

クライミング 11月岩例会@キャッスルウォール

<参加メンバー> 7名（男性6名、女性1名） <日程・天候> 2021年11月28日 晴れ

【コースタイム】

09:10 阪急芦屋川
09:50 高座の滝
10:30 キャッスルウォール
15:00 迄クライミング錬成
15:50 高座の滝
16:15 阪急芦屋川

【活動報告】

1名の新参加者を迎え、クライミングの定例練習を実施した。一部メンバーは懸垂下降の基本練習。支点構築の後、トップロープでのビレー練習、登攀練習を行い、最後は懸垂下降の練習を行った。



天候も良く、阪急芦屋川駅前広場は登山グループが多かった。



高座の滝には登山者だけでなく、日向でくつろぐお年寄りも。ほのぼの。



キャッスルウォールへ向かう道。渡渉もあります。



我々の行く手に猫ちゃんが1匹。とても人に慣れてました。



キャッスルウォールに着いて、練習の準備。ヘルメットは必需品です。



キャッスルウォール。先客が一人、お一人で登ってました。すごい！



支点設置は確実に。安全な支点設置がクライミングの基本です。



今回の支点構築にはクワッドを使い、バックアップもつけてます。



トップロープ



練習が全て終わり、帰り支度です。今日も1日、お疲れさまでした。新しいメンバーも無事にトップロープでの登攀に成功し、次回からの活躍に期待大です！



懸垂下降

