

第2回トレーニング(劔岳源次郎尾根)

六甲山系

蓬萊峽

2024年5月25日(土)

《参加メンバー》7人(男性6人 女性1人)

《天候》晴

＜コースタイム＞

8:00 生瀬駅集合 準備運動
9:00 蓬萊峽 小屏風岩取付き
小屏風岩縦走練習
大屏風にて懸垂下降
13:20 昼食
14:00 懸垂下降 トップロープ
16:00 終了 16:29 バス乗車
17:00 宝塚駅解散

＜活動報告＞

秋の劔岳源次郎尾根に向けてのトレーニング第2弾を行う。
今回のテーマ ①ブリッジブルージャック ②懸垂下降
今回は生瀬駅より蓬萊峽まで歩荷し、小屏風の裏側取付きからブリッジブルージャックにて小屏風岩を縦走する。ブルージャックのマスターがテーマ。
大屏風に移動し午前午後ともに1本懸垂下降の練習、最後に奥の溝を全員で懸垂下降でおり時間の関係で4人がトップロープで登る。
本番でトラブらない為に懸垂手順が完璧にマスター必要
(記 KI)



①生瀬駅より歩荷トレ



②蓬萊峽到着 石像前



③準備 ギヤ装着



④小屏風取付きの岩場



⑤小屏風尾根上でのビレー



⑥小屏風テッペン



⑥ブリッジブルージャック実践



⑦大屏風リード



⑧ 懸垂終了地点 ロープ回収



⑨ 今から降りる岸壁30M



⑩懸垂下降その1



⑪懸垂下降その2



⑫ トップロープクライミング1



⑬トップロープクライミング2



⑭ 美女中心におっさん整列