

馬見丘陵公園マラニック タイム・テーブル

日程 平成19年9月2日(日)
 コース 近鉄大和高田駅～馬冷池公園～南郷環濠集落～百済寺～広陵運動公園～第二浄化センター～馬見丘陵公園～竹取公園～近鉄大和高田駅

	着	発	場所	電車乗り換え案内	備考(待ち合わせ場所)
阪急組		7:23	阪急塚口駅発	神戸線梅田行き普通	大阪行きホーム中央待合室付近
	7:36		阪急梅田駅着	JR環状線外回りに乗換	2階中央改札口出たところ成城石井前
	7:55	7:55	JR大阪駅発	JR環状線外回り(JR組と合流)	環状線ホーム中央キオスク付近
	8:10		JR鶴橋駅着	近鉄線へ乗換	鶴橋まで170円
JR組		7:43	JR尼崎駅発	JR宝塚線大阪行き各停	鶴橋まで290円
	7:50	7:55	JR大阪駅着・発	JR環状線外回りに乗換(阪急組と合流)	尼崎 7:37発 湖西レジャー一号でも可
	8:10		JR鶴橋駅着	近鉄線へ乗換	
近鉄		8:17	近鉄鶴橋駅発	大阪線急行 青山町行き	JR→近鉄改札口、近鉄側構内で待ち合わせ
	8:46		近鉄大和高田駅着	(電車は比較的混んでいると思われる。)	大和高田まで480円

距離	着	発	場所	観光案内	自販機	WC	紙	備考(リタイアポイント、注意事項等)
集合	着	9:00	近鉄大和高田駅	走る準備をしてコインロッカーに荷物を預けます。	○	◎	○	
出発	9:10	9:25	馬冷池公園	準備体操してから出発。	○	◎	○	
2.3 km	9:50		葛城川	ここからしばらく葛城川を北上します。				
4.0 km	10:05	10:10	南郷環濠集落入口	ちょっと寄り道。中は観光用に整備された道です。	○	×		給水
6.0 km	10:30		南郷環濠集落出口	2kmも寄り道しちゃった(^)。次は東側へ渡ります。			×	
7.1 km	10:40	10:45	百済寺	で、また寄り道(^)。重要文化財の三重塔があります	×	◎	△	WC休憩5分
8.0 km	10:55		広陵運動公園	陸橋を越えて再び川へ戻ります。	○	◎		トイレ休憩可
10.0 km	11:15		櫛玉比女命神社	「くしたまひめのみこと」と読みます(^)			×	
11.0 km	11:25		リタイアポイント	近鉄線をまたぎます。左へ行けば箸尾駅。				近鉄箸尾駅まで約400m
11.4 km	11:30		第二浄化センター	白い建物がこのあたりではちょっと浮いてる?			◎	
12.6 km	11:40	11:55	サンクス	昼食を買います。しばらく捨てる場所がないのでゴミのでないように。	○	◎	○	ゴミは自分で持って走れる範囲になるように!
12.8 km	11:55		リタイアポイント	近鉄線をまたぎます。右へ行けば池部駅。				近鉄池部駅まで約700m
13.2 km	12:00		馬見丘陵公園	広い、ひろ～い公園です。走り回りましょう♪	×	◎	○	ゴミ箱が一切ありません。
14.0 km	12:10	12:40	芝生広場	昼食(30分)		◎	○	昼食後は自由走。竹取公園入口に13:30集合です。
14.7 km	12:50	13:10	公園館	スタッフと共に行く方は公園館で歴史のお勉強。			◎	○
15.1 km	13:15	13:25	ナガレ山古墳	そして古墳のお勉強?古墳に登ります!			◎	○
15.7 km	13:30		竹取公園	ここも広い公園です。やはり走り回りましょう(^)	○	◎	○	売店有り
16.5 km	13:40	13:45	三吉石塚古墳	ホタテ貝型の古墳です。登れます。			×	
17.7 km	13:55	14:00	横峯公園	広い都市型公園。		◎	○	WC休憩可
18.0 km	14:00		かつらぎの道	「かつらぎの道」(約2km)をひたすら下ります。この開放感がたまらない。				途中の大型スーパーにWCあります。
19.6 km	14:20		橋詰池					
21.6 km	14:40		狛手池	高田川沿いにゴールを目指します。				
23.0 km	14:50	15:00	近鉄大和高田駅	ゴール! 解散 お疲れさまでした。	◎	×		
積算タイム			※平均ペース(分/km)	10:00				
	15:20	16:20	高田温泉さくら荘	温泉まで若干距離があります。途中に旧跡「有井の弘法井戸」があります。				◎は水洗トイレ、○簡易トイレ又は非水洗トイレ、×はトイレなし、?は有無不明
	16:40	16:40	近鉄大和高田駅					
総所要時間		35						

※予定時間は多少前後することもあります。また、状況により昼食場所や休憩時間などが予定と異なることがあります。予めご了