

7月定例山行 武田山(410,9m)～鈴ヶ峯(312m) 広島市 安佐南区

7月9日(日) ☆天候 曇りのち晴

参加者 11名 CL小山 SL三浦

石倉 坂井 上別祖 村島 秋信 滝 原田 安永 宮木一

コースタイム

JR 下祇園駅 7:50→憩いの森(ストレッチ・コース説明) 8:40→武田山(15分休憩) 9:40→火山(20分休憩) 11:00→石山(35分昼食休憩) 12:30→丸山 12:55→畑峠(ストレッチ・15分休憩) 13:45→大茶臼山 14:00→己斐峠(15分休憩) 15:00→袖木城山 15:45→草津有料道路入口 16:15→鬼ヶ城山(25分休憩) 17:00→鈴ヶ峯東峰 18:30→井口中学校・登山口(ストレッチ・解散) 19:00

感想

○山行報告①梅雨の真っ只中で、実施した『夏山向けトレーニング山行』でした。

JR下祇園駅から憩いの森・登山口までの「歩き」です。『汗だく』の状態です。憩いの森で、ストレッチと「本日のコース・予定時間など」の説明をし、スタートです。山の中は、湿気と熱気で「ムシムシ状態」、さらに山行当日の早朝まで降っていた雨で足元も悪く、思うようにピッチが上がりません。『夏山向けトレーニング山行』のふれこみで、飲料水も通常より多めに「パッキン詰め」している

ので、なおさら足が重いです。天候は、火山近くから徐々に晴れ間がさしはじめ、火山頂上からの眺望はよく風もあり、「ホッ」とできました。予定通り、石山で昼食です。今回の山行は、長時間であり、夏場でもあることから、小休止のたびに意識して、こまめに「軽い行動食」を口にしました。

今回は、①己斐峠まで、②鈴ヶ峯までの二組であったが、一緒に己斐峠まで歩いた。鈴ヶ峯組は、己斐峠から袖木城山を経て「草津沼田道路の料金所」そばの自動販売機で、冷たい飲料水でエネルギーインしました。鬼ヶ城山の見晴らし岩で、夕暮れに入った「美鈴ヶ丘」「草津・井口」を風にふかれながら眺め、熱いコーヒータイムで、最後のパワー注入です。当日の天候が、雨でなかったことも幸いし、ぎりぎり鈴ヶ峯までの縦走ができました。(記 小山 晃)

