	龍の湯	つくし→助六 (三国酒店)
	25 (土)	名谷駅	8:00	高取山～石井ダム(健脚ぐみ: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	名谷金龍閣 or黄老
9月	1 (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～(健脚ぐみ:ポアイ)～灘駅南～王子公園南	3:00	灘温泉	金時or天天
	8 (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	つくし→助六 (三国酒店)
	15 (土)	名谷駅 ロータリー	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 ロータリー	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	名谷金龍閣 or黄老
	16 (日)	アミティ 丹後	4:30	2018歴史街道丹後100kmウルトラマラソン	10～ 14	島田荘	宿の部屋
	22 (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 (三国酒店)
	29 (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10日、8月14日、9月11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。

2018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	6 (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～	5:00	千代の湯	みっちゃん or中華
	13 (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	つくし→助六 (三国酒店)
	20 (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
	27 (土)	名谷駅	7:00	福田川～舞子～明石～サイクリング道～江井ヶ島～R250～加古川～R2～市川～姫路	7:00	森の湯 入浴セット要 (13:00～)	姫路駅さかなや道場
11月	3 (土)	西神中央 駅南側	8:10	高塚高校～桜丘～吞吐ダム～藍那～白川～(健脚ぐみ:名谷7:00スタート)	4:00	チムスパ 神戸	名谷金龍閣 or黄老
	10 (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～ハーパースト～(健脚ぐみ:ポートアイランド)～灘駅南～王子公園南	3:00	灘温泉	金時or天天
	17 (土)	名谷駅	8:00	<神戸マラソン不参加者>高取山～石井ダム(健脚ぐみ: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	名谷金龍閣 or黄老
	18 (日)	神戸 市役所	9:00	第8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
	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
12月	1 (土)	名谷駅 ロータリー	8:00	<浜坂ぐみ>かにカニ強化合宿 浜坂(七釜温泉) ⇄ 鳥取県境(岩美町)往復 25km	3:00	七釜温泉	宿の部屋
		名谷駅 ロータリー	8:00	<ノン浜坂ぐみ>高取山～石井ダム～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	名谷金龍閣 or黄老
	8 (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～大蔵海岸	3:00	龍の湯	つくし→助六 (三国酒店)
	15 (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～ハーパースト～灘駅南～王子公園南	2:30	灘温泉	忘年会予定 (香美園)
	22 (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	つくし→助六 (三国酒店)
	29 (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9日、11月13日、12月11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。