

山行報告書

神戸勤労者山岳会

1. 参加者 南山す、友人3名
2. 山城/ルート 六甲全縦大会・須磨浦公園～宝塚
3. 交通手段 電車
4. 行動記 <入山日 2018年3月11日>

時刻は、各自記入してください。

★受付(須磨浦公園)	5:35	
★菊水山下	8:15	
★大竜寺前	9:43	
記念碑台東	13:00	
★六甲最高峰下	↓	
★ゴール(塩尾寺下広場)	14:36	完走

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?

予定ルートをはずれた場合、あるいは日程が異なった場合はその理由

なし

b) 事故に繋がりそうな要因(ヒヤリハット)が発生したか?

発生した場合、具体的に記す

なし

c) パーティーで、山行中の事故に繋がる要因につき、山行後検討したか?

特になし

6. その他、ルートに関する情報・気がついた事など記す

友人達も数回目の参加でコースを理解できているので今回は自分のペースで歩くことにした。11時間切りの目標タイムを設定して5時半にスタート。なるべく休憩をとらないこと、最後まで諦めないことが大きなポイントでした。

毎年ながらこの大会を支える各会の献身的なサポートには感謝致します。労山の精神が受け継がれ肌に感じる事ができる素晴らしい大会と思います。

友人のゴールを待って宝塚駅近くで祝杯をあげて足を引きずりながら家路につきました。



トラック数 1
ポイント数 605
平面距離 38.1km
沿面距離 39.0km
記録時間 09:19:52

最低高度 31m
最高高度 904m

累計高度(+) 3,125m
累計高度(-) 2,970m

平均速度 4.2km/h
最高速度 15km/h

消費カロリー 4308kcal

座標精度 ★★★★★

キャリア NTT DOCOMO
接続率 0.2%