

夏山トレーニングⅡ

高座谷～荒地山

とき : 2018年 7月14日(土)
天候 : 晴れ
メンバー : 17名(男性:10名 女性:7名)
コース 阪急 芦屋川駅 - 高座ノ滝 - 高座谷 - ピラーロック -
荒地山 - 高座ノ滝 - 阪急 芦屋川駅

< コースタイム >

7:35 阪急芦屋川駅
8:15 高座ノ滝
高座谷
9:50 ピラーロック着
ざれ場歩行訓練
10:50 ピラーロック発
12:15 荒地山
14:20 高座ノ滝
15:30 阪急芦屋川駅

< 活動記録 >

夏山に向けたトレーニングを高座谷～ピラーロック～荒地山にて実施。荒地山からの下山は荒地山の岩場を下り、高座ノ滝に戻って来るルート。前年度の教訓を生かし、7:30に阪急芦屋川駅に集合した。しかしながら、1時間半も集合時間を早めたにもかかわらず、すでに猛暑の気配。この時期に低山で行う歩荷訓練そのものに一石を投じることとなった。

高座谷に入ったところで歩荷開始。男性17kg、女性15kgの目安。本日、参加メンバー17名のうち所用により途中下山した方を含め、5名が荒地山山頂に行けず。つまり、4名の方が途中、下山を強いられた。下山時に歩荷は危険と言うこともあり、荒地山山頂にて歩荷解除をしたものの、猛暑の中で行う歩荷そのものにリスクを感じた。遠距離にはなるが、もう少し標高の高い山で歩荷訓練を実施する必要性を考えさせられた。

また、歩荷と猛暑の疲れからか、朝登った道を再び登り始めるというハプニングが起きた。下山してきたことによる安ど感からか、話に夢中になり、分岐を見逃してしまっていた。最後まで集中しないと事故のもとなのだろう。

とにかく、大きな事故もなく全員が下山できたのはなによりであったが、考えさせられる山行であったのは間違いない。



公園で挨拶及び各自準備運動



高座ノ滝に到着



ここで歩荷訓練準備



歩荷訓練開始



まだ皆さん元気かな？



徐々にマイペースに



もくもくと歩くメンバー



平坦なところでは間隔が狭くなる



ピラーロックに到着



ざれ場歩行訓練開始



どこまで下りていくのだろうか？



折り返して、ラストスパートですよ



荒地山に向う



もうじき荒地山



荒地山山頂に到着



ここから下山しますよ～



足元に注意して梯子を下る



ここでは少し涼しい風が吹いていた



鷹尾山と高座ノ滝への分岐。今日は 豪雨の影響か 荒れていた ウリ坊が登場^^
高座ノ滝へ戻る

