

例会山行案内

愛宕山ペース登山案内

3 / 22 日 (土)、3 / 26 日 (水) 予備日 3/23 (日)

自分の体力を知り、いつまでも安全登山を続けられるためのペース登山です。万障繰り合わせての参加をお願いします。

かなび 1 月号でお知らせしましたが、下山出発時間（登山者休憩所前）を 12 : 30 と決め、登りは各自のペースで所要時間を逆算して清滝表参道大鳥居を出発します。

荷重は山行目標・体調にあわせて自己裁量です。

※ザックを背負って体重測定→ザックを降ろした体重＝積載荷重

1. ペース登山往路

清滝表参道大鳥居（所要時間を逆算して出発）→愛宕神社社務所前（12 時までにゴール）

※ゴール後、各自で 4. の記録申請フォームより所要時間と重量を申請して下さい。（後日でも可）
分からない方はゴール地点で待機している山行部員にサポートして貰って下さい。

2. 下山コース（12 : 30 登山者休憩所前出発）

- ① 表参道コース（清滝で解散、バスは 1 時間に 1 本）
- ② つつじ尾根コース（保津峡駅で解散、滑りやすい箇所あり）
- ③ 水尾コース（保津峡駅で解散）
- ④ ※新設※ 月輪寺裏参道コース（清滝バス停で解散、YAMAP の CT : 2:45、4.4km）

3. 申し込み 締切り 2/10 (月)

参加希望日（予備日含む）、出発予定時刻、下山コース①～④を下記フォームより申請して下さい。
変更になった場合は再度申し込みして下さい。後からの申し込み内容を正として受付します。

※予備日のみ参加可能な方も念の為、申請して下さい。

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScARe1M09UnvQc90M_yhIQfuB0jrYeiQ_q47QS1xFoVXPdd3g/viewform?usp=dialog



不明点等、お問い合わせのメールはこちらへ：atagoyamapacetozan2024@gmail.com

4. 記録申請

ゴールしたら下記フォームより所要時間と重量を申請して下さい。

分からない方はゴール地点で待機している山行部員にサポートして貰って下さい。

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfq6RTP6yewjFge2vpvo6i_XDRk1SDUfiK6tZxJBfZHwaix4w/viewform?usp=dialog



◇例会日に参加できない場合

前後の都合のつく日（4月末まで）に各自実施し、4.の記録申請フォームで報告願います。
みなさんのデータを記録し蓄積しています。なお単独行は控えて下さい。

◇目標タイム対応時刻表

2025年3月15日にJRのダイヤ改正があるため、現時点でのダイヤになります。
変更あった場合はかなび3月号でお知らせします。
※京都バスの本数が減っており、選択肢が限られています。

3/22(土)、23(日)

目標タイム		210分		150分		90分		
近鉄	新田辺発	6:28	6:49	7:39		8:22	8:41	京都行 急行
	京都着	6:51	7:13	8:04		8:45	9:05	
JR	京都発	7:18	7:34	園 8:15	亀 8:27	園 9:11	嵯 9:27	園＝園部、亀＝亀岡、嵯＝嵯峨嵐山
	嵯峨嵐山着	7:35	7:51	8:33	8:46	9:28	9:44	
	↓							徒歩7～8分
バス	嵯峨小学校前発		8:00		9:05		10:02	
	清滝着		8:10		9:15		10:16	

3/26(水)

目標タイム		210分		150分		90分		
近鉄	新田辺発	6:42	6:52	7:42	7:51	8:23	8:47	京都行 急行
	京都着	7:04	7:15	8:08	8:15	8:55	9:11	
JR	京都発	7:18	7:34	亀 8:27	園 8:40	亀 9:09	園 9:27	園＝園部、亀＝亀岡、嵯＝嵯峨嵐山
	嵯峨嵐山着	7:35	7:51	8:46	8:57	9:26	9:44	
	↓							徒歩7～8分
バス	嵯峨小学校前発		8:05		9:07		10:02	
	清滝着		8:15		9:17		10:16	

