

定期山行

# 六甲タイムトレーニング (芦屋川～最高峰)

2025年11月30日(土)

《参加メンバー》 9人(男性6人 女性3人) スタッフ3人 実走6人 《天候》 晴

## <コースタイム>

7:45 阪急芦屋川駅集合  
8:00 山芦屋公園 体操打合せ スタート  
10～11時 最高峰着  
11:10～11:45 最高峰下休憩所  
15:10 宝塚駅 7人下山  
Oさん有馬へ下山  
Jさん芦屋へ下山

## <活動報告>

2年前の秋よりタイムトライヤルを始め会員34名 延べ52人の記録がある。今までは個人レベルでの山行であったが、今回初めて会としての集団活動としてスタッフ3人配置した(スタート ゴール アンカー)。説明 準備体操後8時ジャストにスタート。各自のペースでもくもくと最高峰を目指す。Oさんが自己新の120分でゴール、その後も実走6人が自己新 好タイムで完走。アンカーも2人付いたが道迷い等トラブルもなく全員無事満足に終了で来た。7人が宝塚に下山し雰囲気の良いお好み焼き屋で祝杯(反省会)を交わした。

(記 KI)



スタート直後



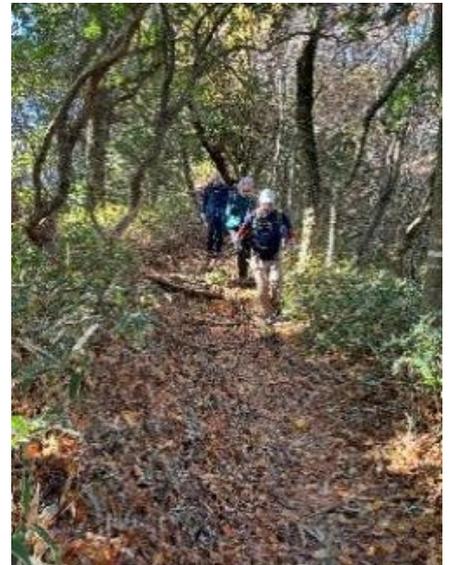
全員満足のゴール 笑顔



自己新のOさん



下山路も軽快に飛ばす



下山ももくもくと



好タイムの3人娘？



後ろ姿も軽やかに



整列 安定した歩行



達成感ある満足な笑顔



塩尾寺下 やっとGOAL