

夏山登山セミナー実技1

歩荷、コンパス、テント設営

中山

2025.7.5

<参加メンバー> 18人(男性11人、女性7人)

<天候> 晴れ

<コースタイム>

- 9:00 山本駅 体操
- 9:30 最明寺滝
- 11:50 昼食
- 13:15 中山最高峰
- 14:00 奥の院
- 14:45 やすらぎ広場横 テント設営
- 16:20 山本駅 解散

<山行の概要>

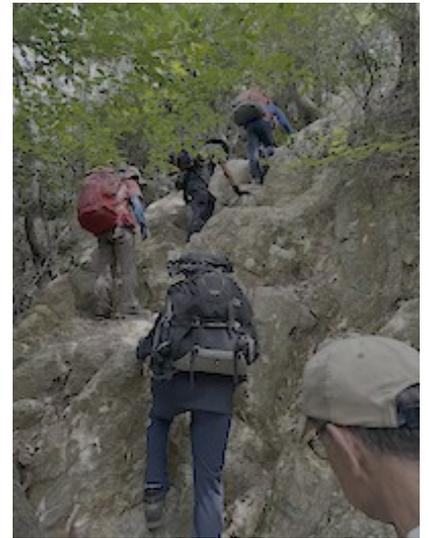
熱中症危険情報出ている中、夏山登山セミナー実技1を実施した。歩荷は13k~15kとしたが、それ以上の重さで鍛えられる方もいた。岩登りの三点支持、足の置き方のレクチャーありスタート。受講生は初めての歩荷で慣れない岩登りと急登でペースダウンし重さを軽減する。最高峰手前で昼食をとり、やすらぎ広場横の林道にてテント設営を行う。過酷な暑さであったが、十分な水分と休憩でリタイア者はいなかった。(YK)



1. 登山口へ向かう



2. 中山ロックガーデン



3. 歩荷が重く、後方に振られ、バランスを慎重にとりながら進む



4.ほぼ四つん這い



5.最高峰にてポーズ



6.奥の院の湧水でクールダウン



7.イケおじ3人組?



8.テント設営講習



9.テント設営講習



10.覚えが早いです