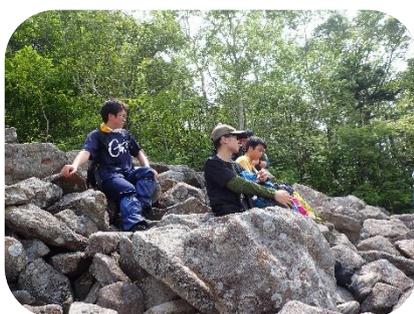


山岳部 変化に富んだロングコースは肉体と精神を鍛えてくれます (6月22日(土))

体調不良や天候不良で、全道大会前に中々山行チャンスが得られませんでした。今週もあまり好天は期待できない予報でしたが、近場で肉体と精神を鍛える最適コースの「手稲山平和の滝から北尾根への縦走コース」を選択し、大会と夏場の合宿に備えて挑んできました。札幌琴似駅からバスと徒歩で平和の滝登山口へ。地図読みをしながら登山道を進み、やがて岩場が続く核心部へと入って行きました。ここで、A君の足が攣り、水分補給と薬とストレッチで回復を図る。この難関を乗り越えた後は、全員スムーズに賑わう山頂へ。辺りは雲にすっかり覆われ景観は楽しめなかったものの、のんびり昼食を楽しんだ。暑すぎず寒すぎない快適な気温のお陰で、スキー場コースの急峻な壁も快調なペースで下山。札幌の偲ぶ施設で「虹と雪のバラード」に耳を傾けた。ここから唯々長い北尾根コースを他の登山者と全くすれ違うことなく完歩した。心身に心地よい疲れを纏い、たどり着いた北尾根登山口で虫と格闘しながら反省会。セマのバニヤンで疲れを癒し、札幌手稲駅に移動し解散。今回の山行を初めて経験した3名は、1ステップ上の登山経験を自分の身体に覚えさせることができたのでありました。



平和の滝へは何と通行止



ロック・デゾでホットー息



岩場が今回の核心部



手稲山山頂



急峻な壁を下山



雲の中を歩くのもいい



沢をすれば登山口はもうすぐ