

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



不明点等、お問い合わせのメールはこちらへ：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/1FAIpQLSfnpnH0R5jWAu8MaxkawW76Ctz6xEgYw53Bhkfdt8dd1CKJEQg/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。

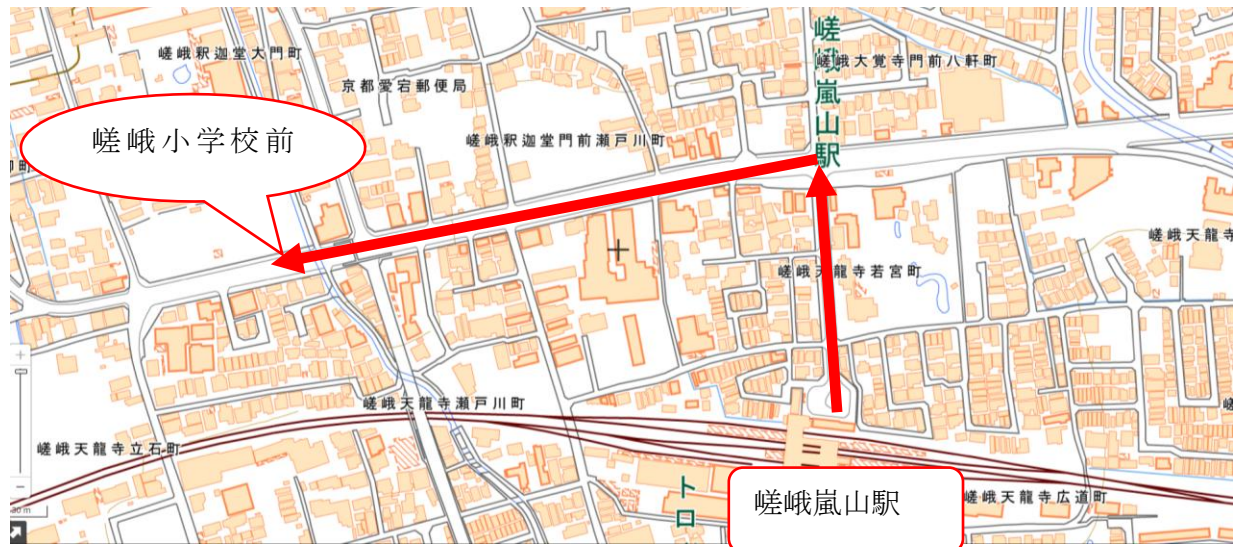
◇スタート地点【清滝表参道大鳥居】までのアクセス

『J R 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。



////////////////////////////////////