

# 友歩会特別例会のご案内（6月）

2017/05/30

夏山例会トレーニング 六甲山 ロックガーデン～荒地山

担当:大木

ロックガーデン、荒地山で岩山のトレーニング、荒地山からロックガーデン持久力、岩場の下りのトレーニングを行います。

実施日:2017年6月24日(土)

実施判断:前日の20時頃までにメールします。メール登録のない方は電話確認して下さい。

集合:阪急梅田駅3F札口駅 8:10

交通:阪急梅田(8:20)=[特急]=西宮北口(8:32/8:35)=[普通]=芦屋川(8:40)

コース:芦屋川(9:00)～高座の滝(9:25/9:30)～[地獄谷orロックガーデン](9:35/9:45)～小便滝(10:30)～

A懸垂岩(10:40/10:51)～ピラーロック(11:20)～風吹岩(11:35/昼食/12:00)～キャスルウォール(12:25/12:35)～

城山尾根出合(12:50)～岩梯子(13:05)～七右衛門岨(13:10)～荒地山(13:45/13:55)～風吹岩(14:35/14:45)

～[ロックガーデンor地獄谷]～高座の滝(15:55/16:10)～芦屋川(16:30)

交通費:梅田＝芦屋川@280x2

持物:弁当・水筒・雨具・タオル・手袋・帽子・ホイッスル・ヘッドランプ、予備電池、レスキューシートorツェルト、非常食・行動食、熱中症対策など。

ヘルメットをお持ちの方はお持ちください(岩場での転倒対策)。・・・ハケ岳は義務ではありません。

登山本番を想定してザックのパッキングをしてください。

水、茶などは2リットル相当分、防寒着、着替え等の相当分など

日帰り入浴:なし



Japan TOPO 10M Plus v1.01  
Garmin Corporation 1995-2010  
Shobunsha Publications, Inc. 2010

ロックガーデン

GARMIN.