

方針 過去に登った「年齢相応の山」を中心に登ります ⇒

安全第一で楽しく、大きな駐車場のある所、体力的に問題のない低山を多めに計画!

回	月度	計画日	予備日	内容	山候補	高さ	標高差	歩行距離	体力度	移動時間 (宝塚から)	備考
—	1月	寒いので、お休みさせていただきます									2月・3月は、決定済
145	2月	2/10(月)	2/17(月)	南伊勢町の2つの低山を愛洲の館から巡ります	五ヶ所浅間山・馬山	178m 199m	合計 400m	7km	3	1時間20分	冬でも暖かい南伊勢町の山です ※前回:2020年9月
146	3月	3/17(月)	3/21(金)	横山ビジターセンターより展望台～横山山頂を往復	横山展望台	(桜)	150m	4km	2	(車) 1時間半	可憐な陽光桜を楽しみたいと思います ※前回:2021年3月
147	4月	4/7(月)	4/14(月)	伊賀市の霊山の南にある整備された山に初挑戦!	伊賀市西教山	682m	380m	4km	3	1時間半	トレイルランのコースで登り易い! 登山道・山頂から風力発電群が一望
148	5月	5/12(月)	5/19(月)	健脚コース～眺望満喫コースで、周回します	多度山	403m	360m	5km	3	1時間40分	低山ですが、健脚コースは登り甲斐があり、山頂からの眺望は素晴らしい!
149	6月	6/9(月)	6/16(月)	佐田浜港から13分で行ける普島の名所を周回します	鳥羽市普島	—	200m	8km	3	1時間10分 片道38km	普島港より、左周りに周回します 前回は、2019年2月
—	7月	(基本)暑いので、									
—	8月	お休みします!									
150	9月	9/16(火)	9/22(月)	第150回の記念行事の開催を予定します!	白米城森林公園	312m	300m	3.5km	2	40分	午前中に白米城を周回し、お昼は森林公園で、BBQを予定します!
151	10月	10/6(月)	10/13(月/休)	高見峠より、往復します 高い山なので、涼しいかも	飯高町高見山	1248m	350m	1.5km	3	1時間40分	前回は、左周りで周回しました ※前回:2022年10月
152	11月	11/4(火)	11/10(月)	笹子谷、または高座原Rで津市の名峰を目指します	津市経ヶ峰	819m	450m	6km	4	1時間半	北の斜面か、高座原ルートで登ります ※前回:2021年6月
153	12月	12/1(月)	12/8(月)	林道終点まで車で行き、超ラクコースで登ります	大紀町網掛山	544m	200m	2.6km	2	1時間	網掛山・山頂～もみじ谷を巡ります ※前回:2018年11月末(フル周回)
—	1月	寒いので、お休みさせていただきます									
154	2月	2/9(月)	2/16(月)	南伊勢町の山をピストン	南伊勢町八瀬宜山	426m	350m	5km	3	1時間20分	南伊勢町を一望できる 前回は、2020年2月
155	3月	3/9(月)	3/16(月)	鷲下登山口より、天狗倉山までの馬越峠を往復します	熊野古道馬越峠	511m	490m	4.3km	3	1時間45分	天狗倉山からの眺望は最高です! 前回は、2019年3月(周回ルート)