

# 令和5年度 まつスポトレッキング 山行11回予定表

ガイド：立花昌雄氏 随員：板垣敬重 佐々木知恵子 2023/03/8作成

※参加費 会 員：2,500円/回  
非会員：3,500円/回

集合場所：松園中央公園（盛岡市東松園2-4）

実施日	集合時間 松園帰着時間	山名	標高	ポイント	歩行時間	歩行距離	交通費	上段：入浴施設 下段：入浴料（目安）
1 5月11日	7:00 16:00	砥森山(花巻市東和町)	660m	早春の花・山つつじ	2.5h	4.8km	2,000円	東和温泉 700円
2 5月25日	7:00 17:00	仙人山(北上市和賀町)	882m	イワウチワ・ニリンソウ の群落	4.5h	10.0km	2,000円	金矢温泉 600円
3 6月8日	7:00 16:00	安家森・遠別岳(葛巻町・岩泉 町)	1,239m	高山植物・竹の子	3.0h	7.5km	2,000円	葛巻町グリーンテージ 550円
4 6月22日	5:30 18:00	五葉山(大船渡市)	1,340m	ヤマツツジの群落	3.5h	8.2km	2,500円	五葉温泉 700円
5 7月6日	6:30 16:30	姥倉山(八幡平市)	1,517m	高山植物	4.0h	8.0km	2,000円	松川温泉松川荘 600円
6 7月13日	5:30 17:00	森吉山(秋田県北秋田市)	1,454m	高山植物	2.5h	5.7km	4,500円 ゴンドラ代含む	打当温泉マタギの湯 600円
7 9月7日	6:00 17:00	霞露ヶ岳(山田町)	507m	太平洋・山田湾の眺望	3.0h	5.3km	2,500円	宮古市湯ったり館 600円
8 9月21日	7:00 17:00	カモメ森山(釜石市)	324m	太平洋の眺望	2.0h	3.0km	2,500円	大槌町マストの湯 660円
9 10月5日	7:00 16:30	青松葉山(宮古市川井)	1,365m	紅葉・北上山地の眺望・ きのこ	3.0h	5.0km	2,000円	入浴無し
10 10月19日	6:00 16:30	片羽山(釜石市)	1,312m	紅葉・太平洋の眺望望	4.0h	9.0km	2,500円	踊鹿温泉(遠野) 700円
11 11月2日	7:30 16:30	火石山(宮古市川井)	1,032m	紅葉・北上山地の眺望	3.0h	5.3km	2,000円	入浴無し

※参加希望者は1週間前までにメールでお申し込みください

Eメール keijuu601@docomo.ne.jp ショートメール090-4882-2343

●参加費・交通費は当日徴収します。●諸般の事情による中止・延期の連絡はメールで行います。連絡用メールアドレスをお知らせください。●各山行、万全の装備（飲み物・昼食・行動食等・ザック・トレッキング靴（底のしっかりした靴。スパッツがあればベスト）・雨具（晴天でも持参）・手袋・帽子等）●服装は寒暖に対応でき、動きやすいものをご用意ください。●当日は万全の健康状態で参加してください。活動は、原則自己責任になりますのでご注意ください。万一怪我や事故が発生した場合は、主催者が加入している保険の範囲内で対処します。範囲外の責任は負いかねますので確認のうえご参加ください。

※まつスポ事務所：松園テニスコート（西松園3-19-4）019-663-9280