

トレーニング

六甲縦走(西半縦)

2023.2.23(木・祝)

<参加メンバー> 9人(男性3人、女性6人)

<天候> 雨のち晴れ

<コースタイム>

8:10 須磨浦公園駅 8:36 鉢伏山 8:41 旗振山
8:53 鉄拐山 9:03 高倉山 9:37 柁尾山
11:57 高取山 13:05 鷗越駅 14:17 菊水山
15:26 鍋蓋山 15:59 大瀧寺 16:56 布引の滝
17:13 新神戸駅

<山行の概要>

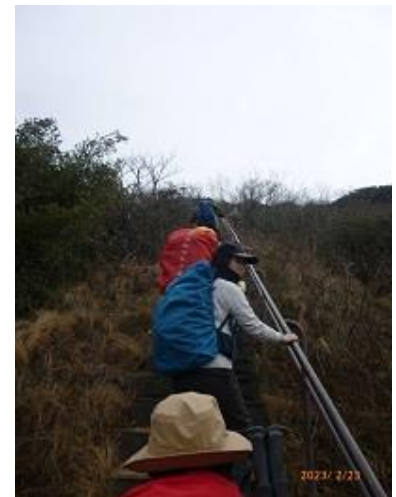
3/12の兵庫労山・六甲全山縦走大会に向けての事前トレーニング第一弾、須磨浦公園から新神戸までを歩きました。
集合時は雨でカッパを着ましたが、ほどなくやんで後半は晴れ間もありました。
今回は労山を通じて申し込みされた外部の方1名も加わり、「これから階段あるよ〜」「住宅街も歩くんた、道知らないと迷いそう」などと話しながらも、着実に歩みを進め、おおむね予定時刻に下山できました。
トレーニング、決して楽ではないけど、必要ですね！



1. 須磨浦公園駅、雨が降っていて、残念ながら海は灰色です。



2. 今日は長時間歩行、まだ始まったばかり



3. 最初の階段に少々ぎよっとします。



4. 柁尾山。まだまだ余裕♪



5. 須磨アルプス・馬の背 大会と比べると登山者が少なくのどかです。



6. 住宅地も結構歩きます



7. 鷗越駅前にて栄養補給。
菊水山への長い長い階段に備えて。



8. 菊水山山頂！やればできる、を体感。



9. 天王吊橋を渡るとまた、登り！



10. 鍋蓋山。影が長く伸びています、
少々疲れた足で着実に下山しましょう。



11. 布引の滝にて。

約22.5KMの西半縦。
登りでは苦しくても励ましあいながら、
止まらず少しでも前に進むうちに、無事終了。
お疲れ様でした！！