

個人山行

山本大岩～中山 夏山トレーニング

【天候】晴時々曇り

【実施日】2021.8.7(土曜日)

【参加者】8名(男性4名、女性4名)

【コースタイム】

阪急山本駅～大岩入口～大岩頂上鉄塔～大岩入口～大岩頂上鉄塔～中山山頂～夫婦岩～阪急中山観音駅

7:00

7:40

8:00

9:00

11:00

12:25

13:10

【概要】

山本の大岩は、良くトレーニングに用いますが、登りのみで下りが少ない。そこで今回、歩荷で登り、安全性を考慮し歩荷解除で下り、再度登るトレーニングを実施しました。

大岩トレーニング終了後、中山山頂を目指す。猛暑を避け早朝から始めるも数名の方が、軽い脱水症状を呈するも処置が早く全員無事下山できる。



今回のトレーニング、女性4名も参加(いつもオッサンばかり今後のトレーニングもよろしく)



歩荷とヘルメット準備万端です



さあ大岩登り開始



大岩登り(1)



大岩登り(2): 皆さん余裕です



大岩下り(1)



大岩下り(2): 予想以上にスムーズに下っている



空気が澄み切っており遠方まで見渡せる



お二人、カメラの前では元気です。



中山山頂で昼食後、下山開始



中山観音駅前のコンビニでちょっと一杯の後（ご機嫌です）



今回のCL(筋肉美?)