

2024年まつスポトレッキング計画 集合場所:松園中央公園 登山ガイド:立花 昌雄 引率:板垣敬重 佐々木知恵子  
 ※必須:山行日程変更、中止・延期等緊急連絡用の常時利用されているメール・SMS等の登録をお願いします。

期日	山名	標高	お楽しみ	入浴	登山口までの移動距離	歩行距離	歩行時間	その他	出発時間 帰着時間	参加費 (全山行共通)	交通費	
4月	12日 (金) ろくろうやま 六郎山(花巻市台)	510m	早春の花	¥480 花巻温泉蓬莱の湯	51 km 1.5h	7 km	3時間	万寿山に隣接している山	8:00 17:00頃	会 員 2,500円	2,500円	
	26日 (金) ひりゆうさん さんぐんずかやま 飛龍山・三郡塚山(花巻市・遠野市)	598m	カタクリの群生	¥700 東和温泉	60km 1.5h	4km	2時間30分	登山口から東和温泉まで12km TV番組「ボツンと一軒家」で紹介された山	8:00 17:00頃		2,500円	
5月	17日 (金) ものみやま 物見山(奥州市・住田町)	870m	くりんそうの群生	¥700 東和温泉	106km 2.5h	5.5km	3時間	水沢IC経由	7:00 17:00頃		3,000円	
	31日 (金) たばしねやま 東福山(奥州市)	595m	早春の花 北上平野の眺望	¥600 前沢温泉	102km 2.5h	8.5km	3時間	前沢・平泉IC経由 月山キャンプ場から入山	7:00 17:00頃		3,500円	
6月	14日 (金) むろねさん 室根山(一関市)	895m	つつじの群生	¥800 薬師堂温泉(奥州市)	130km 3.0h	4km	3時間	水沢IC経由 室根町から入山	6:30 17:00頃		3,500円	
	28日 (金) たしろやま こまきだて 田代山 駒木立(八幡平市)	987m	つつじの群生とわらび	¥600 七時雨鉱泉	46km 1.0h	5km	3時間		8:00 16:00頃		非会員 3,500円	2,500円
7月	12日 (金) あきたこまがたけ 秋田駒ヶ岳(秋田県仙北市)	1637m	高山植物	¥550 アルパコマクサ	73km 2.0h	6km	3時間	秋田県側の八合目からの入山	6:30 16:30頃		【参考】 まつスポ会 員 年会費 65歳未満 6,000円 65歳以上 4,000円	2,500円
	26日 (金) やくしだけ 薬師岳(花巻市大迫町)	1645m	ヒカリゴケ おさば草	¥500 ぶどうの湯(大迫町)	66km 1.5h	3km	3時間30分	河原の坊から入山	6:30 16:00頃			2,500円
8月	9日 (金) あっぴだけ 安比岳(八幡平市)	1493m	高山植物	¥630 八幡平ハイツ	53km 1.5h	7 km	3時間30分	アスピーテライン黒谷地からの入山 過去2回悪天候のため中止	7:00 15:30頃			2,500円
	30日 (金) もっこだけ 番岳 (八幡平市)	1578m	高山植物	¥630 八幡平ハイツ	61km 1.5h	3.6km	2時間		8:00 15:30頃			2,500円
9月	13日 (金) たしろだけ 田代岳(秋田県大館市)	1178m	高層湿原の植物	¥400 田代温泉ユップラ	136km 3.0h	8.5km	4時間	十和田IC経由	6:00 18:00頃	3,500円		
	27日 (金) こうげだけ 高下岳(西和賀町)	1322m	紅葉 きのこ	¥700 鶯宿温泉 赤い風車	55km 1.5h	10km	4時間		7:00 17:00頃	2,500円		
10月	11日 (金) かねがさきこまがだけ 金ヶ崎駒ヶ岳(金ヶ崎町)	1130m	紅葉 きのこ	¥500 金ヶ崎温泉	92km 2.0h	7 km	4時間	北上金ヶ崎IC経由	7:00 18:00頃	3,000円		
	25日 (金) けいとうさんななおれのたき 鶏頭山七折れの滝(花巻市大迫町)	820m	紅葉 きのこ	¥500 ぶどうの湯(大迫町)	70km 1.5h	6km	2時間30分	岳駐車場から入山 水が真横に飛び出す珍しい滝	8:00 16:30頃	2,500円		
11月	8日 (金) ひかみさん 氷上山(陸前高田市)	874m	紅葉 太平洋の眺望	¥600 玉之湯	126km 2.5	6.5km	3時間	花巻空港IC経由 中央コースからの入山	7:00 18:00頃	3,500円		

※参加希望者は1週間前までにお申し込みください。Eメール keijuu601@docomo.ne.jp SMS 090-4882-2343  
 ●参加費・交通費は当日徴収します。集合は出発時間の15分前迄にお願いします。尚、帰着時間は目安なので帰着後の予定は余裕をもって検討ください。。  
 ●中止・延期の連絡はメール等で行います。緊急時連絡用メールアドレスをお知らせください。

- 各山行とも万全の装備をご用意ください。(飲み物・昼食・行動食等・ザック・トレッキング靴(スパッツがあればベスト)・雨具(晴天でも持参)・手袋・帽子等)
- 服装は季節に応じたインナーまたはアウターで、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。

※まつスポ事務所:松園テニスコート(西松園3-19-4)019-663-9280 緊急連絡先:板垣敬重 090-4882-2343