

10月岩例会

蓬萊峽

2024.10.06(日)

<参加メンバー> 9人 (男性8人、女性1人)

<天候> 晴れ

<コースタイム>

8時10分阪急バス有馬温泉行バス停に集合

8:27発 → 9:10 蓬萊峽 着

※4班に分かれて、班ごとに課題をもって
岩登りのトレーニングを実施

14時30分のバスにて下山

15時10分宝塚駅にて解散

<山行の概要>

ようやく日差しも和らぎ岩登りのシーズンになった。

日曜日にもかかわらず先行組は1パーティーだけであったため4班に分かれロープを張ることができた。各班の人数は2~3人であったためじっくりリードクライミング、トップロープクライミング、懸垂下降等のトレーニングが出来全員満足して下山した。



1. 蓬萊峽入り口付近の魔除けの石造



2. クライミングの基本の反復訓練



3. 懸垂下降のセット



4. 懸垂下降



5. トップロープクライミングとビレー



6. 支点作りとその確認



7. 支点構築での流動分散の例



8. 支点構築



9. 懸垂下降の準備



10. 懸垂下降のセットの説明



11. トップロープクライミング



12. トップロープクライミング



13 本日も無事例会が終了しバンザイ