

2021年 1月、2月、3月 練習会予定表

Annual activity plan designed 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 | 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) | 名谷駅 | 7:00 | (健脚コース)高塚高校～桜丘～吞吐ダム～藍那～白川 | 5:00 | チムスパ神戸 他 | 金時or天天 |
| | | | 8:00 | (並みコース)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 | |
| | 23 (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～(健脚コース:ポアイ)～灘駅南～王子公園南 | 3:00 | 灘温泉 | 金時or天天 |
| 30 (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 | |
| 2月 | 6 (土) | 名谷駅 | 7:00 | (健脚コース)高塚高校～桜丘～吞吐ダム～藍那～白川 | 5:00 | チムスパ神戸 他 | 金時or天天 |
| | | | 8:00 | (並みコース)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 | |
| | 13 (土) | 名谷駅 | 8:00 | 学園都市～西神南～谷口～櫛谷川～明石城公園～大蔵海岸 | 3:00 | 龍の湯 | 明石お好み焼きor金時 |
| | 20 (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～(健脚コース:ポアイ)～灘駅南～王子公園南 | 3:00 | 灘温泉 | 金時or天天 |
| 27 (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月 | 6 (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 | 明石お好み焼きor金時 |
| | 13 (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 |
| | 20 (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～(健脚コース:ポアイ)～灘駅南～王子公園南 | 3:00 | 灘温泉 | ひろひろor天天 |
| | 27 (土) | JR三宮 JR高槻 | 7:15 8:10 | (健脚コース)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～(途中花見) | 5:00 | やしろ湯 入浴セット要 | 京都駅地下 四川 |
| 名谷駅 | | 8:00 | (並みコース)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1月12日、2月9日、3月9日。ニューミュンヘン神戸大使館にて、スタートは18:30です。

※3月27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)・・

2021年 4月、5月、6月 練習会予定表

Annual activity plan designed 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 | 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 | 都賀川花見 (ダイエー買出し) |
| | 10 (土) | JR三宮 近鉄桜井 | 7:30 9:20 | (健脚コース)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 |
| | | 名谷駅 | 8:00 | (並みコース)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 |
| | 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～大蔵海岸 | 3:30 | 龍の湯 | 明石お好み 焼きor金時 |
| 24 (土) | 名谷駅 | 7:00 | (健脚コース)高塚高校～桜丘～吞吐ダム～藍那～白川 | 5:00 | チムSPA 神戸 他 | 金時or天天 | |
| | | 8:00 | (並みコース)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 | | |
| 5月 | 1 (土) | 阪急三宮 阪急箕面 | 7:20 8:30 | (健脚コース)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～萩谷～摂津峡 | 5:30 | 美人の湯 「ゆ」祥風苑 | 高槻こがんこ |
| | | 名谷駅 | 8:00 | (並みコース)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 |
| | 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 | 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 |
| | 22 (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～(健脚コース:ホーアイ)～灘駅南～王子公園南 | 3:00 | 灘温泉 | 金時or天天 |
| | 29 (土) | 名谷駅 | 7:00 | (健脚コース)高塚高校～桜丘～吞吐ダム～藍那～白川 | 5:00 | チムSPA 神戸 他 | 金時or天天 |
| 8:00 | | | (並みコース)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 | | |
| 6月 | 5 (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 | 明石お好み 焼きor金時 |
| | 12 (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 |
| | 19 (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～(健脚コース:ホーアイ)～灘駅南～王子公園南 | 3:00 | 灘温泉 | 金時or天天 |
| | 26 (土) | 名谷駅 | 7:00 | (健脚コース)高塚高校～桜丘～吞吐ダム～藍那～白川 | 5:00 | チムSPA 神戸 他 | 金時or天天 |
| 8:00 | | | (並みコース)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 | | |

◎第2火曜日は4月13日、5月11日、6月8日。ニューミュンヘン神戸大使館にて、スタートは18:30です。

※4月10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1日の箕面へのアクセスは次の電車がよろしいかと思ます。
 (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

2021年 7月、8月、9月 練習会予定表

Annual activity plan designed 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 | 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 | 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 |
| | 17 (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 |
| | 24 (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 | 明石お好み 焼きor金時 |
| | 31 (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 |
| 8月 | 7 (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 |
| | 14 (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 | 明石お好み 焼きor金時 |
| | 21 (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 |
| | 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～(健脚コース:ホーアイ)～灘駅南～王子公園南 | 3:00 | 灘温泉 | 金時or天天 |
| 9月 | 4 (土) | 名谷駅 | 8:00 | 学園都市～西神南～谷口～樫谷川～明石城公園～大蔵海岸 | 3:00 | 龍の湯 | 明石お好み 焼きor金時 |
| | 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 ロータリー | 8:00 | <丹後ウルトラぐみ> 2021歴史街道丹後100kmウルトラマラソン 移動日 | - | 島田荘 | - |
| | | | 8:00 | <ノンウルトラぐみ>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 |
| | 19 (日) | アミティ 丹後 | 4:30 | 2021歴史街道丹後100kmウルトラマラソン | 10～ 14 | 島田荘 | 宿の部屋 |
| 25 (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 | 明石お好み 焼きor金時 | |

◎第2火曜日は7月13日、8月10日、9月14日。ニューミュンヘン神戸大使館にて、スタートは18:30です。

2021年 10月、11月、12月 練習会予定表

Annual activity plan designed 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 | 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) | 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 | 明石お好み 焼きor金時 |
| | 23 (土) | 名谷駅 | 7:00 | (健脚コース)高塚高校～桜丘～吞吐ダム～藍那～白川 | 5:00 | チムスパ 神戸 他 | 金時or天天 |
| | | | 8:00 | (並みコース)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 | |
| 30 (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 | |
| 11月 | 6 (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～(健脚コース:ホーアイ)～灘駅南～王子公園南 | 3:00 | 灘温泉 | 金時or天天 |
| | 13 (土) | 名谷駅 | 8:00 | 学園都市～西神南～谷口～櫛谷川～明石城公園～大蔵海岸 | 3:00 | 龍の湯 | 明石お好み 焼きor金時 |
| | 14 (日) | 神戸市役所 | 9:00 | 第11回 神戸マラソン(当選・出走される方は自己ベスト更新を！) | 3:00 ～5:00 | ポート アイランド | 金時(16～) |
| | 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 | 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 | 明石お好み 焼きor金時 |
| 12月 | 4 (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 |
| | 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～(健脚コース:ホーアイ)～灘駅南～王子公園南 | 2:30 | 灘温泉 | 忘年会予定 |
| | 18 (土) | 名谷駅 | 8:00 | 学園都市～西神南～谷口～櫛谷川～明石城公園～大蔵海岸 | 3:00 | 龍の湯 | 明石お好み 焼きor金時 |
| | 25 (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12日、11月9日、12月14日。ニューミュンヘン神戸大使館にて、スタートは18:30です。