

◇愛宕山ペース登山 について



○京田辺山友会では、毎年愛宕山ペース登山を実施しています。

今年度は 3月22日(土)、予備日3月23日(日) に加えて、より多くの方が参加しやすいように、3月26日(水)の平日開催を例会として実施します。

自分の体力を知り、いつまでも安全登山を続けられるよう会員のみなさんの参加を呼び掛けます。

○ペース登山の目的

ペース登山は他人との競争ではなく、自分の体力を知るための手段です。

安全登山を続けるために自分の体力がどう変化しているかを把握し、どの程度の山に登れるかを判断するためのデータを得ることです。

○京田辺山友会ガイドブック V-7. 山行計画と報告 (19p)

山行での事故の未然防止のために次の点を挙げています。

- ① 日常の健康管理と体力向上（維持）トレーニング
- ② トレーニング山行や愛宕山ペース登山への参加
- ③ 山行技術の向上（教育部行事・労山講習会参加、登山技術本での自己研鑽等）

○ペース登山への参加は、山行での事故の未然防止につながります。

全ての山友会員が実施することが求められています。

- ・荷重は年齢・体調にあわせて自己裁量です。
- ・例会日に参加できない場合

前後の都合のつく日に各自実施し山行部へ報告願います。山行部ではみなさんのデータを記録し蓄積しています。

○前回同様、ゴール地点で全員ゴールするまでの待ち時間解消のため、山頂での集合時間を決めておき、登りは各自のペースで所要時間を逆算して、各自でスタートする方式で実施します。

○下山は、これまでの3コース（表参道、水尾、つつじ尾根）に加えて、裏参道（月輪寺参道）コースを新たに設ける予定です。

