



# フォーシーズンズ・ウォーキング 夏

自然のミストで残暑を乗り越えよう、日本の滝百選・布引の滝ハイキング



## 開催概要

- 開催場所** 布引の滝～再度山  
これぞ日本の醍醐味! 四季を感じて体を鍛えよう!
- 日程** 2019年9月1日(日)
- 時間** 神戸市営地下鉄 新神戸駅改札前集合 10:00～  
阪急神戸三宮駅解散 14:00頃予定
- 集合場所** 神戸市営地下鉄 新神戸駅改札前 10:00 集合
- コース(行程)** 地下鉄新神戸駅ー徒歩 15分ー布引の滝ー徒歩 15分ー  
布引貯水池ー徒歩 50分ー再度公園(昼休憩 50分)ー  
徒歩 10分ー大龍寺ー徒歩 45分ー諏訪神社ー  
徒歩 30分ー神戸三宮駅  
※歩行距離 10km 程度(標高 400m 程度)
- 服装**
- 半袖シャツ・長ズボン・帽子(必要に応じて)
  - リュックサック
  - トレッキングシューズまたは履きなれた歩きやすい靴
  - ジャケット(防寒具になり、脱ぎ着できるもの)
  - 着替え(汗をかいて下山した時のため)・汗拭きタオル
  - 昼食・ゴミ袋・飲み物・レジャーシート

**必要経費** 交通費上限 2,000 円/人

## 現地地図



### 注意

気温・湿度が高く熱中症の危険もありますので、水分は多めに持参してください。  
自重(体重+ザック)×5ml×行動時間=登山中に必要な水分量(持参水分量)

例: 体重 65kg・ザック重量約 5kg・行動時間 4 時間  
「(65+5) × 5 × 4 = 1400」

持参すべき水分は最低でも約 1.5 リットルとなります。