

高御位山・桶居山縦走

【日程】2016年5月22日（日）

【メンバー】男性8名 女性3名

【天候】晴れ

コースタイム

09:18 JR宝殿駅出発
09:53 北池登山口
11:44 高御位山（昼食）
13:45 ワンポイント講習
14:53 桶居山
15:55 山神社横に下山
16:46 JRひめじ別所駅到着

活動記録

高御位山～桶居山の縦走路は岩が多くて背の高い木が少なく、常時展望が開けており、素晴らしい景色を眺めながら歩ける気持ちのいいコースであった。そのため日陰は少ないものの、この日は涼しい風が吹き抜け、暑すぎることなく比較的心地いい山歩きが出来た。会長のワンポイント講習では、日帰りハイキングでも是非携行してもらいたい道具・装備についての紹介があった。標高は最高地点の高御位山でも300m程だが、海拔ほぼ0mからの出発で、きつめのアップダウンが多く、歩行距離も合計13kmと、決して楽なコースでは無かった。アルプス山行に向けてのトレーニングにはもってこいのコースではないかと思われた。お天気にも恵まれ、非常に充実した山行となりました。

【写真】



1.宝殿駅で下車



2.準備体操



3.登山口まで住宅地を歩く



4.ようやく登山口



5.しばらく樹林帯が続く



6.樹林帯を抜けた



7.ノイバラ



8.見晴らしの良い登山道



9.前方に高御位山が見える



10.岩の斜面を登っていく



11.いい眺め！



12.岩の道が続く



13.もうすぐ高御位山の頂上



14.高御位頂上に到着



15.気分最高！



16.いい眺めです



17.次は桶居山を目指します



18.稜線歩き。涼しい風が気持ちいい！



19.急登あり…



20.激下りあり…



21.会長のワンポイント講習



22.アップダウンが多くて距離も長く、結構タフなコースです



23.桶居山が目の前に。



24.ガンバレ～！



25.桶居山頂上で記念写真



26.こけし岩？



27.尾根歩きが続く



28.ここから下山。結構な激下り！



29.山神社の横に下りてきた



30.喉が渴いたな～



31.麦ジュースを飲む



32.ひめじ別所駅に到着