

ロックガーデンから荒地山に登ります。なお、今回は夏山トレーニングを兼ねて行いますので夏山に行かない人も参加してください。

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: 2019年7月6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)～

キャッスルウォール(12:25/12:35)～城山尾根出合(12:50)～岩梯子(13:05)～七右衛門峠(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) ... コース変更することがあります

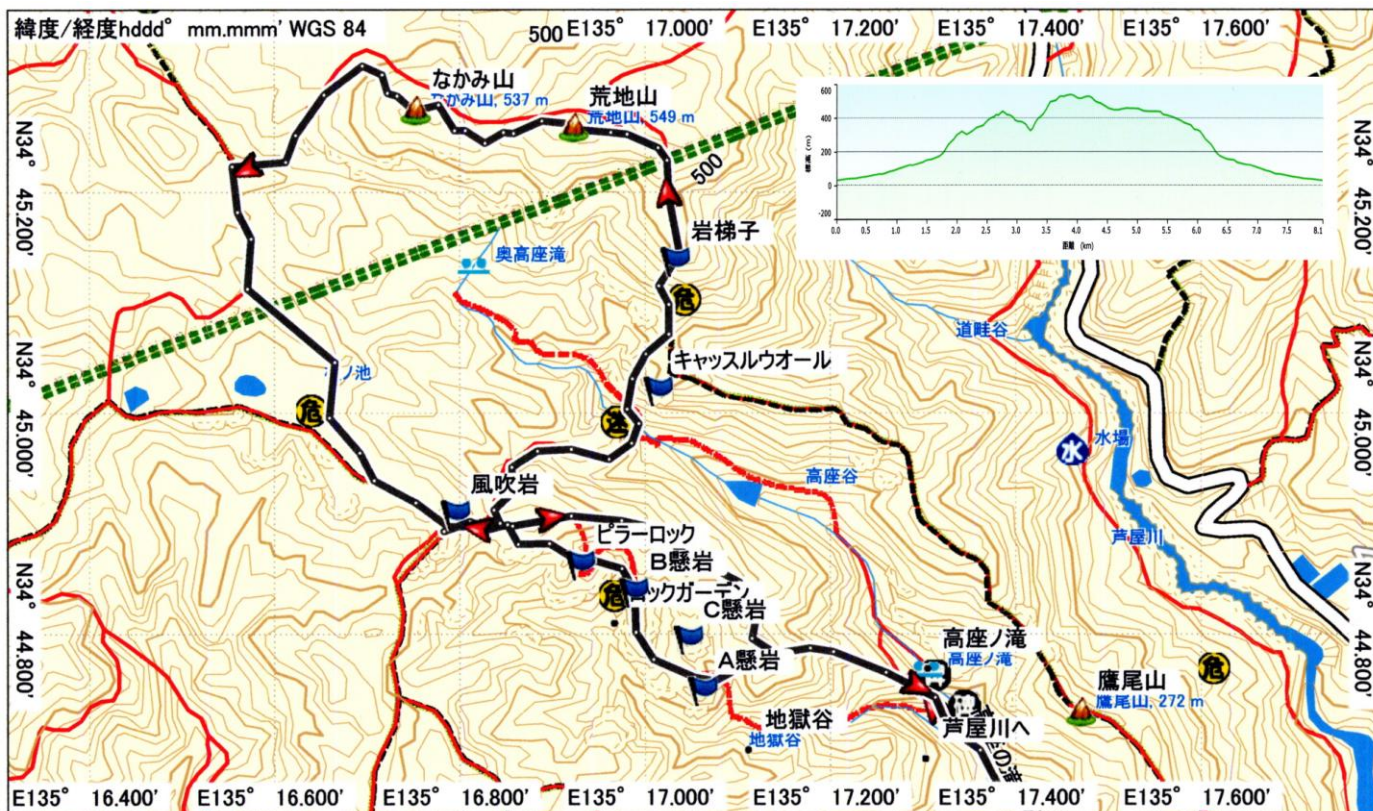
交通費: 梅田=芦屋川@280x2

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)。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

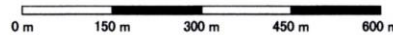
夏山に行かない人は、通常の装備でOKです。

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.

MN ↑ TN  
-7.1°  
2010/01/01