

マウンテンバイク

	2015年				2014年				2013年
	12月15日	9月29日	4月15日	3月24日	12月2日	9月16日	5月13日	3月18日	5月21日
須磨浦P	3:30	0:06	3:20	3:40	4:00	4:00	4:00	3:50	4:00
馬の背	4:28	1:34	4:14	4:40	5:00	5:00	4:58	4:50	
高取山	5:14	2:45	5:05		5:40		5:44	5:35	5:45
菊水山		4:16	6:07	6:45	6:45	6:56	6:49	6:38	6:50
鍋蓋山	7:01	5:11	6:43		7:21	7:36	7:27	7:14	7:27
掬星台	8:24	7:05	8:06	8:36	8:43	9:00	8:47	8:33	8:40
一軒茶屋									
東縦走路入口			9:00	9:34	9:48	9:52	9:47	9:38	
塩尾寺	10:25	9:34	10:10	10:45	10:56	11:00	10:45	10:42	10:49
折り返し	塩尾寺	塩尾寺	塩尾寺	塩尾寺	塩尾寺	塩尾寺	塩尾寺	塩尾寺	塩尾寺
東縦走路入口		11:47	11:51	12:24	12:42	12:43	12:30	12:32	
1軒茶屋									12:43
掬星台					13:41	13:30	13:24	13:31	13:27
鍋蓋山	14:12	14:54		14:55	15:14	15:00	14:53		15:??
菊水山	15:13	15:48	14:55	15:41	15:58	15:47	15:38	15:48	15:50
高取山		17:15	16:11		17:10	16:58	16:48	16:52	17:02
馬の背	17:40	18:20	17:05	17:38	18:58	18:00	17:45	17:46	
須磨浦P	18:50	19:54	18:20	18:40	19:15	19:15	18:45	18:55	19:28
往路	6h55	9h34	6h50	7h05	6h56	7h00	6h45	6h52	6h49
復路	8h25	10h20	8h10	7h55	8h19	8h15	8h00	8h13	8h39
往復時間	15h20	19h48	15h00	15h00	15h15	15h15	14h45	15h05	15h28
メモ		ヒロコマン							
ブログ			URL	URL	URL	URL	URL	URL	URL
通算回数	16	15	14	13	12	11	10	9	8