

冬山トレーニング

歩荷・アイゼントレーニング 六甲ロックガーデン



2021年 12月19日 (日)

【天候】 12月19日：☀ 晴れ

【参加者】 7名 (男性：5名, 女性：2名)

★★★★ 活動記録 ★★★★★

- ・”高座の滝”上手の堰堤で歩荷とアイゼン装着.
- ・ロックガーデンのピラーロックでアイゼントレーニング.
- ・アイゼン解除後, 東お多福山まで歩荷往復.
- ・2021~2022年を跨ぐ一連の冬山のトレーニング.
- ・2022年の雪山山行(氷ノ山, およびオプション山行: 北八ヶ岳)に向けて心身を鍛えた.

★★★★ コースタイム ★★★★★

09:02 阪急/芦屋川駅前広場発 →09:18~ 山芦屋公園でブリーフィングと準備体操 →09:40 高座の滝 →
09:53 高座の滝上手の堰堤着, アイゼンと歩荷装着 →高座谷遡上 →11:18 ピラーロック着, アイゼントレーニング →
12:05 アイゼン解除してピラーロック発 →12:12 風吹岩 →13:10 雨ヶ峠着, 休憩 →13:18 雨ヶ峠発 →
13:30 東お多福山ピーク着 →13:35 ピーク発 →14:23 風吹岩着, 歩荷解除も →15:40 阪急/芦屋川駅着 →反省会



駅前広場は登山者で予想以上の人ばかり



9時前に全員集合 ☺



芦屋川沿いを高座の滝目指して出発



山芦谷公園でブリーフィングと体操



堰堤で歩荷とアイゼン装着後 高座谷を遡上



登山道の枯葉 ☹ 枯枝が接着



ピラーロック 📍 到着後
SLの指導の下,
アイゼントレーニング



ピラーロックでのキックステップ



冬山トレーニング者で結構な混雑



ピラーロックの袂で昼食🍴



天気☀にも恵まれました



ピラーロックでトレーニングする幾つかのパーティー



花崗岩の風化も進んでいる様です

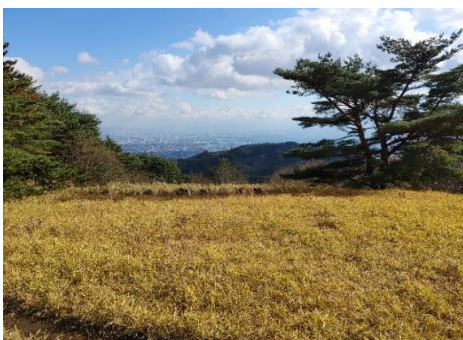


アイゼントレーニング
を終えて風吹岩を通過



ピラーロックから
歩荷で東お多福山を
目指し急登を登る

途中雨ヶ峠で一服
リュックが重い
(男性 15kg以上,
女性12kg位,
強者は20kg!)



天気よし、東お多福山の笹原
(戦前のスキの原を復元すべく修復/
笹の刈取りが進んでいる様です)



東お多福山の笹原のピーク到着、ここから折り返し歩荷続行



東お多福山から下山



風吹岩で歩荷解除



高座谷を下る、リュックがえらく軽く感じられ



高座の滝に無事到着

- 【コース】**
 芦屋川駅 → 高座の滝 →
 高座谷 → **ピラーロック** →
 風吹岩 → 魚屋道南コース →
 雨ヶ峠 → **東お多福山** →
 雨ヶ峠 → 魚屋道南コース →
 風吹岩 → 高座谷 →
 高座の滝 → 芦屋川駅



阪急/芦屋川駅