

# ご当地アルプスハイキング

(全回初級)

少人数制 登山ガイドと一緒にゆるいけどしっかり歩こう♪

各回 **¥11000** 最終回のみ**¥10000** (別途当日経費) **3-6名** (サブガイド同行の場合のみ最大10名)

「ご当地アルプス」とは、山々が連なる姿が日本アルプスやヨーロッパアルプスを思わせることから、その名で呼ばれるようになった山域の愛称です。全国に70以上あるといわれるご当地アルプスは気軽に登れるアルプスから、スリル満点、健脚向きのアルプスまで様々です。低山とはいえアップダウンはなかなかのもの。日本アルプス縦走やヨーロッパアルプスのハイキングを夢見てまずは関西のご当地アルプスを楽しく歩きましょう！



## 2/23(月祝) 「小野アルプス」

集合 8:45 JR小野町駅  
解散 16:00頃 同駅

### 日本一低いアルプス(兵庫)

JR小野町駅・前山138m・愛宕山・安場山155m・総山167m・惣山(小野富士)・紅山・中央林間広場・JR小野町駅  
●歩行距離 約 9.5km ●累計標高差650M ●歩行時間 6.5時間 ★岩場少し  
当日経費 なし (参考電車 大阪6:46-加古川-8:35小野町)

## 3/16(月平日) 「紀泉アルプス」

集合 9:00 JR山中溪駅  
解散 16:30頃 JR紀伊駅

### 千本桜の山中溪から泉州と紀州の連山縦走(和歌山・大阪)

JR山中溪駅・第1パノラマ台・四の谷山363m・雲山峰489m・地蔵山446m・紀伊駅道・JR紀伊駅  
●歩行距離 約 11km ●累計標高差700M ●歩行時間 7時間 ★岩場なし  
当日経費 なし (参考電車 大阪7:31-8:51山中溪)

## 4/11(土) 「上郡アルプス」

集合 10:00 JR上郡駅  
解散 17:00頃 同駅

### 眺望の良い山でアップダウン続く低山縦走(兵庫)

上郡駅・羽山192m・子美女平204m・大観峰280m・大鳥山281m・鍛冶山277m・舟谷山211m・大鳥山280m・生駒山260m・上郡駅  
●歩行距離 約 7km ●累計標高差630M ●歩行時間 5.5時間 ★岩場少し  
当日経費 なし (参考電車 大阪8:00-相生-上郡9:44)

## 9月日程調整中 「金勝アルプス」

集合 8:15 JR草津駅  
※8:30のバスに乗ります。  
解散 16:30頃 同駅

### 自然にできた奇岩と琵琶湖のパノラマ(滋賀)

草津駅・バス・登山口・落ヶ滝277m・天狗岩509m・白石峰578m・狛坂摩崖仏・オランダ堰堤・上桐生登山口・バス・草津駅  
●歩行距離 約 8.5km ●累計標高差500M ●歩行時間 6.5時間 ★岩場少し  
当日経費 ¥500前後 (ガイド交通費)+往復バス代¥1000 (参考電車 大阪6:56-草津7:57)

## 11/3(火祝) 「蒲田アルプス」

集合  
解散

### 地元で親しまれる岩尾根のある里山縦走(兵庫)

行程調整中

## 12/20(日) 「坂越アルプス」

集合 9:50 JR赤穂駅  
解散 16:00頃 JR坂越駅

### 瀬戸内海の多島美を見ながらゆるい縦走と坂越牡蠣打ち上げランチ(赤穂)

JR赤穂駅・タクシー・向山登山口・向山197m・丸山203m・南宮山192m・亀甲山206m・西山・坂越の古い町並みにてランチ・JR坂越駅  
●歩行距離 約 5km ●累計標高差420M ●歩行時間 3.5時間 ★岩場なし  
※この回のみ参加費 **¥10000** 当日経費 ¥1500 (タクシー代) ランチは各自払い  
(参考電車 大阪8:00-9:42播州赤穂)

基本装備 登山靴(履き慣れている方はアプローチシューズ可)、靴下、インナー上下、ミッドウエア、防寒着(季節によって薄手、厚手)、レインウエア上下、帽子、手袋(薄手、雨用もあればよい)、サングラス、日焼け止め、バックパック(日帰り20-30L、行動食(昼食含む)、飲料(水筒や魔法瓶最低1L)、ヘッドランプ、地図(アプリ可)、タオル、プレートコンパス(なくても可)、ティッシュ、健康保険証、財布貴重品、携帯電話(予備バッテリー)、メガネやコンタクトの方は予備、あればファーストエイドキット(絆創膏、テーピング、レスキューシート、ナイフ、笛、常備薬)、筆記用具など  
補足(季節によって)日除けフェイスカバー、虫よけ、虫よけ帽子、蜂よけスプレー+ポイズンリムーバー、熊スプレー+熊鈴、カイロ



ガイド 馬場つぐみ  
日本山岳ガイド協会 登山ガイドⅡ  
島田ガイド事務所所属  
スイストレーキングガイド歴11年

主催 (株)ナチュラルスタイル  
お申込み・お問い合わせは  
[こちら](#)←をクリック

