

# 山行報告書

日時	2015年 5月23日(土)		天候	曇り
山名	宝満～三郡往復			
CL	諫山	参加者	小笠、辻本 総勢3名	
(コース)	竈神社上7:00 →8:20宝満山 8:25→9:15三郡山→10:20砥石山→11:35若杉山頂(昼食) 若杉12:00→13:15砥石山→14:30三郡山→15:20宝満山15:30→16:30竈神社			
(コメント)	<p>今日は辻本さんのジムニー号でのスタート。駐車場は鳥居から一つ上がったところ。前回の三郡ダブルでは、最初の宝満への登りを押さえきれず、最後は足が攣った。少し抑え気味に1時間20分弱で山頂へ。バドミントンで鍛えた小笠さんとマラソンで鍛えた辻本さんとの同行なので、問題なのは自分。焦らずに折り返しまで行くことが大切。天気は曇り。やや涼しさがあるのが救いか。</p> <p>宝満～三郡～砥石までは、落ち着いて登りスムーズに下る。砥石の登りはちょっときついが、登りのペースを一定に保つように努力する。時々小雨もちらつく今日は、休日にもかかわらず縦走路に人影はまばら。大学生が頑張ってポッカトレーニングする姿にこちらが励まされながらショウケ越えへ到着。ここまで我慢したお陰か、苦手の若杉の登りはスムーズに進む。稜線に出て小さなアップダウンを繰り返し若杉山頂へ。ここまで宝満山頂から3時間10分程。</p> <p>若杉ヶ鼻で昼食後、折り返しスタート。同行の二人は平気な様子。辻本さんは水分4割積んできているので、今日も10kg位は持っているはずだが、息切れ一つしない。無駄な勝負はせずに、自分のペースでなるべくイーブンで復路を進む。ショウケ越からの登りは一段ずつ階段を上るように進むと、250m程度の高低差を感じずにいつの間にか砥石に着く。どちらかと言えば、三郡の最後の登りがちょっと辛いかな。三郡まで戻るともう着いた気分。でも疲れが出てくるのもここらあたり。長崎鼻の登りは高低差50m少々だがちょっと堪える。復路も行きとあまり変わらず、3時間20分で宝満山頂へ。今回は、足は攣ることなく無事に下山。チームワーク良く、三人で楽しみながらの山行となった。</p> <p>今回は二回目の宝満～若杉ダブル。トレーニングコースとしてのイメージができたので、三回目にもチャレンジしたいが、水分は約3割飲みきった。この体質はちょっと改善が必要かな。</p> <p>会の古い先輩方は、太宰府～篠栗のピストンを行ったと言う。次の冬にでもやってみようかな。皆さんいかが。</p>			
費用概算	(交通費/人) 500円 (その他/人)			