

## 2009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 (木)	おらが山	7:10	初日の出 2社参り(多井の畑厄神、奥畑大蔵神社)	自由解散
	3日 (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
	10日 (土)	名谷駅	8:00	星和台 西鈴蘭台 二軒茶屋 洞川 森林植物園 20クロス 市が原 新神戸 (3:30)	灘温泉
	17日 (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
	24日 (土)	阪急 芦屋川	9:30	高座の滝 ロックガーデン 風吹岩 雨が峠 本庄橋 七曲り 六甲山最高峰 魚屋道 (2:00)	有馬温泉
	31日 (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
2月	7日 (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
	14日 (土)	名谷駅	8:00	星和台 西鈴蘭台 二軒茶屋 洞川 森林植物園 20クロス 市が原 新神戸 (3:30)	灘温泉
	21日 (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
	28日 (土)	< 自主練習 >		.....	.....
3月	1日 (日)	名谷駅	7:00	第29回篠山ABCマラソン	篠山城址

1/24 有馬はロックガーデンコースにしてみました。難路ですが、距離は短いです(約12km)  
9:30集合にしましたので距離不足の方は名谷、三ノ宮、六甲、岡本などからRunでどうぞ

第二火曜日は1月13日と2月10日です