

<第4503回>

目的地：六甲山東縦走路

担当者：西村

実施日：2024年7月7日（日）

形式：ポッカ訓練パートⅡ

費用：¥1,210円（梅田起点 往路290円 復路920円）

参加者：12名

天気：晴れ

行程：

宝塚駅(9:00)→(9:55) 塩尾寺(10:10)→(11:20) 大谷乗越→(12:00) 太平山付近[昼食](12:25)  
→(12:55) 船坂峠→(14:20) 六甲山(六甲越)(14:50)→{魚屋道}→(15:50) 東屋(16:00)→(16:30)  
有馬温泉【解散】

感想：

- ・ポッカ訓練恒例の六甲山東縦走路を歩いてきました。当日は青空が広がる快晴。春や秋なら、絶好のハイキング日和。しかし今は7月、当日の予想最高気温は34度で、強い日差しが降り注ぎます。特に塩尾寺までのアスファルト道は、暑くて疲れました。
- ・塩尾寺を越えて、山中に入ると、時折涼しい風が吹く所もあり、ほっと一息です。
- ・長い六甲東縦走路を登り、やっと山頂に近づいた時、昨年と同様大阪青雲会のTさんが、クーラーボックスにアイスキャンディーを入れて待っていてくれました。猛暑の中でのアイスキャンディーは最高です。ありがとうございました。
- ・熱中症を防止するため、いつも以上に水呑み休憩をこまめに取り、全員元気に有馬温泉に到着。
- ・温暖化の影響で、7月～9月は猛暑日が普通になっています。トレーニングとしてのポッカ訓練は6月中心に行い、7月は夏山に向けた調整登山が良いように感じています。