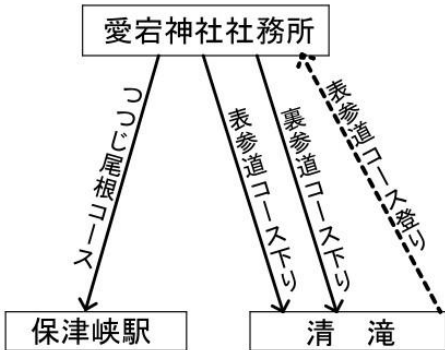


山行報告書

京都田辺山友会

報告者 小泉

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 → 下山 3 コース ・ 清滝(表参道、裏参道)、保津峡駅(つつじ尾根)							
山行日	2025 年 3 月 26 日(水)		天 候	晴				
参加者	・表 参 道 コ ー ス : CL 藪 SL 平尾、木田、伊藤多、阪本 (5 名) ・裏参道(月輪寺)コース : CL 仲野、SL 川田真、原田(3 名) ・つつじ尾根コース : CL 小泉、SL 小川、山下、若林、藤井 (5 名) 以上 13 名							
ルート概略図 			コースタイム					
			地名		時 : 分	地名		時 : 分
			登山者 休憩所前	着	清滝(表参道 コース)	着	14 : 23	
				発		12 : 25	発	
					清滝(裏参道 コース)	着	14 : 31	
						発		
					保津峡駅(つつ じ尾根コース)	着	15 : 10	
						発		
山行報告								
天気は快晴。 気温は20℃越えと暑い日でした。 平日にもかかわらず 13 名参加して頂き、早い方は8時過ぎにスタートされ各々の到着次第順次出発させる。 私は記録係なので8時 32 分に 13.7 kgを担ぎ T シャツ1 枚とタオルをぶら下げスタート。暑くて汗をふきふき、脈拍は 160 台まで上がり「ゼーゼー」と息を切りながら登る。後半からペースアップする予定だったが、キープするのが精一杯でようやくゴール、98 分でした。 想定は 80 分台だったが、来年目指そう。社務所到着後、恒例の水を 60 (20×3 本) 奉納する。 その後記録係で社務所に待機。皆さん汗だくになりながら、必死で登って来られ少しでもタイムを縮めようとチャレンジされているなど感じた。ある方は、毎年地点ごとにタイムを取られて過去との比較の手帳を見せて頂いた。走力維持の為に楽しくはないが、毎年継続することに意義があると思った。 その後、各々昼食を済ませ 12 時 20 分に集合し全体写真を撮影。12 時 25 分に各組に別れて下山する。 山行部の皆さん、各担当ご苦労様でした。 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。								
ヒヤリハット								

《感想文》

山下

愛宕山タイムトライアルに行くにあたって今回ほど不安だったことは過去には無かった。果たして頂上までいけるか？ 昨年は都合がつかず 4月に一人で行かざるを得なく、しかも前年より 15分も余計にかかり、下りでは得意のツリが出て、休んでいると外国人から、May I help you との声掛けにも出会う。1月3日の愛宕では4回もツルし、今年になっての甘南備山トレでは筋肉痛にしばしば見舞われていた。筋肉痛を防ごうと、ほぼ1ヶ月間 毎日80回のスクワットを続けると、甘南備山トレでの筋肉痛もなくなり、愛宕試験に臨めた。前回より1.5kg 負荷を下げたせいもあり、昨年より好結果。一昨年の記録とほぼ同等でホットした。京都駅に戻っての恒例の反省会も楽しく過ごせた。愛宕タイムトライアルは自己管理に大いに役立ち アリガタヤ！ アリガタヤ！ でした。

川田(真)

今回で2回目のペース登山、4kgのリュックで挑戦した2年前の記録を目指し、始めはゆっくりを意識してスタートした。後半、目の前がチカチカと星が飛び始めて、しばし休憩おにぎりを食べて歩き始めた。なんとかゴールしたもの、記録は前回は随分下回った。荷物が3kg 重いだけでこんなにも影響がある事を思い知らされた。そして休憩は疲れたからするものではない、疲れない為にするものだと、先輩に教えてもらった。

阪本

初めてのペース登山、緊張しました。自分がどれくらいのペースで登れるのか全く分からず、余裕もなく、かなり必死で登った感じでした。延々と続く上り、キツかったです。あと少しの所で何度も止まりましたが無事到着。

今年の時間を参考にまた来年参加したいと思います。

山行部の皆様お世話になりました。ありがとうございました。

