

山行記録カード(樺)はクラブ・委員会名を記入										
山名	白石湖トレイル				所在地	三重県北牟婁郡紀北町				
実施日	2026年3月29日(日)				天気	晴時々曇り				
参加人員 25名 1班L野島夢子・SL西尾比呂也 2班 L松本良二・SL日比いつ子 3班L上田成一・SL谷中ちよ子 いくわ会:2名 こだま会:7名 樺:12名 山登くらぶ:2名 よーでる会:2名 会員外:0名										
コースタイム 約5時間半 紀北町相賀多目的広場9:00～発～14:30着										
自分の体力で	とてもキツイ	0	ややキツイ	5	普通	18	やや楽	2	楽々	0
【今日の山行の感想】感じたこと、心に残ったこと、動植物など										
<ul style="list-style-type: none"> ・天候に恵まれ無事下山できたこと何よりでした。最後に浅間山で山桜に出会いホッと一息でした。 ・ロングで歩きがいがありました。初めてのコースで楽しかったです。ところどころの展望も春霞でしたが、きれいでした。大島桜、山桜もきれいでした。 ・天気も良く景色も抜群でした。気持ちの良い山行でした。クラブ山行で来た時はウバメガシの滑りが気になったが、今回ウバネガシは少なく、安全に歩いて良かったです。2本のミツバツツジが美しかった。雨に降られなくて良かったです。 ・高所からの眺めが素晴らしかった。風があまりなく暑くなりました。雨が降らずに良かったです。 ・楽しかったです。 ・めずらしいトレイルを歩き通した事がうれしいです。良い所に来て感謝です。 ・春の里山で歩きやすくて良かった。リーダーが遅い人を気遣ってくれてペースも良かったです。ありがとうございました。天気も良く登りは少しきつかったけど楽しめました。道も歩きやすかった。 ・雨に降られずに下山できて良かった。 ・展望所からの海や白石湖の景色が素晴らしかった。アップダウンが多く、歩きごたえがありました。 ・変化に富んだロングコースで楽しく歩けました。全員が揃って歩けたのが良かったですね。担当の皆様ありがとうございました。お疲れさまでした。 ・雨に降られずよかった。 ・変化に富んだ山で、展望の場所では楽しむことができました。トレイルコースとは思えない程にハードな山でした。ロープが有り、すごく助かる場所もありました。 ・紀北の海を見ながらの山、とても楽しめました。思ったより、(距離の割に)長く感じた。 ・初めての白石湖例会、思ったよりも良かったです。ありがとう。 ・急登、暑さ、ロングとバリエーションに富んだ山行でした。トレーニングできて良かったです。 ・天候にも恵まれてゆったりと美しい海に彩られた景色を楽しめました。ありがとうございました。 ・桜も咲き、波の音が久しぶりで懐かしく思えた。 ・アップダウンが多かったけど、楽しく歩けました。ありがとうございました。 ・変化に富んだコースで楽しかった。 ・ムラサキツツジ(きれいだった) 										

・アップダウンが多く、距離の割には疲れたし十分楽しめた。休憩が少なかった。

【今日の山行の問題点】

全般 ・「低山を侮るなかれ」を実感

- ・下りの危険地帯をさけたコース取りが担当者さんありがとうございました。
- ・ペースもよく楽しく歩けました。
- ・良かったと思います。
 - ・雨が降りそうで急いでましたが、適度の休みが欲しかった。

メンバー・とても良い。

リーダー・とても良い。

- ・後ろをよく気にしていただきました。

ヒヤリハット

担当者の感想

天候もよく雨に降られずに、参加者の皆様に楽しんでいただけた山行でした。
怪我や体調不良もなく全員無事下山できたことが何よりです。

(記:西尾)