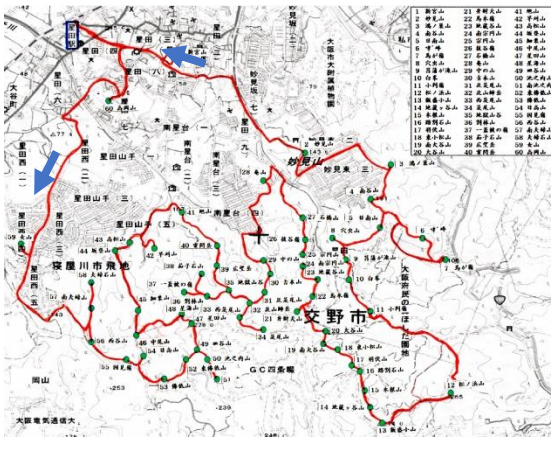


4月1日 星田60座

黒崎 高生

山名	星田連山	山行名	例会
ルート	J R星田駅～高岡山～日高山～星田山～北山師岳～羽伏山～妙見山～J R星田駅		
山行日	2023. 4. 1	天候	快晴
参加者	CL：黒崎 SL：藤本 女性：中井 男性：木元、小泉、田中、土岐、富田、松嶋、森本 合計：10名		

ルート概略図 	コースタイム			
	地名	時：分	地名	時：分
J R星田駅	発 6:00	奄山	着 10:50	
高岡山	着 6:09	弁財天山	着 11:38	
夫婦石山	着 6:52		発 12:05	
日高山	着 7:10	松ノ浜山	着 12:44	
佛低山	着 7:14	穴虫山	着 13:38	
	発 7:24		着 14:12	
星田山	着 4:41	ビトンの小屋	発 14:35	
早刈山	着 7:22	妙見山	着 15:16	
地獄谷山	着 9:28	新宮山	着 15:42	
北山師岳	着 9:36	J R星田駅	着 15:55	

今年度最初の例会は近場で大阪府交野市星田へ 60のピークを探しに行ってきました。距離短縮の為、SLと5回(全行程は3回)歩く順番を検証し当初の予定だった26kmから22kmを切る事ができた。又、地図作成もSLに手伝っていただいた。

出発までに各自で体操を終わらせて6時スタート。駅前の温度計は10℃と少し寒かったが、30分も歩くと上着を脱いだ。絶好のコンディション?の中、女性2名がグイグイと男性陣8名を引っ張って行く。

最初の休憩地点には15分早く到着。(休憩計画は1時間30分に5分の小休止、昼休憩は20分の中休止予定)3回目の休憩(奄山バス停)で中休止の予定だったが1時間10分早く到着したので弁財天山まで行き少し長めに休憩した。

道は、ほぼ整備されているが星田山を過ぎると人があまり通っていないような箇所や急斜面を登ったり降りたり、岩場や藪漕ぎ、歪んだ梯子・橋、ロープ、数えきれないアップダウンや不整地を歩きました。特にNo8哮峰からビトンの小屋までは、ほぼ人が通らない激すべりの激下りは注意が必要です。安全性を考えれば、お勧めはできませんが・・・

ビトンの小屋では自販機で飲料水の補充、アイスなどを食べて身体を休めた後は残り5座。ここまで来たらゴールを目指すだけだが、疲れているのか口数も少なくなっているところに某山行部長が会話(独り言かも?)をしてくれているので助かりました。

全行程終了が17時30分の予定でしたが、1時間30分も早くJ R星田駅に到着できました。女性2人には敢闘賞を送ります。🏆🏆よく頑張りました。

参加の皆様、お疲れさまでした。ありがとうございました。

YAMAP記録 距離：21.4km 時間：9時間45分(休憩含む)

