

2017年10月11日(水) 晴 六甲山地 (芦屋ロックガーデン)
【有馬温泉行が体調不良で気分が悪く撤退する】 単独行

コース距離： 4.1 km、 所要時間： 1時間21分 (休憩含む)

コースタイム： 芦屋川(10:07)→(10:33)高座の滝→ロックガーデン(10:49)
→(10:57)高座の滝→(11:28)芦屋川

山行記： 腰痛で体調を崩してのリハビリ一山登り、比良山を予定していたが温泉に入りたくて有馬温泉行に変更する。

芦屋川駅前で登山準備をして10時7分歩きはじめる、電車を降りた時は大勢の登山者が居たが私が最後に歩き出す、歩幅を気にしながら歩くが住宅街の路ではあるが急坂を登って行くため疲労が出る。

それでも高座の滝までは通常の間で来れたが、ロックガーデンに入って踏ん張れなく汗もふんだんに出てきて腰も重くふらつきながら登って行くが気分が悪くなり少し休むが良くなってこない。

ロックガーデンを半分の歩けていないがこれ以上は無理と判断し引き返すことにする。

下りは普通に歩いて順調に下り高座の滝で少し休憩を入れてから駅に向かう。

*山行軌跡 と 行程グラフ

