

2013. 9. 23 (H) 晴

今日は久し振りに野山の火の山。月の下で歩く。

靴は水で20回洗った。(3.26と干す)

2013. 9. 25 (水)

運動から。11月の21日に挑戦!! 目標、30分以内で登頂できれば、
35分で登頂する。そのうち10分は。11月運動には行った事がある。
山頂で飲むポロツは最高79。また何度か来たことある。

Y. T. さん

9/28 (土) 日青

また、また、またの落ちた魚沼の平野の山
かたの中から見えた。

7:00 スタートの早朝登山。

早朝の気温が低く感じたので

SI 等を準備したにちなみかた?

(魚沼の山)

9/28 (土) 快晴

気分の良い山登りが出来た。感謝。長岡の山田、