





山を目指して長距離ドライブ

移動中に知床の景観を楽しみながら



オホーツク海で流氷との出会い・海を越えて見えてくる絶景



景色を見ながら募る高揚感!!

国後島から登る朝日に送られて相泊港から知床岳へ出発



白銀の世界を北海道百名山知床岳山頂を目指して

祝 北海道百名山、北海道の百名山  
124座完全踏破!!



新年は新春山行!!

白銀の世界を登る・滑る (幌加内)

(天候調査・冬山の三種の神器・山スキー)



北アルプス表銀座を縦走中 燕岳から夕焼けの雲海に浮かぶ槍ヶ岳



歴史を訪ねて  
世界遺産「紀伊山地の霊場と参詣道」を歩き、熊野三山・伊勢神宮参詣  
大台ヶ原(日出の山)大杉谷ルートを経て橿原神宮参拝と畝傍山(411m)



熊野古道



熊野古道 小辺路

高野山から熊野三山へ最短距離で結ぶ、険しい道

熊野古道 小辺路は、高野山と熊野三山の両霊場を最短距離で結ぶ道。  
紀伊半島中央部を南北に縦断し、途中には白母子山をはじめとする標高1,000m以上の峠を三層も越える、熊野参詣道の中でも最も険しい道です。

**世界遺産**  
**「紀伊山地の霊場と参詣道」**  
**累積標高差**  
 登り：4,080m 下り：4,838m  
 65.3km 自力踏破  
 参加者の最高齢は80歳 健康であれば山は登れます  
**山はライフスポーツ!!**

小辺路ルートは途中の交通機関が非常に少なく、多く場合は高野山に前泊して翌朝スタート、大股・水ヶ峰・伯母子峠・三浦峠・三浦口・十津川温泉・伊勢崎・熊野本宮大社・熊野新宮大社・熊野速玉大社・熊野那智大社のコースとなります。

区間	距離 (km)	標高 (m)
高野山 - 水ヶ峰	17	~800
水ヶ峰 - 伯母子峠	14.6	~1000
伯母子峠 - 三浦峠	18.2	~1000
三浦峠 - 三浦口	15.5	~800

**ハイキング：海近郊の山を巡って(シリパ山・神威岬)**  
**キャンプも小屋泊りも**

仲間と過ごす時間は楽しさも美味しさも全力投球!!  
**すべてが栄養 ⇒ 心身を健やかに** 🍷