

第4382回		例会案内		大阪青雲会
予定日	2023年6月25日(日)			
目的地	金剛山南尾根(金剛山)	締切日	なし	
形式	ポッカ訓練パートI	グレード	体力:6 技術:初級	
地形図	御所・五条・岩湧山(1/2.5) 金剛・葛城・生駒山・紀泉高原(山と高原地図)			
集合	[南海バス]河内長野駅前バス停(3番乗り場) 午前8:10			
コース	(難波駅7:35=(南海:急行(林間田園都市行))⇒8:04河内長野駅) 河内長野駅前[集合]8:15=(南海バス)⇒8:41金剛登山口[510m]-[タカハタ道](2:00)→金剛山(山頂広場)[1,110m]- (0:45)→ちはや園地[1,020m]- (0:35)→久留野峠- (0:50)→千早峠[784m]- (0:40)→行者杉- (0:55)→西ノ行者[733m]- (1:10)→紀見峠- (0:30)→紀見峠駅[約220m・解散] (紀見峠駅=(南海)⇒難波駅)			
	コースタイム(歩行時間):7時間25分 標高差:登り約610m、下り約900m			
装備	ザック・ザックカバー・傘・カップ・弁当・水筒・タオル・ティッシュ・帽子・手袋(軍手)・ビニル袋(大・小)・保険証・防寒具・時計・地図・磁石・筆記具・着替え・ストック・ヘッドランプ・マスク ※この装備は初心者の方の最低限の装備です。 ※担当者は「緊急時対応マニュアル」を携行します。			
費用	1,700円(難波駅発着、往570(電車)+往480(バス)+復650(電車))			
担当者	時本			
<p>担当者からのメッセージ:</p> <p>今年最初のポッカ訓練として、タカハタ谷を經由して金剛山に登り、金剛山南尾根を歩きます。暑い季節ですが金剛山に到着すると1,000mを越え、その後の尾根歩きを含めて汗を流した後の爽快感と涼しさを感じることができると思います。</p> <p>ポッカ訓練としての目安の荷物の重量は、テント泊の人は15kg~20kg、小屋泊の人は10kg~15kgです。テント泊の場合、以前は共同テントでしたが、最近は個人テントで行きますので、重量は各自で調整できます。また、男女間で負担する重量差もあまりなくなってきました。ただ、小屋泊まりを含め、非常水(非常用のパーティ共同の水)は男性が持つ機会が多いと思いますので、その点はポッカ訓練でも意識してくださいね。</p> <p>このコースは毎年実施されてきた伝統的なコースです。過去に歩かれた方は、以前の疲労度を思い出したり、所要時間を比べたりしていただくことで体調等の状況を確認できると思います。</p> <p>※ 分散乗車のため金剛自動車に乗車していただいて「金剛山登山口」停留所から少し登ったところにある駐車場に隣接するトイレ付近に8:45頃までにお越しいただいても構いません。その場合の近鉄線及びバスの時刻は、 大阪阿部野橋駅(7:20[古市駅乗換]または7:34)→(7:44または8:03[バス接続確認済])富田林駅前(8:05)→(8:39)金剛登山口 です。</p>				
山行計画担当記入欄:23/04/17に承認済(西村)				
大阪青雲会				