

## 3月例会山行案内

### 愛宕山ペース登山案内

3月21日（土）雨天延期 3月22日（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。

かんなび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）

#### 2. 下山コース（12：30 登山者休憩所前出発）※食事はそれまでに各自で済ませてください。

① 表参道コース（清滝で解散。バスは1時間に1本）

② 月輪寺裏参道コース（清滝バス停で解散）

③ つつじ尾根コース（保津峡駅で解散、滑りやすい箇所あり）

④ 水尾コース（保津峡駅で解散）

#### 3. 申し込み 締切り 3/10（火）

参加／不参加、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。

申込内容が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。

※不参加、別日で参加の方も申請して下さい。（必ず返信をお願いします。）

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdz7c6G7kHqu\\_N27HicicEVu1IbEhyrFRitAS\\_05WEWjGBwqA/viewform?usp=header](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdz7c6G7kHqu_N27HicicEVu1IbEhyrFRitAS_05WEWjGBwqA/viewform?usp=header)



不明点等、お問い合わせのメールはこちらへ：[atagopacetozan2025@gmail.com](mailto:atagopacetozan2025@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。

分からぬ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/1FAIpQLSfpnH0R5jWAu8MaxkawW76Ctz6xEgYw53Bhkfdt8dd1CKJEQg/viewform?usp=header>



#### ◇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。

◇スタート地点【清滝表参道大鳥居】までのアクセス

『JR京都駅』から山陰線（園部・亀岡・嵯峨嵐山行き）乗車

→『嵯峨嵐山下車』→徒歩(7~8分)→バス停『嵯峨小学校前』→京都バス『清滝』下車  
清滝バス停から大鳥居まで15分ほど。

※京都バスの本数が減っており、乗車するバスの選択肢が限られています。

下山出発時間（12：30）を見込んだスタートができますよう、各自スケジュール調整をお願いいたします。

