

山行報告書

日時	2022年12月10日(日)		天候	晴れ
山名	糸島四山縦走 二丈岳～女岳～浮嶽～十坊山			
CL	S行	参加者	HIRO、sara、フジ、ナカちゃん、SH、T山、ナン、ひとみ、よっしー、hiro.m、阿時、H見、S行友人(Y城、S田)、I丸(Hiroさん友人) 合計16名	
(コース)	筑前深江駅7:40⇒二丈岳9:40⇒真名子登山口10:30⇒女岳11:45(昼食～12:25まで)⇒荒谷峠12:40 浮嶽13:40⇒白木峠14:40⇒十坊山15:20⇒まむしの湯16:40 *概算距離約17km *計画では浮嶽での昼食でしたが、早めて女岳で昼食 *交通機関 ・行き 地下鉄天神駅6:30⇒筑前前原乗り換え⇒筑前深江7:20 ¥780 ・帰り 指吉18:40⇒筑前前原乗り換え⇒天神19:37 ¥870 ・温泉 まむしの湯 糸島市二丈吉井2380-1 092-329-3003 JAFカード提示で割引が効きました。 持参いただいた方有難うございました。			
(コメント)	<p>★楽しいながらも久しぶりのロングで疲れました。福岡の山は針葉樹が多く風景はもうひとつですが、十坊山からの三山は素晴らしい光景でした。企画有難うございました。(記 T山)</p> <p>★糸島市在住者として「糸島四座」はやってないと恥、と思っていました。ただ、一人でプランを練るのは億劫でした。経験者が「結構きつよ」と口をそろえていたからです。今回、11数人の仲間と一緒に考え、山行前日の参加申し込みでした。結果…浮嶽の上りで太ももがつる寸前でした。よっしーさんが浮嶽でつって痛そうにた姿を見て「10分後のわが身」かと。「これは縦走じゃなく、ミニ山行を5本連続で登る企画だったのだ」と気づいたときは遅かったです。笑。このきつさは、2カ月近い山行プランに加えトレーニングを何もしていないツケ。まむしの湯に漬かりながらHIROさんのトレーニング話を聞き、いたく反省しました。今度は「ややハード」な山行にエントリーします！(記 ナン)</p> <p>★今回ちょっと上を目指した縦走でした。距離16.5Km、時間9h、累積標高1615m                  快い天候、統制されたリーダーのみんなへの目配り、時間配分                  計画通りの山行でした。(記 SH)</p> <p>★良い気候で気持ちよく縦走出来ました。                  今年二回目の糸島四山縦走でした。                  前は8月のすごく暑い中を一人で歩き、非常にきつかったですが、今回は涼しい中大勢で楽しく歩けました。                  距離や累積標高高がそこそこあり、縦走トレーニングに良いコースでした。                  CLや参加の皆様にはお世話になり、ありがとうございました。(記 sara)</p> <p>★最高の山日和に恵まれ爽やかな青空の下糸島四山縦走に参加させて頂きました。                  他の山友さん3人も一緒に来て賑やかで楽しい山行となりました。                  今後も交流しましょうと言って頂いたので輪が広がるのは嬉しですね♪                  立案計画、大人数のまとめ役としてS行CLhiroさん、フジさん有難うございました。                  また一緒にいただいた皆様、またよろしく願います。(記 ひとみ)</p> <p>★山行の事会の人に聞いても「うっ」と言う感じでした。友達に話してみると興味があり、そこから参加してみようと思いが始まりました。雪山ハケ岳山行のトレーニングだと言う事も耳にし、トレーニングの妨げになっては自主トレをしました。一月前まで子供達の処に行っていたので余り時間がありません。トレーニングは何時もの山です。12～13kmの多少アップダウンのある山です。計画書タイムと距離を考え何時も話しながらのペースではなく山行計画書のペースです。只 縦走距離は18km、この速さで後6kmと考え、降りて来てもう一度6kmの地点まで行けるかと思うと行けそうでした。(行きませんでした。笑)後はリタイヤするか、行けるかは賭けでした(笑)完走出来達成感ありの山行でした。(記 hiro.m)</p> <p>★いつか一日で歩いてみたいと思っていた糸島4座。計画が出た時は今のわたしには無理だと諦めモードでしたが、CLからの「一緒に頑張りましょう！」との言葉に前向きな気持ちになりました。トレーニング出来てない毎日を痛感しながらも、16人での山行は賑やかで楽しく、穏やかな天気にも助けられて最後まで歩く事ができました。とはいえ、やっぱり浮岳の登りと下りはきつくて足にきました。十坊山の登りで何年かぶりに太ももがつってしまいました。自分の足を励ましながらどっぴついた十坊山山頂から眺めた景色は、いつもの牡蠣小屋山行の時とは違った景色に思えました。大好きな坊主岩には今回登れる状態ではなかったです(涙)これから計画されている雪山にも参加したいので、日々の時間の使い方を直したいと思えます。参加の皆様、いろいろアドバイスや励ましのお言葉をありがとうございました。                  追記:飲み会まで参加する元気があったことが我ながら笑えますが、家に着いたら倒れるように寝ていたようです。(記 よっしー)</p> <p>★久しぶりの糸島四座縦走でしたが、昔の山友達も参加したので思い出話しながら初冬の日を楽しみ過ごせました。                  友人は15名の人数と参加者の健脚ぶりにびっくりしていました。                  私も急な登りで足こたえがありましたが、先輩方がグイグイと登っていく姿に励まされました。                  今度はテントを持ってもう少し長く歩いてみたいですね。                  リーダーが添乗員のようにテキパキと準備と案内してくれたことで、何もかもがスムーズに進みました。                  とても感謝しています。(記 HIRO)</p> <p>★当日は12月とは思えないほど暖かく、また抜けるような青空のもと縦走出来ました。                  そこそこアップダウンがあるロングコースですので、足が痺りかかったり、体調的に大変な方がいらっしゃいましたが、事故もなく無事終了出来ました。                  今回の縦走コースは個人的にその時の体力のパロメータを図るものとして今まで数回行っておりました。                  来年以降も継続してこの時期に計画出来たら良いなと考えております。                  今後ともよろしく願います。(記 CL)</p>			
費用概算	(交通費/人)公共交通機関にて (その他/人)まむし温泉 JAFカード提示で割引あり 本人含む5人まで			



二丈岳にて



十坊山にて