

冬山登山セミナー 実技1回目 中山トレーニング

【日程】2014年01月25日(土) [日帰り]

【メンバー】16人

【天候】晴れ時々曇り

【アクセス】阪急宝塚線 山本駅 9:00 集合

コースタイム

山本駅前 9:30 出発

最明寺下 10:00

中山最高峰 12:40 (昼食)

中山寺奥の院 13:54

やすらぎ広場 14:10 (テント講習)

清荒神参道下 16:00 (解散)

活動状況

今日は、冬山セミナー実技の第1回目。

中山連山で、歩行距離約10kmの歩荷トレーニングと、テント設営実習を行った。

歩荷は、女子14キロ以上、男子17キロ以上を目標に荷物を背負う。

女子の中には、中山の急登を上がる自信がないメンバーもいて、とりあえず稜線に出るまでは各自背負えるだけの荷物を背負って、稜線に出てから石を詰め込んだ。男子は20キロ以上背負っているメンバーも。とりあえず、何とかやすらぎ広場まで荷物を背負い、石を捨ててからテント設営実習。雪用の竹ペグの設置の仕方や、アイゼンのつけ方も習って、二週間後の堂満岳への準備を整えた。

【写真】



今日は、冬山セミナー実技の第1回目。山本駅前の広場で準備体操。



装備について、リーダーから指摘を受ける。



冬枯れの中山連山を荷物を背負って登行。



稜線に出てから、荷物が規定以上の重さになっていないメンバーは、石などを詰めるよう指示が。



枝の向こうに、六甲山系が見え隠れる。



やっと中山最高峰についた。ここで昼食休憩。荷物を降ろしてほっとする。



奥の院についた。もう、みんなかなりばてている。



やすらぎ広場到着。



やすらぎ広場でテント設営の練習をする。風の強い雪の上でのテント設営は、短時間で済ませられるようにと説明を受ける。



撤収もすばやく。パッキングの遅いメンバーには、リーダーから指摘が飛ぶ。皆を待たせることは、冬山では死につながるからだ。



清荒神の参道下で解散。