

2019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 | 5 (土) | 名谷駅 | 8:00 | 星和台～西鈴蘭台～二軒茶屋～洞川～修法ヶ原～市が原～新神戸 | 3:30 | 灘温泉 | 金時or天天 |
| | 12 (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 | 中華/助六 (三国酒店) |
| | 19 (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 |
| | 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 |
| 2月 | 2 (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 | やまとやしき 7F赤坂飯店 |
| | 9 (土) | 名谷駅 | 8:00 | 星和台～西鈴蘭台～二軒茶屋～洞川～修法ヶ原～市が原～新神戸 | 3:30 | 灘温泉 | 金時or天天 |
| | 16 (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 |
| | 23 (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 |
| 3月 | 2 (土) | 名谷駅 | 8:00 | 星和台～西鈴蘭台～二軒茶屋～洞川～修法ヶ原～市が原～新神戸 | 3:30 | 灘温泉 | 金時or天天 |
| | 3 (日) | 名谷駅 ロータリー | 6:00 | 第39回篠山ABCマラソン | - | 篠山城址 | 名谷金龍閣 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 | 中華/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 | 高倉台～離宮道～須磨海浜公園～ノエビアスタジアム～ 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 |
| | 30 (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8日、2月12日、3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。

※3月30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)・・

2019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 | 6 (土) | 名谷駅 | 8:00 | 星和台～西鈴蘭台～二軒茶屋～洞川～修法ヶ原～市が原～新神戸 | 3:30 | 灘温泉 | 都賀川花見 (タイエー買出し) |
| | 13 (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 | 花園新温泉 or 扇湯 入浴セット要 | 奈良串王→ 金時 |
| | 20 (土) 21 (日) | 名谷駅 ロータリー | 8:00 | 遠征合宿(行先未定) | 5:00 | 〇〇旅館 | 宿の部屋 |
| | 20 (土) | 名谷駅 | 8:00 | <ノン遠征ぐみ> 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 |
| | 27 (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 | 4 (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 |
| | 11 (土) | 名谷駅 | 8:00 | 星和台～西鈴蘭台～二軒茶屋～洞川～修法ヶ原～市が原～新神戸 | 3:30 | 灘温泉 | 金時or天天 |
| | 18 (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 | やまとやしき 7F赤坂飯店 |
| | 25 (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 |
| 6月 | 1 (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 |
| | 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 | 中華/助六 (三国酒店) |
| | 15 (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 銀の湯 | 鉄板焼き or 金時 |
| | 22 (土) | 名谷駅 | 8:00 | 星和台～西鈴蘭台～二軒茶屋～洞川～修法ヶ原～市が原～新神戸 | 3:30 | 灘温泉 | 金時or天天 |
| | 29 (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9日、5月14日、6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。

※4月13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9:16
 (復路)JR奈良14:47<JR大和路快速>大阪15:37

※5月4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)阪急神戸三宮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

2019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 | 6 (土) | 名谷駅 | 8:00 | 星和台～西鈴蘭台～二軒茶屋～洞川～ 修法ヶ原 ～市が原～新神戸 | 3:30 | 灘温泉 | 金時or天天 |
| | 13 (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 | やまとやしき 7F赤坂飯店 |
| | 20 (土) | 名谷駅 | 8:00 | 星和台～西鈴蘭台～二軒茶屋～洞川～ 修法ヶ原 ～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～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 | 中華/助六 (三国酒店) |
| 8月 | 3 (土) | 名谷駅 | 8:00 | 星和台～西鈴蘭台～二軒茶屋～洞川～ 修法ヶ原 ～市が原～新神戸 | 3:30 | 灘温泉 | 金時or天天 |
| | 10 (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 |
| | 17 (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 | 中華/助六 (三国酒店) |
| | 24 (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 |
| | 31 (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 |
| 9月 | 7 (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 | 中華/助六 (三国酒店) |
| | 14 (土) | 名谷駅 ロータリー | 8:00 | <丹後ウルトラぐみ> 2019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 | 8:00 | <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 |
| | 15 (日) | アミティ 丹後 | 4:30 | 2019歴史街道丹後100kmウルトラマラソン | 10～ 14 | 島田荘 | 宿の部屋 |
| | 21 (土) | 名谷駅 | 8:00 | おらが山～塩屋～アジュール舞子～大蔵海岸 | 2:00 | 龍の湯 | 中華/助六 (三国酒店) |
| | 28 (土) | 名谷駅 | 8:00 | 星和台～西鈴蘭台～二軒茶屋～洞川～ 修法ヶ原 ～市が原～新神戸 | 3:30 | 灘温泉 | 金時or天天 |

◎第2火曜日は7月9日、8月13日、9月10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。

2019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 | 5 (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 | やまとやしき 7F赤坂飯店 |
| | 12 (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 | 中華/助六 (三国酒店) |
| | 19 (土) | 名谷駅 | 8:00 | 星和台～西鈴蘭台～二軒茶屋～洞川～ 修法ヶ原 ～市が原～新神戸 | 3:30 | 灘温泉 | 金時or天天 |
| | 26 (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 | 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 | 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 |
| | 16 (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 |
| | 17 (日) | 神戸 市役所 | 9:00 | 第9回 神戸マラソン(当選した方は自己ベストを!) | 3:00 ～5:00 | ホート アイランド | 金時(15～) |
| | 23 (祝) | 名谷駅 | 8:00 | 星和台～西鈴蘭台～二軒茶屋～洞川～ 修法ヶ原 ～市が原～新神戸 | 3:30 | 灘温泉 | 天天、三宮 灘 (金時休業) |
| | 30 (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 |
| 12月 | 7 (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 | 3:30 | 龍の湯 | 中華/助六 (三国酒店) |
| | 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～(健脚ぐみ:ホーアイ)～灘駅南～王子公園南 | 2:30 | 灘温泉 | 忘年会予定 |
| | 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 | 中華/助六 (三国酒店) |
| | 28 (土) | 名谷駅 | 8:00 | 星和台～西鈴蘭台～二軒茶屋～洞川～ 修法ヶ原 ～市が原～新神戸 | 3:30 | 灘温泉 | 金時or天天 |

◎第2火曜日は10月8日、11月12日、12月10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。