

2015年8月27日(木) 西美濃 池田山 単独行
リハビリ 登山 第一ベンチで折返し

コース距離: 1.9 km 所要時間: 1時間21分(休憩含む)
コース高低差: 214 m

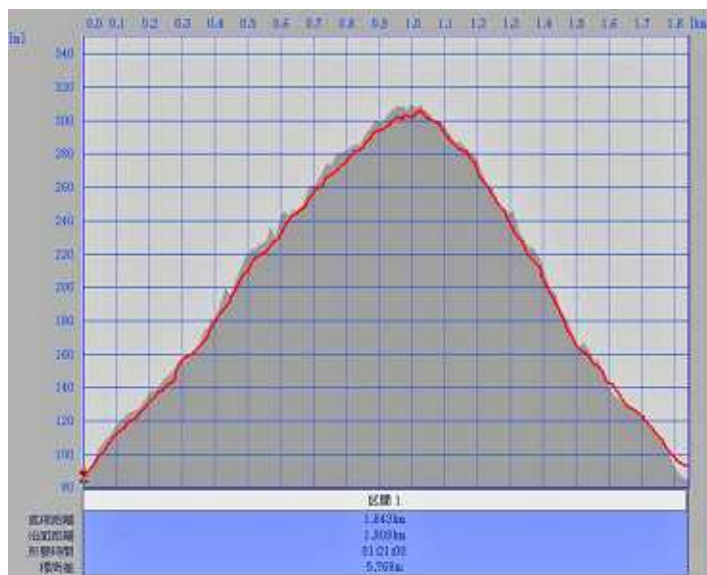
コースタイム:

霞間ヶ溪(かまがたに)登山口 9:55 10:32 第一ベンチ 10:46 11:16 登山口

《山行軌跡》



《行程グラフ》



* 山行記: 池田温泉に入浴に来た、ついでにと腰の痛みも引いてきたのでリハビリにどこまで歩けるか試しに歩くことを前日に決めてきた。

夏はすぐに熱中症になるので一般の山歩きはしないのだがリハビリで歩くことになったが最初は灌木の中を登山道が付けられている太陽は照りつけていないが風も吹きつけてこない汗が頻繁に吹きだしてくる。

歩くりハビリでは骨盤を動かせる歩きが必要で山の傾斜や段差で膝を上げ下げして歩くのでやはり腰の部分から太ももにしびれと痛みが伴ってくる。

途中にベンチが設けられていることを知りえているのでそこまでは歩き通す意思で、37分

後一つ目のベンチにたどり着く。

現在地を確認すると1kmも歩けていない、池田山山頂には程遠い距離を歩かなければならない、ベンチ前で休憩し先へ進んでも引返さねばならない痛みが激しくなり歩けなくなる前引返すべきと此処で引き返すことにした。

慎重に下り歩いたので30分もかかって登山口に帰り着く、幸い痛みもそれ程出ず安堵する。

駐車場横で休んでいると上空でパラシュートで飛んでいるのが見えた、山頂近くに飛び立
てる場所があるし車道も温泉横から付いているので歩く必要はないので楽である。

池田温泉に立ち寄り汗を流し帰宅する。



登山口



登山道に策、扉を開けてはいる



登山口駐車場前



パラグライダー



前の田んぼにパラグライダーが下りる。