

【個人】

提出 平成28年 7月28日

山 行 報 告 書

報告者 野口

山 域・山 名： 男体山 (2,484m)	
入山日又は期間：平成28年7月24日(日)	
プラン担当者 正：野口 副：	上り 3+40 下り 2+40
参 加 者	L： 野口博 記： 報： 他1名
	男2名、女 名、計 2 名
最終打合せ： 月 日 (火) 雨天中止の連絡： 月 日 () 午後 時までに(メール)で連絡。	
7月24日(日)	集合時間： 午前6時 集合場所：東川口
08:00	二荒山神社駐車場着
08:30	二荒山神社参拝後登山開始
12:10	男体山山頂 昼食
13:30	下山開始
16:10	下山、
17:00~18:00	中善寺温泉に入浴後帰路 20:00 東川口着、解散
荒天候時のエスケープルート：	
装 備 と 食 糧	共同装備：ツエルト ()、
	共同食： 個人装備：ヘッドランプ、雨具、防寒衣、コンパス、地図、 個人食：
感 想	腰痛の回復具合を見ながら、今回4回目の男体山、6合目から8合目間の平らで滑りやすい岩が多く下りには注意をするが、やはり2回ほど木の根っこ岩の角に足を乗せ滑った。 上りは青空の元中禅寺湖の全景を望めたが、山頂ではガスっていて景色は生憎だった。 山歩きの時、万歩計を持ち歩いている。21000歩。天候：晴れ後曇り 10kgの荷物を背負っての久しぶりの山歩きでしたが、腰に少し違和感を感じたので徐々に低山でならしていきたい。2回/日に登る強者中年がいる、以前も見かけた