

自主山行 クライミング錬成 蓬莱峡の岩場

【日時】 20年12月13日(日)

【天候】 晴

【参加】 男性 7名

【コスト】

阪急宝塚駅集合～蓬莱峡

8:30

9:30～14:00

午前：リードからトップロード、リードのビレイ

午後：クローブビッチの結び方(片手で出来るよう何回も練習)、懸垂下降

