

# マイペース登山計画書 15

—マイペース 登山 15 六甲・北摂編 45 初夏の里山と溪谷を巡るハイキング—

- ◇ 山 域：北摂：竜王山（508.9m） 【A 山行】
- ◇ 月 日：2023年6月4日（日）
- ◇ 集合場所：阪急茨木市駅 改札口
- ◇ 集合時間：9：05 （阪急バス 9:18 発 忍頂寺行乗車）  
参考： 阪急利用 河原町 8:35⇒烏丸 8：37（準特急・梅田行）⇒茨木市駅 9:03
- ◇ 持ち物：弁当・水筒・非常食・雨具・地図・磁石・帽子・手袋・懐中電灯・その他必要な物
- ◇ 交通費：阪急利用 往路 890円（阪急 330円＋バス 560円）  
復路 580円（バス 220円＋阪急 290円）
- ◇ 地 図：高槻 1/25000
- ◇ 参加者：音井正次・木村玄三雄
- ◇ コース：阪急茨木市駅⇒忍頂寺バス停⇒忍頂寺⇒竜王山⇒車作集落⇒竜仙峡  
→萩谷総合公園→摂津峡→上の口バス停⇒JR 高槻駅
- ◇ 歩行距離：11.0 km 歩行時間 5：25分（カシミール時間）  
上り 780m 下り 980m
- ◇ 保 険：ハイキング保険に加入 500/人（年間山岳保険加入者は除く）

## コースの概要

古刹の忍頂寺の丁石道を辿り竜王山に登り、竜仙峡から高槻市の摂津峡抜ける、東海自然歩道を辿ります。山あり溪谷ありと変化に富んだ楽しい山歩きが楽しめます。記録によると、2005年8月に健康登山「東海自然歩道」第3回目で同じコースを歩いています。その時は摂津峡から更にポンポン山まで27kmを9時間で走破しています、驚くべき健脚である。今回は、その時のエスケープルートを辿ります。

補足：皆子山岳会 HP 会報欄 2005年8月4日の健康登山 No..3 に詳細報告があります  
また健康登山 HP⇒健康登山 1 の 03 忍頂寺～善峯寺も参考になります

※参加希望者は6月2日（金）までに下記へご連絡ください

- ①音井さんに連絡
- ②皆子 HP 例会参加連絡表に記入
- ③健康登山 HP 管理者に連絡

E メール：[yama-kmri@sam.hi-ho.ne.jp](mailto:yama-kmri@sam.hi-ho.ne.jp)