

## 三人一組例会山行

# 六甲全山縦走トレーニング 須磨浦から市ヶ原へ

<と き> 2017 年2月11日(土) <参加加メンバー> 11人(男性6人、女性5人) <天 候> 晴れ後曇り、一時雪

### \*\*\*\*\* コースタイム \*\*\*\*\*

山陽電鉄須磨浦公園駅 8:45 スタート～旗振山 9:15～鉄柎山 9:30～おらが茶屋 9:45～柎尾山 10:15～横尾山 10:35～須磨アルプス・馬の背 10:45～妙法寺 11:35～高取山 12:35～鶴越駅 13:35～鈴蘭台下水処理場 14:05～菊水山 14:55～鍋蓋山 16:00～大竜寺 16:30～市ヶ原 16:45

### < 山行の概要 >

3/12 開催の六甲全山縦走大会のトレーニングも兼ね、北摂山の会の三人一組例会の山行として取り組まれた。

全縦にエントリーしているメンバーはコースの下見を兼ね、他のメンバーは久しぶりの長距離コースで足を鍛えた。翌日に雪山入門セミナーの実技トレーニングがあり、連チャンとなるため参加者が少ないと思っていたが、二桁の参加者があった。寒波の襲来で寒かったが楽しく半縦走を行えた。



1. 須磨浦公園駅に集合



2. 全縦スタート地点の舗装路を歩き始める



3. 最初のピーク 旗振山



4. 最初の登山路はこんな常緑と落葉の混交林



5. 鉄柎山を通過



6. おらが茶屋でトイレ休憩して出発



7. いよいよ須磨アルプス最初の魔の階段を登る



8. 柎尾山の展望台を通過



9. 横尾山に到着 ここには三角点がある





10. 須磨アルプス・馬の背で集合写真をパチリ



11. 須磨アルプスの核心部を通過



12. 妙法寺の町中を歩いて高取山を目指す



13. 高取山を登る



14. 高取山を下って鶴越駅を目指す



15. 神戸電鉄鶴越駅に到着



16. 菊水山手前の下水処理場でトイレ休憩



17. 長い階段を喘いで登り、菊水山頂上に到着



18. 菊水山を大下りして今度は鍋蓋山を登る



19. 最後のピーク鍋蓋山頂上に到着  
あ～やれやれ！



20. 大竜寺を通過してゴールを目指す



21. 今日のゴール市ヶ原に到着 みなさんお疲れ様！  
これから三宮へ飲みへGO！