

日本ボーイスカウト伊丹12団BS隊

六甲縦走本番

テーマ : 健脚に

時間	プログラム内容	担当	備考
11/25 5:00	12団団倉庫前集合 稲垣車にて須磨浦公園へ		
5:50	須磨浦公園駅着 トイレ、受付を完了させる。		
6:00	須磨浦公園駅出発(トイレ) ↓ 3.0Km 鉢伏山・旗振山(トイレ) ↓ 2.5Km 高倉台 ↓ 3.0Km		
7:30	横尾団地 ↓ 4.0Km 丸山 ↓ 3.0Km		
8:30	鶴越駅(トイレ) ↓ 3.0Km 菊水山 ↓ 2.5Km 鍋蓋山 ↓ 1.5Km		
11:00	再度山・大龍寺 ↓ 1.1Km		
11:20	市ヶ原(トイレ) ↓ 3.4Km		昼食
13:20	摩耶山頂(チェックポイント) ↓ 6.0Km		
15:00	六甲記念碑台(トイレ) ↓ 2.4Km 凌雲台 ↓ 3.5Km		
16:30	六甲最高峰(チェックポイント:トイレ) ↓ 8.0Km		
18:30	大谷乗越 ↓ 4.5Km		
19:50	塩尾寺 ↓ 0.5Km		
20:00	ゴール ゴール受付、軽食		
20:30	帰宅		

持ち物：

サブザック、汗拭きタオル、筆記用具、水筒、スカウトにぎり、野営帽、軍手、コンパス、地図、補助食、雨具(ポンチョ or カッパ)、履き慣れた底厚の運動靴、歩き易い服、ネックチーフ、ヘッドランプ、予備電池

注) 水分は十分必要、最低1ℓ程度必要です。