

！！ 筋トレ 六甲山登高 能力テスト 開催！！

・とき 2026年4月11日(土)

・ところ 北芦屋公園～滝の茶屋～中央稜～風吹岩～雨ヶ峠～七曲～六甲最高峰
931m

・参加者 兵庫32名 大阪15名

・スタッフ 8名(兵庫6 大阪2)

兵庫・大阪主催の筋トレ登高テストが六甲山で行われました。

1 回目は昨年10月行われ、今回は同じルートで、スタートは北芦屋公園を8:10 8:30 8:50発に出発、六甲最高峰でタイムを確認します。参加者はそれぞれ単独で歩き、スタート時刻と最高峰到着時刻を記録し、1回目の時間と比較してどれだけ短縮されたか筋トレの成果を確認します。



山頂受付後の休憩



ゴールの感動



ツクガーデン中央稜展望広場



七曲りの サザンカ道