

例会山行

妙見山 沢コース

2024年9月14日(土)

<参加メンバー> 15人(男性8人 女性7人)

<天候> 晴れ

<コースタイム>

9:30 妙見口集合・体操・出発 — 10:23 白滝稲荷神社 —
10:27 雄滝行場 — 11:45. ブナ原生林 — 12:00 昼食 —
12:25. ワンポイントレッスン — 12:54 山頂・下山 —
16:15 妙見口着・解散

<山行の概要>

厳しい暑さの中妙見山へ、行きは新滝道コース、帰りは初谷溪谷コース
を行く。沢コースであったが新滝道の沢は水量が少なく涼にはならず。ブ
ナの原生林は見事な大木が続きレースのような葉が涼しげであった。昼食
後はワンポイントレッスンとして「ハイキングでもこれは持っていこう！」
のレクチャーがあった。意外と雨具、ヘッドライトを用意している会員は
少なかった。帰りは暑さと疲労でダウン者2名、擦り傷1名、休憩をとり
ながら下山したが、1名は救急搬送となった。(脱水症状、点滴で回復)
水分は多めに、スポーツドリンクをうまく取り入れましょう。(K.Y)



1、日陰でストレッチ



2、出発、暑い



3、白滝稲荷神社



4、雄滝行場



5、まだ元気



6、山頂まだかな～



7、ブナ原生林へ



8、立派なブナの木、大阪府天然記念物



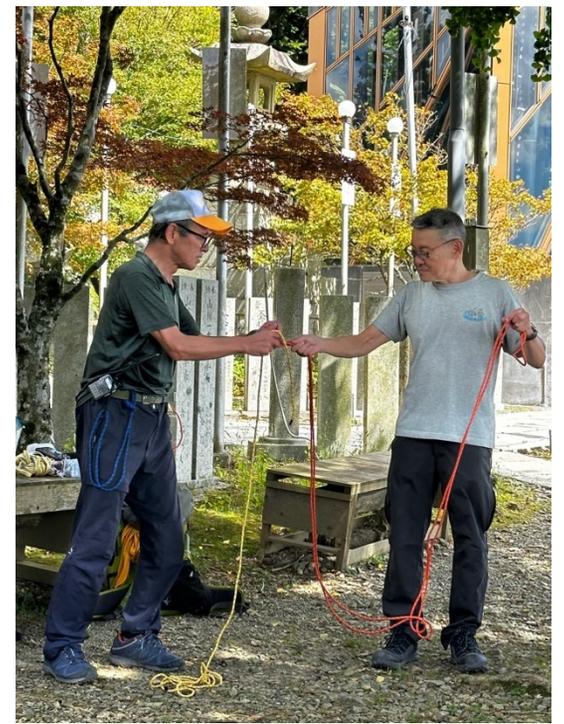
9、ブナパワーチャージ



10、暑い、その2



11、ゆっくり昼食



12、ワンポイントレッスン



13、星嶺前で集合



14、帰りは渡渉多し



15、しんどさMAX、大丈夫でしょうか



16、滑らないように



17、時間はあるのでゆっくり下る



18、お疲れ山！でした

