

# マイペース登山計画 No.18 (最終回)

山行レベル 【A 山行】

—— マイペース登山 18 : 京都西山 ポンポン山 ——

- ◇ 山 域 : 京都西山 ポンポン山
- ◇ 月 日 : 2023 年 9 月 3 日 (日) 雨天中止
- ◇ 集合場所 : 阪急電車 東向日駅前バス乗り場
- ◇ 集合時間 : 8 : 35 ……8 : 42 発 66 番善峯寺行に乗ります
- ◇ 交 通 : 阪急河原町駅 8 : 16⇒東向日駅 8 : 30 着  
東向日駅バス乗り場 8 : 42⇒善峯寺バス停 9 : 09 着
- ◇ 交通費 : 往路 河原町駅～東向日駅 240 円、阪急バス東向日駅～善峯寺バス停 390 円  
帰路 上ノロバス停～JR 高槻駅 220 円
- ◇ 持 ち 物 : 弁当、水筒、雨具、地図、磁石、非常食、懐中電灯、手袋、帽子、マスク  
その他必要なもの
- ◇ 地 図 : 1/25000 地図 法貴 京都西南部
- ◇ 参 加 者 : 木村玄三雄、音井正次
- ◇ コ ー ス : 阪急東向日駅⇒善峯寺バス停⇒釈迦岳⇒ポンポン山→(東海自然歩道)→本山寺→神峰山  
寺→高槻市バス上ノロバス停⇒JR 高槻駅
- ◇ 歩行距離 : 11.5km、歩行時間 5 : 00 時間、累計高低差 上り 666m、下り 810m
- ◇ 保 険 : ハイキング保険に加入 (年間保険加入者は除く)

## ◎ コースの概要

マイペース登山の最終回になりますのでコース変更をしました。

阪急東向日駅に集合しバスで善峯寺まで行きます。ここから釈迦岳まで 380m 登り、なだらかな道をポンポン山へ向います。午後は東海自然歩道をゆっくり下ります。本山寺を経て神峰山寺までは林間ですが、最後の上ノロバス停までの 2km は車道ですので暑いと思います。

11,5 km と長いですが、大部分が東海自然歩道で歩きやすく木村の体力でも歩けると思います。

最近木村は体力低下が進み、1 月愛宕山、4 月白髪岳、7 月小塩山は完全踏破出来ませんでした。

日々運動はしていますが、限界だと判断し今回でマイペース登山は終了させていただきます。

長い間のご支援とご協力に心から感謝申し上げます。ありがとうございました。

地図・断面図・gdb ファイルは健康登山 HP⇒マイペース登山⇒登山計画の 18 番に載せています。

<http://uji-kimura.com/mypace/mypace.html>

\*参加希望者は、2023 年 9 月 1 日(金)までに木村に TEL または下記へご連絡ください  
皆子会員ページの例会参加申し込み欄に記入でも OK です。

問合せ先 : 健康登山 HP 管理者

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