

2015年9月12日(土)

北摂 天王山・十方山 単独行
リハビリ 登山 3回目 標高:十方山 304.4m

コース距離: 10.5km
コース高低差: 294m

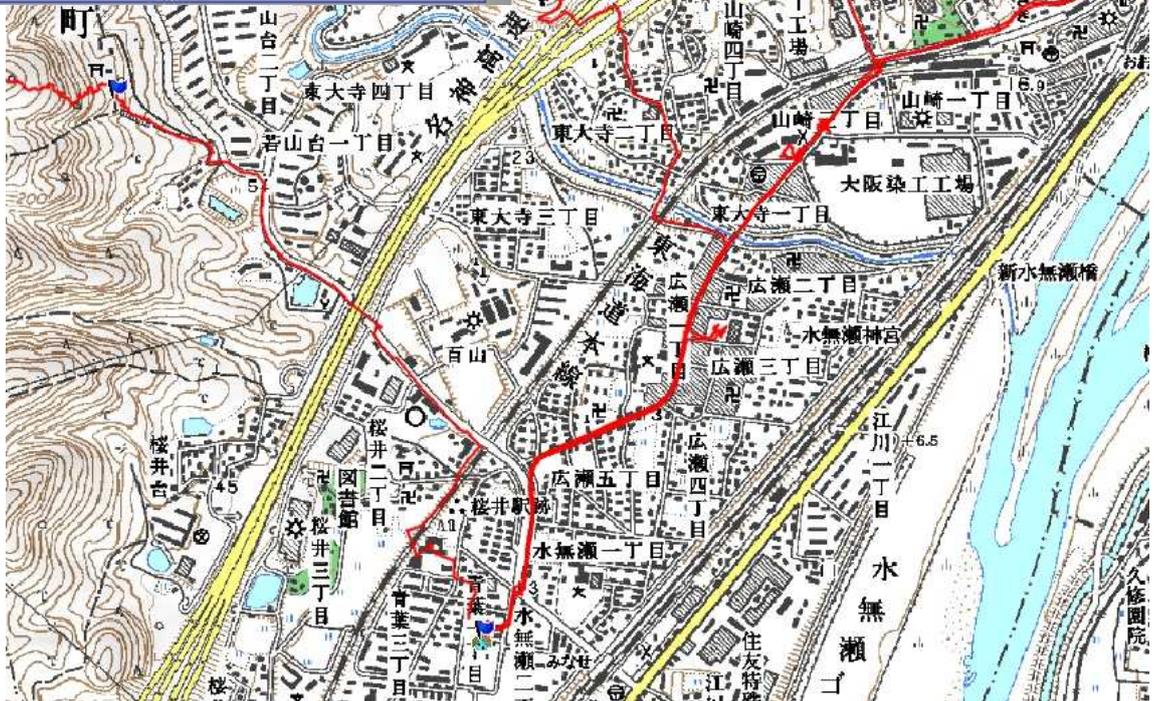
所要時間: 3時間45分(休憩含む)

コースタイム: 自宅08:47 9:12サントリー前 9:42青木葉谷公園 9:51旗立松
10:09天王山 10:38見晴台 10:47分岐 10:59十方山
十方山 11:45名神 12:05買物12:16 12:31自宅

《山行軌跡》



《行程グラフ》



* 山行記 3回目りハビリの山歩き、天王山から十方山から下る予定
自宅を8時47分に出立し山崎に向かう9時12分サントリー前の踏切を渡り大山崎山荘
に向かう、宝積寺横に出て登山道を天王山を目指す、10時9分天王山山頂に到着。
天王山に着く前旗立松までの登り段差は坐骨が痛み出したがその後は小康状態で歩
け時間は掛かっているが調子よく歩くことが出来た。
10時59分十方山に到着、後はほとんど下りで心配する急坂はないので順調に歩く11
時45分名神高速前にでる、ここからは一般道で帰宅する。



青木葉谷公園より島本町方面



天王山山頂



見晴台より京都方面(奥の山は比叡山)



見晴台より大山崎・伏見方面



十方山三角点



名神高速道路島本方面