

山行報告書

神戸勤労者山岳会

1. 参加者 L 南山す
2. 山城/ルート 六甲全縦・逆コース夜間縦走
3. 交通手段 電車
4. 行動記 <入山日 2019年6月28日>
宝塚駅 15:45-18:36 一軒茶屋 18:44-20:50 摩耶掬星台 21:07-23:59 菊水山 00:04
-02:09 高取山 02:24-03:59 須磨アルプス馬の背-05:30 旗振山-05:48 須磨浦公園

5. 山行中の問題点・事故に繋がる要因

a) 予定のルート・日程で行動出来たか？

予定通り

b) 事故に繋がりそうな要因（ヒヤリハット）が発生したか？

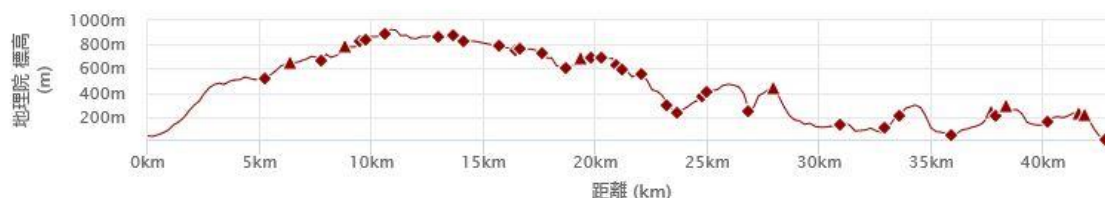
なし

6. その他、ルートに関する情報・気がついた事など記す

4月に東行の夜間縦走を行い、今回西行の夜間縦走を達成できたので、これで昼夜六甲全縦完全制覇となりました。梅雨の隙間を狙っての縦走でしたが、やはり夜間でも暑さとの戦いになりました。流れる汗が途絶えることなく、夜半に降った小雨が恵の雨になりました。

今回は持参したドリンクは 0.5L×2 本で、途中随所で補給したドリンクは 0.5L×8 本でトータル 5L になります。それだけの水分が必要だったことになり、補給ができるから達成できたわけです。ありがたいことです。

心身ともに自己を鍛えてくれる六甲山に改めて感謝します。



平面距離	42.7km
沿面距離	44.2km
記録時間	14:05:14
最低高度	30m
最高高度	893m
累計高度(+)	3,939m
累計高度(-)	3,941m
平均速度	3.1km/h
最高速度	14km/h
消費カロリー	5625kcal

全縦登山者の強い味方「藤原商店」午後8時営業中