

着	発	参加者<金岩、伊豫2、黒崎、加藤2、野村、赤地K、宇野2、三宅、井上>	所用時間	休憩等	区間歩行
	10 05	#0 JR京口			
	10 08	外京口門跡	3		
10 18	10 21	竹之門跡	10	3	
10 23	10 25	五軒邸北	2	2	
	10 28	野里街道	3		
	10 31	竹田橋(中堀)	3		
	10 36	国立病院西北角	5		
10 40	10 46	#1 美術館前 集合写真	4	6	30
10 55	10 58	久長門跡	9	3	
11 05	11 10	内京口門跡	7	5	
11 18	11 22	長壁社 総社	8	4	
11 29	11 37	#2 総社神門 集合写真	7	8	31
	11 42	鳥居先門跡	5		
11 47	11 52	総社門跡	5	5	
11 58	12 34	#3 イーグル姫路 屋上(昼食)	6	36	16
	12 42	桜門橋	8		
12 49	12 51	三之丸 集合写真	7	2	
12 59	13 01	入り江状の内堀	8	2	
13 03	13 05	#4 喜斎門跡	2	2	25
13 06	13 09	八頭門跡	1	3	
	13 16	北勢隠門跡	7		
	13 24	男山登山口	8		
13 32	14 10	#5 男山 集合写真	8	38	24
14 15	14 17	男山階段下	5	2	
14 22	14 26	清水門跡	5	4	
	14 30	北勢隠門跡	4		
14 34	14 37	南勢隠門跡	4	3	
	14 43	内堀西南角	6		
	14 46	#6 好古園前BS 金岩さんはバスで姫路駅へ	3		27
14 50	14 53	市之橋	4	3	
14 58	15 05	車門跡	5	7	
15 08	15 12	埋門跡	3	4	
	15 18	鵬門跡	6		
15 22	15 25	中堀埋立記念碑	4	3	
	15 27	中ノ門跡	2		
15 32	16 07	#7 茶房大陸 <伊豫2、黒崎、加藤3、野村、赤地K>	5	35	29
	16 15	長壁社 立町	8		
	16 24	すし宗前	9		
16 27		#8 JR姫路	3		20
			382	202	180
			202	180	202

まとめ		割合	分	時間
山行所要時間		%	347	5:47
食事・休憩時間		41.8	145	2:25
歩行時間		58.2	202	3:22
列番号	距離		分	時速
#0	2			
#1	9 (JR京口 ~ 美術館前まで)	1.6	30	3.2
#2	13 (~ 総社神門まで)	2.7	31	2.1
#3	16 (~ イーグル姫路まで)	3.3	16	2.3
#4	20 (~ 喜斎門跡まで)	4.2	25	2.2
#5	24 (~ 男山まで)	5.2	24	2.5
#6	30 (~ 好古園前BSまで)	6.4	27	2.7
#7	37 (~ 茶房大陸まで)	8.0	29	3.3
#8	40 (~ JR姫路まで)	9.1	20	3.3
計		9.1	202	2.7
全所要時間		%	382	6:22
歩行・休憩時間		90.8	347	5:47
接続歩行または時間待ち休憩		0.0		0:00
食事・喫茶		9.2	35	0:35
行動中の交通等の時間		0.0		0:00