唐櫃越歩行時間分析結果

マイペース登山11唐櫃越（2023・3・5）

地点	距離(km)	実績時間（分）		カシミール時間（分）		コメント	各地点の時刻
		歩行時間	休憩時間	歩行時間	林道補正	各区間の実績/標準時間	
上桂駅							908
	2.11	40		48.6	5.0	82%	
田尾分岐							9:48
	0.92	29		27.9		104%	
展望所			13				10:17～10:30
	1.69	46		48.6		95%	
沓掛山			39				11:16～11:55
	1.69	55	8	43.8		125%	
舗装道出合							12;58
	1.42	20		24.1	8.0	83%	
広場							13:18
	1.76	36		40.2	7.0	90%	
みすぎ山			17				13:54～14:11
	1.22	44		37.3		118%	
宝泉寺			5				14:55～15:00
	1.09	18		16.0	6.0	112%	
馬堀駅							15:18
合計時間（分）	11.90	288	82	286.5	26.0	96%	
		100%		100%			

コメント

①全歩行時間は実績288分、標準286.5分、100%で合格点。難所だったみすぎ山から宝泉寺への急坂も無事に下れた。
②9年前に全く同じコースを歩いた時の実績歩行時間は4:27、今回は4:48で20分遅いが許容範囲だと考えている。
③好天に恵まれ、各所で徐々に大きくなる愛宕山を見ながら森林浴が楽しめた。
④個人的には回復傾向にある膝痛も克服できそうなので、来月の白髪岳参加の見通しが立ったのが嬉しい。