ヒヤリハット：なし

星田60座 感想文

DAY 1 合計時間 9 時間 54 分

歩行時間 1 時間 30 分 距離 21.4 km 上り/下り(累積) 1401 / 1401 m

時刻	山名	標高	上り/下り(累積)	時刻	山名	標高	上り/下り(累積)	時刻	山名	標高	上り/下り(累積)	時刻	山名	標高	上り/下り(累積)
6:00	S	-	-	6:00	星田駅	7:35	南迫之内山	9:28	地蔵谷山	11:38	弁科天山	13:38	穴虫山	13:47	20
6:01	8	3	3	6:09	高田山	7:41	星田山	9:36	北山陣造	12:08	大谷山	13:49	日南山	13:55	28
6:09	14	7	7	6:18	女山	7:42	星海山	9:37	西谷尾山	12:10	高小谷山	13:58	峰崎	14:05	38
6:32	4	7	7	6:37	南天峰石山	7:57	船山	9:47	茨尾山	12:18	南小谷山	14:12	高が嶺	14:15	38
6:52	2	7	7	6:52	大峰石山	8:04	中尾山	9:53	北谷尾山	12:22	羽林山	14:15	南谷山	14:59	5
6:56	4	7	7	7:06	新見橋	8:22	早瀬山	10:06	西本山	12:23	木樽山	15:16	妙見山	15:17	6
7:10	9	8	8	7:10	日取山	8:33	桂山	10:09	中の山	12:30	地蔵ヶ谷山	15:23	星田妙見宮	15:28	14
7:13	1	3	3	7:13	穴尾山	8:42	船橋丘	10:16	長谷等	12:31	新盛小山	15:28	新富山	15:48	7
7:14	14	8	8	7:24	東浅草山	8:53	瓜屋丘	11:07	赤野山	12:36	新盛巻越	15:48	星田駅	15:55	7
7:24	14	8	8	7:25	栗枝峠山	8:58	瓜屋丘	11:09	赤野山	12:43	松ノ洞山	15:55			
7:31				7:31	鎌谷山	9:04	佳子石山	11:09	赤野山	12:44					
7:31				7:32	津之内山	9:15	新林山	11:13	高宗門山	12:48	小倉嶺				
7:32				7:32				11:14	地蔵谷山	13:20	白峯				
7:32				7:33				11:14	地蔵谷山	13:35					
7:33								11:30	馬水窪	13:35					
								11:38		13:38					



小 泉

これは修行です。(笑) まさに一日回峰行でした。歩く歩く休憩もそこそこに歩く歩く……。スタートして4時間後の10時頃には足が疲れ始めて、心が折れ始める。きつい。まだ1/3程度、最後まで行けるかなあ。

苦行は続き最後の20座あたりからは、登りに声を出して気合を入れないと足が動かない。「おりゃ、おりゃ、……」そして何とか60座目到着、「よっしゃ」そんな中涼しい顔をされた方が数名。まだまだ体力不足を実感。次回は5月20日の六甲42km。次回の修業は、余裕をもってゴールできるようにトレーニングを頑張ろう。

最後に今回の企画・下見等された方々、ショートカットコースを含め多岐に渡るルートを考えて頂き有難う御座いました。

富 田

星田60座、こんな近くにUP/DOWNを小刻みにトレーニングできる場所があるとは。今年に入って、新春甘南備山と灘の酒蔵巡りのみと運動不足もありましたが、大腿四頭筋が張ってしまい、なかなか歩くペースが上がらないところでした。夏山登山に向けては、定期的なトレーニングに努めたいと思います。参加者の皆様、フォローいただきありがとうございました。

中 井

3月のハードなスケジュールとストレス、2日前にできた靴ズレで弱っていたので参加するかどうか当日まで悩みました。先頭から遅れずについて歩くことに必死!! しんどくないと自己暗示をかけながら、一步一步進むことだけを考えました。60座制覇までのカウントダウン。残り5座ぐらいから疲労が足にきました。ひとりでは絶対無理、みんなと一緒に達成できました。楽しかった～😊ありがとうございました。

途中マムシ🐍と遭遇しました。巣穴が2つあり。これからの季節は注意が必要ですね!

松 嶋

朝 6 時スタート！。歩き始めて暫くすると山の上から朝日が顔を出した。麓は桜が満開、山ではツツジがあちこちに咲いているコースでした。

一筆書きの最短距離で行けるよう入念にコースを練って頂いた CL さんに感謝です。かなりハードでしたが達成感もひとしおです。楽しい企画を有難う御座いました。

60 座全てのプレート撮ったつもりだったが、帰ってからチェックすると 1 座だけ見逃して撮り損ねていた。。(涙)

森 本

夢の星田 60 座踏破できた訳/気象条件がよかった/コンプレッションタイツ着用/下りで膝がきつくなると登りになり何とか耐えることを 60 回繰り返した(下肢への負担軽減のためのストック使用は私だけ) /CL, SL の綿密な下見で歩行距離が短縮した(感謝)



🚫 オオタニサン 🚫

本日の参加者



日高山



星田山

星田三山と最高峰

北山師岳

羽伏山 284m

