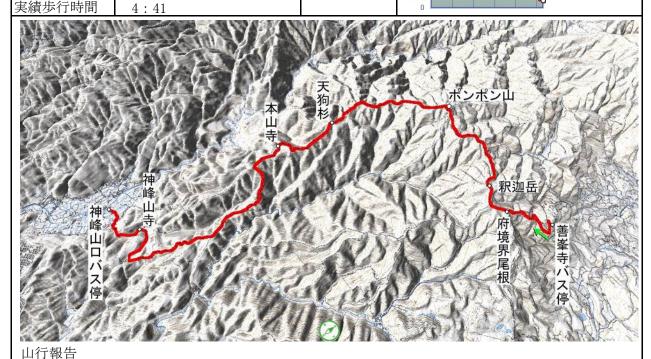
## マイペース登山16:西山 ポンポン山

|        | 善峯寺バス停 →1.51km/68→府境界尾根→0.44km/13′→釈迦岳→1.46km/38′→ポンポン山→1.73km/44′→天狗杉→0.97km/26′→本山寺→3.53km/69′→神峰山寺山門→0.90km/19′→神峰山口バス停 |         |              |
|--------|--|---------|--------------|
| 水平距離   | 10.54km  |         | 0 2 4 6 8 10 |
| 累計高低差  | 登り656m、下り806m  | 断面図     | 800          |
|        |  | 縦軸:高度m  | 600          |
| 標準歩行時間 | 4:37   | 横軸:距離km | 400          |



山行日 2023・9・3 (日) 天候 晴れ 参加者 11名

阪急東向日駅8:42→善峯寺バス停9:09~9:17→府境界尾根合流10:57→釈迦岳(昼行動食)11:11~11:53→ポンポン山12:27~12:50→天狗杉13:42~13:46→本山寺14:15~14:25→神峰山寺山門15:32→神峰山口バス停15:51~16:08⇒JR高槻駅

## 記録

マイペース登山の最終回だったので11名が参加された。

阪急東向日駅に集まり、バスで善峯寺まで行き、登山準備をして釈迦岳を目指して出発。はじめに府境界尾根までの標高差300m、平均斜度20%の急登を登らねばならない。30分毎に休みを取りながらゆっくり100分かけて登り切った。木陰で風通しのよい釈迦岳で昼食をした。昼食後、よく手入れされたハイキング道を通って12時半に標高678.8mのポンポン山に着いた。山頂は木陰がなく、周辺の木々は大きくて展望はよくなかった。20分ほど休み記念写真を撮って下山をはじめた。ポンポン山から1.7km、標高639mのコブ上にしめ縄が巻かれた大きな天狗杉があった。次に天狗杉から1kmほど先にある本山寺へ向った。本山寺は東海自然歩道の右側にあるので右折点を探しながら歩いた。右折点は国土地理院地図より140m先にあり道標もあった。本山寺で小休止した。

次の目標は神峰山寺だが、斜度15%の舗装路を110m下らねばならない。膝痛の筆者にとってはここが一番辛かった。上ノロバス停まで下る予定だったが、地元の方に神峰山寺から神峰山口バス停へ下る道を教えていただきありがたかった。

2005年から18年間続けてきた健康登山を今回で終わらせていただきます。理由は筆者の体力低下です。

お名前は書きませんが、多くの方々のお力と山岳会のご理解をいただき実行できました。心から感謝申し上げます。会員諸兄の益々のご活躍をお祈り申し上げます。