

マウンテンバイク

	2017年			2016年
	4月20日	3月25日~26日(CB)		3月8日
須磨浦P	22:50	21:00	0:00	3:47
馬の背	23:50		1:00	4:46
高取山	TR	TR	TR	5:30
菊水山	1:20		2:25	6:33
鍋蓋山	2:10		3:02	7:10
掬星台	3:15	3:00?	4:25	8:29
一軒茶屋	4:30			
東縦走路入口	4:35			9:27
塩尾寺	5:45		6:35	10:32
折り返し	塩尾寺	塩尾寺広場	塩尾寺広場	塩尾寺
		7:30~40	6:40~7:00	
東縦走路入口	7:24	11:30		12:08
1軒茶屋	7:33			
掬星台	9:03		10:10	13:00
鍋蓋山	11:13			14:46
菊水山	11:56			15:30
高取山	TR	TR	TR	16:34
馬の背	13:40	17:40	13:48	17:29
須磨浦P	14:45	19:20	15:00	18:29
往路	6h55	10h30	6h40	6h45
復路	9h00	11h40	8h00	7h47
往復時間	15h55	22h10	14h40	14h42
メモ	旧天上寺跡でしかばね花見エイド高取神社スルー	掬星台Pにて1.5h仮眠高取神社スルー(TR)		復路掬星台20分休憩
ブログ				
通算回数	20	19	18	17