

08月度 例会 個人 山行報告書		報告者	町田 修	参加 メンバー	L:町田 修
		報告日	2,023.8.12		
山城	南信州	山行日	23年08月11(金)		
山名	大川入山 1908.3m				

山行目的	暑気払い&奥駆けトレーニング	コースタイム (天候: 天気図記号)
------	----------------	--------------------

配布先
総会参加数
山行: 1
リーダー
原紙:
会事務局



8/11 (金) 晴れ
06:00 自宅発
08:00 治部坂 P 発
09:00 横岳着
10:35 大川入山着
11:10 山頂発
12:30 治部坂 P 着



〈山行報告〉 連日うだるような酷暑の日々が続いている。天気予報は必ず、こまめな水分補給と不要不急の外出はなるべく避け、室内をエアコン等で涼しい環境にして……。その通り、そうだね。でもねー、少しは汗もかかないとね。

ということで「山の日」でもあり、奥駆けトレーニングと暑気払いを兼ねて、大川入山に出かけました。登山口からしばらく歩いた沢筋でクーリングネックタオルを水にひたし、横岳までひたすら登ります。汗「ダラダラ」。ここで登場するのが下記行動食、家庭菜園で作っているミニトマト「がよがよ」（皮が柔らかくて美味しい）と金子ブドウ園の「種なし巨砲」この二つを冷蔵庫でガンガンに冷やしておいて、凍らしたペットボトルと一緒にミニクーラーに入れ、そのままザックに納めます。そして、横岳の木陰で山頂の木陰で食べました。これが美味しい！5時間程度の行動なら、この行動食でOK！

山頂は早くも赤とんぼ（アキアカネ）が舞っていました。山の日なんだろうか 10組ほどのお客が炎天下の大川入山をフーフー言いながら楽しんでいましたよ。さ〜、みなさんも台風7号が去ったら近場の山へ出かけては……？



確認
(リーダー)
町
23.08.12
田
作成
(報告者)
町
23/8/12
田