

雪山入門セミナー実技・トレーニング No.3

アイゼン・ピッケルワークとボッカ、そしてテントの張り方を学ぶ

<とき> 2017年2月11日(土)

<天候> 曇り後雪

<参加メンバー> 受講生5人、スタッフ8人

***** コースタイム *****

阪急芦屋川駅9時集合～芦屋川沿いの公園(ストレッチ)～
高座の滝9:45～アイゼン装着・ボッカ開始10:20～
ピラーロックでアイゼンワーク開始11:30～雪の横池でテ
ントの設営実習13:00～雪の中を下山

<実技・トレーニングの概要>

今期の雪山入門セミナー最後の実技・トレーニングであった。高座谷からピラーロック、横池のコースで実施し、ボッカは男20kg、女18kgとして第一堰堤からスタートした。ピラーロックでアイゼン・ピッケルワークをみっちり行ってから、横池へ移動、池の岸辺でテント設営の実習を行った。折しも雪が降り出して、本番さながらの雪の中での実技となった。



1. 芦屋川沿いのいつもの道を高座の滝へ



2. いつもの小公園でストレッチ



3. 高座の滝でトイレ休憩してからさあ出発



4. 第一堰堤でアイゼンを付け、ボッカ開始



5. ピラーロックでアイゼン・ピッケルワーク



6. 急斜面を登る



7. ピッケルもしっかり使って登下降の反復



8. トラバースもしっかりやろう



9. 横池でテントの設営実習



10. 雪が降り出してさながら本番の雪山のよう



11. 予定を終了し、雪が降る中を下山開始