

3月19日 愛宕山ペース登山

小泉 弘道

山名	愛宕山ペース登山		山行日	例会		
ルート	清滝(表参道)→愛宕神社社務所前→清滝(表参道)、保津峡駅(つつじ尾根、水尾)					
山行日	2024年3月16日(土)		天候	晴		
参加者	<ul style="list-style-type: none"> <li>表参道コース：CL木田、SL仲野、今村、川上、桑原、牧之瀬、和田(7名)</li> <li>つつじ尾根コース：CL小泉、SL豊田、 1班：班長森本、高山、山本、岡本、宮内、多田、森田、 2班：班長松嶋、染谷、中田、鳥山、玉井、米田、安倉、(16名)</li> <li>水尾コース：CL幾田、SL山内、富田、藤村、山田、竹原(順)、竹原(絹)、永井(8名)</li> </ul>					
ルート概略図 	コースタイム					
	地名	時：分	地名	時：分		
	清滝登山口 一の鳥居	集 09：00 発	清滝(表参道 コース)	着 14：20 発		
	表参道	着 発	保津峡駅(つつ じ尾根コース)	着 14：50 発		
	愛宕神社 社務所前	着 12：00 発	保津峡駅(水尾 コース)	着 14：13 発		
登山者 休憩所前	着 発 12：40					
山行報告 ちょっと暑い位の快晴。総勢 31 名に参加頂きました。各自の交通手段を使い清滝登山口一の鳥居に 9 時に半分程度集合する。準備体操を行い準備できた者からスタートする。 9 時以降の方々は 12 時までに愛宕神社社務所到着にあわせて各々の時間にスタートした。 今回初参加で 9 時 18 分スタート、重量 15.5 kg でチャレンジ。遅くとも 90 分の予定が全くペースが上がらず、こんなに階段が多かったかと思いながら一人だけ「ゼーゼー」と激しい息遣いをして後続の登山客から抜かれ精神的にもきつい苦行でした。110 分で到着し、40 の水を奉納。この重量でこれでは、あかん。年齢に逆行して来年は今年以上を目指し、山行目標に向けて頑張ると決意する。今回記録係でしたが先に到着された方々にほぼやって頂き、後続の方々のゴールを見ていると皆さん汗だくで自分自身にチャレンジされているなど感じた。 その後、各々昼食を済ませ 12 時 30 分に集合し全体写真を撮影。12 時 40 分に各組に別れて下山する。 表参道コース 7 名は清滝に 14 時 20 分に到着 つつじ尾根コース 16 名は保津峡駅に 14 時 50 分に到着。 水尾コースは水尾バス停に 13 時 59 分に到着。幸運にも 1 分後の 14 時発のバスに乗車でき、貸し切り状態で保津峡駅に 14 時 13 分に到着。 全員怪我も無く無事下山できて良かった。皆様お疲れ様でした。 これからペース登山をされる方々も自己のペースで頑張ってください。						
ヒヤリハット なし						



#### 安倉

昨年6月入会したのでペース登山は初参加です。ペース登山と言う事で気持ちは非常に楽でした。スタート地点清滝の二の鳥居を9:15に中田さんと一緒にスタート、いきなりの急登で中田さんとは100mも行くと離され300mで姿が見えなくなりましたがマイペース登山なので安心です。水尾の分かれまでには後から出発した人達に何人も抜かれ社務所到着は11:23、2時間8分でした。多くの人が1時間40分台である事に驚きで20分以上も遅いじゃないですか！自信を無くしたペース登山となりました。「鍛えんとあかん」。

#### 鳥山

始めて参加するペース登山で初心者の私はただただ登ることに必死でした。所要時間を知れたことは勿論ですが、体力がないことや息切れの原因が実感でき良かったです。天候にも恵まれました。ありがとうございました。

#### 牧之瀬

最初のペース登山は道のりもゴールも分からないまま、ただ上り詰めて最後の神社の手前の階段で力尽きそうでした。何度目かのペース登山の今回は、最後の階段に余裕を残したいと、ゆっくり登る事に集中しました。天候に恵まれゴールに達した時は自分自身の息の粗さにも、登り終えた達成感を味わえました。お世話になりました山行部の皆様、同行の皆様有難うございました。

#### 山内

登山教室以来の愛宕山登山、春を感じるととても暖かい日でした。表参道のどこまでも続く急な階段をきついなと思いつつも、愛宕神社に到着すると、あー登れたなとスッとしました。同期の友とおしゃべりしながら登れて助かりました。帰り道は水尾コース、滑らないように足を踏ん張りながら、皆さんと一緒に良いペースで下ることができました。水尾の集落で、タイミングよくバスに乗れて、とてもラッキーでした。来年は経験値を積んで、今年よりも早いペースで登りたいと思った一日でした。