

# 自主山行 蓬山峡トレーニング

<参加メンバー> 3名 (女性1名、男性2名)

<日程・天候> 2024年8月11日 (土) 晴れ

## 【コースタイム】

08:00 川西池田駅 集合  
08:45 からとの湯  
蓬山峡を遡上訓練  
14:10 からとの湯  
14:50 川西池田駅 解散

## 【活動報告】

8月末に伊藤新道にチャレンジするメンバー4名のうち3名で、練習のために蓬山峡にてトレーニングを実施。暑い日でしたが、冷たい水の中を歩き、丁度良い歩行訓練が実施できました。



スタート前に車の前で1枚。



深い所は岩伝いに歩きます。



流れをどんどん遡上していきます。冷たい水が気持ちいい！



スタートの準備中。ライフジャケットは思ったより嵩張るんです。



腹が減っては戦はできぬ！所々で小休止してモグモグタイム。



ゴルジュの手前で。3人とも水に飛び込んで、ずぶ濡れです！



←水と戯れる少女？



「からとの湯」は食事のメニューも豊富でした～