



..... は以前に歩いたコース
 (往路) 1時間30分 (復路) 3時間00分

国道175号を北上、西脇から八千代区に
 林泉荘を目指して「なか・やちよの森公園」
 へ、溪流の広場の第1駐車場に駐車

第1駐車場	～	俵田登山口	～	竹谷山	～	小ピーク(昼食)	～	390ピーク	～	遊歩道出合	～	展望台(休息)	～	第1駐車場				
10:10		10:35		11:40		12:00		13:10		13:50		15:00		15:15		15:25		15:50
		25分		65分		20分		70分		40分		70分		15分		10分		25分