

おとな
女子
登山部

春から始める登山 ① (全3回)

赤穂の低山プチ縦走と坂越の町さんぽ

登山初心者・運動不足解消登山 大歓迎!

～200m 前後の低山をゆっくり歩きながら登山の基本を学びます～

おとな女子登山部
関西地区
今後のスケジュール

4月19日(土)
春から始める登山②
(渡渉練習・行動食・山めし編)

妙見山

5月
春から始める登山③
(長距離歩行・水分補給・夏山準備編)

箕面周辺

※詳細につきましては決まり次第[ホームページ](#)にて発表します。

【参加費】
9000円

※参加費に含まれるものガイド料・保険代

【当日経費】
1500円程度

【催行人員】
3～10名

お申込み・お問い合わせ

は[こちら](#)

主催 (株)ナチュラルスタイル

好日山荘登山学校係



登山ガイド ばんばつぐみ
登山ガイドステージII



日本山岳ガイド協会認定ガイドと正しく学んで、楽しく登ろう!

3/20 (木祝)

【集合】 9:50

JR 播州赤穂駅

【解散】 16:00頃

JR 坂越駅

【行程】

播州赤穂駅ーバスかタクシーー向山登山口・向山 197m・丸山 203m・南宮山 192m・亀甲山 206m・西山 151m・下山後 坂越の街並み散歩・坂越駅

●歩行距離 約5KM ●行動時間 約3.5時間

※天候・参加者の状況により変更になる場合があります。

〈参考電車〉 往路 大阪 8:00ー快速ー播州赤穂 9:42

復路 30分に1本くらいで快速あり

《ポイント》

靴紐の結び方・ザックの背負い方・疲れにくい歩き方・ウェアリング・必要装備についてお伝えしますので登山初心者も、いまだ聞きにくい方も安心してご参加いただけます。

時々見える瀬戸内海の多島美を楽しみながら 200m 前後の低山をゆっくりプチ縦走します。

下山後は日本遺産に指定された歴史ある坂越の街をぶらぶら散策

坂越大道にはオシャレなカフェや酒蔵、スイーツ屋等が並び下山後はご褒美♪散策します。

坂越の散策マップは[こちら](#)

《持ち物》 バックパック (30L程度)、軽登山靴、靴下、インナー (綿不可)、ミッドレイヤー、トレッキングパンツ、レインウェア、ザックカバー、防寒着、手袋、帽子、サングラス、日焼け止め、行動食、飲料(水筒やサーモス 1L前後)、ヘッドランプ、地図 (アプリ可)、タオル、ティッシュ、健康保険証、財布等貴重品、携帯電話、あればファーストエイドキット、ストック

※登山の装備をまだお持ちでない方は上記内のあるものだけで大丈夫です。