

着	発		所用時間	休憩等	区間歩行
	10 04	鈴蘭台			
	10 12	高架下	8		
10 17	10 26	登山口	5	9	13
	10 28	鈴蘭砂防ダム	2		
	10 35	橋	7		
10 39	10 46	休憩	4	7	
	10 54	車道	8		21
	10 58	近道	4		
	11 00	分岐	2		
	11 08	トイレ広場	8		
	11 10	公園	2		
	11 11	車道	1		
	11 19	登山道	8		
11 21	12 27	菊水山	2	66	27
	12 29	車道	2		
	12 36	公園	7		
12 39	12 42	トイレ広場	3	3	
	12 44	近道	2		
	12 46	車道	2		
	12 54	近道	8		
	12 56	車道	2		
	12 59	近道	3		
	13 01	車道	2		
	13 10	登山口	9		40
	13 14	ゲート	4		
	13 17	線路近く	3		
	13 23	50/1000地点	6		
	13 26	線路と離れる	3		
	13 30	憩いの森	4		
	13 34	烏原橋	4		
13 39	13 41	妙号岩	5	2	
13 51	14 29	石井ダム	10	38	39
	14 38	階段下	9		
	14 45	鉄橋下	7		
	14 49	菊水山駅跡	4		
	14 56	ゲート	7		
	14 59	鈴蘭台処理場	3		
	15 02	不動明王	3		33
15 09	15 11	水道施設	7	2	
	15 14	遊歩道入口	3		
15 29	15 41	休憩所	15	12	
15 45	15 49	立ヶ畑ダム左岸	4	4	
	15 52	立ヶ畑ダム右岸	3		32
	16 05	切り通し	13		
	16 07	階段上	2		
	16 09	階段下	2		
	16 16	石井橋	7		
	16 19	天王川	3		
16 24		湊山温泉	5		32
			380	237	143
					237

まとめ	割合	分	時間
山行所要時間	%	380	6:20
食事・休憩時間	37.6	143	2:23
歩行時間	62.4	237	3:57
	距離	分	時速
(鈴蘭台駅～登山口まで)	1.0	13	4.6
(～谷筋經由車道まで)	1.8	21	2.3
(～菊水山まで)	2.7	27	2.0
(～車道經由登山口まで)	4.6	40	2.9
(～石井ダムまで)	6.5	39	2.9
(～不動明王まで)	7.8	33	2.4
(～立ヶ畑ダム右岸まで)	9.6	32	3.4
(～湊山温泉まで)	10.8	32	2.3
計	10.8	237	2.7
全所要時間	%	380	6:20
歩行・休憩時間	100.0	380	6:20
接続歩行または時間待ち休憩	0.0	0:00	0:00
風呂・食事・喫茶	0.0	0:00	0:00
行動中の交通等の時間	0.0	0:00	0:00