

2015年9月5日(土)

北摂 太閤道 リハビリ 登山 2回目

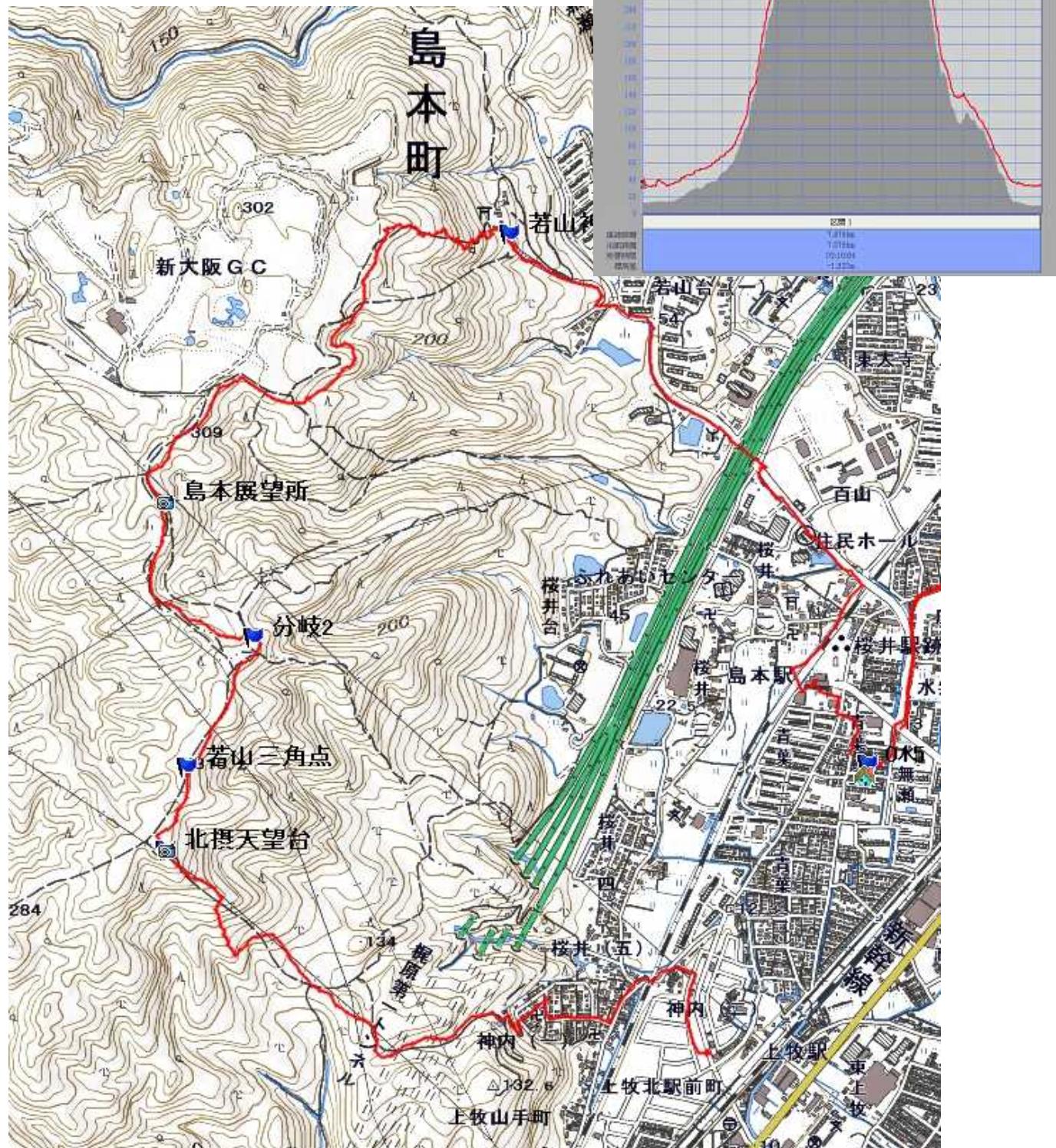
单独行

コース距離: 7.6 km
コース高低差: 305 m

所要時間： 3時間10分(休憩含む)

コースタイム：自宅11:36 12:11若山神社 12:31稜線(ゴルフ場)
13:03島本展望所13:37 14:00北摂展望所 14:49上牧(フレスコ)

《山行軌跡》 と 《行程グラフ》



* 山行記

2回目リハビリの山歩きを太閤道に行く事にした。

自宅を11時36分に出立しJR島本へ改札通路の階段を上り下りするために通過する。

歩き出してすぐなので痛みなく歩け若山神社を目指す、若山神社の階段を登りだすと骨盤付近が痛み出してくる12時11分若山神社に着き水分補給して太閤道を歩き出す。

この道はほとんどが階段状になっていて足にも痺れが伝わってくる、ゆっくりと歩いて稜線のゴルフ場前に若山神社から20分で来れた痛みが有るのにここまで来れたので先に進むことにした。

島本の展望所に13時3分到着し休憩を撮る、13時37分歩きを再開する。

14時北摂展望所を通過しここから下山開始、上牧にてフレスコに14時49分到着し買物をして自宅へ戻った。

カメラを持参しなかったので写真はありません。