

## 2024 マラニックの案内

### 九大の森・長谷ダム・三日月山・立花山～新宮ふくの湯

日時:2024年5月19日 8:30 門松駅スタート  
福北ゆたか線 8:03 博多駅発 8:18 門松駅着 (姪浜 7:32 博多 7:51)

ゴール:新宮ふくの湯 13:30 頃着 入浴 食事後 自由解散  
ふくの湯～福工大前 1.2k 福工大前～博多 17分  
入浴料 850円 回数券にて補助

#### \*注意事項\*

- 九大の森 約1.7K はハイキングコースにつきウォーキングで景色を楽しめます。
- 立花山からの下りは急勾配です。
- 落ち葉で滑りやすいので注意してください。
- トレイルシューズが安心ですが、立花山の下り箇所以外はランニングシューズでも問題ありません。
- 立花山からの下山ルートは、修験坊の滝（立花山登山口方向へ！）間違えやすいので注意！
- アブがいるかも？ 白系のウエアの方がいい。

#### コース距離 予定タイム

0k:スタート門松駅 **8:30**  
1.1k: セブンイレブン トイレ 補給食 水  
1.8～3.5k: 九大の森（ウォーキングで！）  
5k: ローソン トイレ 補給食 水  
7k: 東部清掃工場横から九州道の下をくぐってから登り  
8.4k: 長谷ダム 周遊ロード  
11.6k: 長谷ダム記念公園 芝生広場 自販機 トイレ  
10:20～10:30 到着 ここで 香椎駅からのショートカット組と合流

ここから登山 三日月山 立花山 **立花山山頂 12:00 頃**

16k 立花山登山口  
18.3k ふくの湯 **13:00～13:30 着**

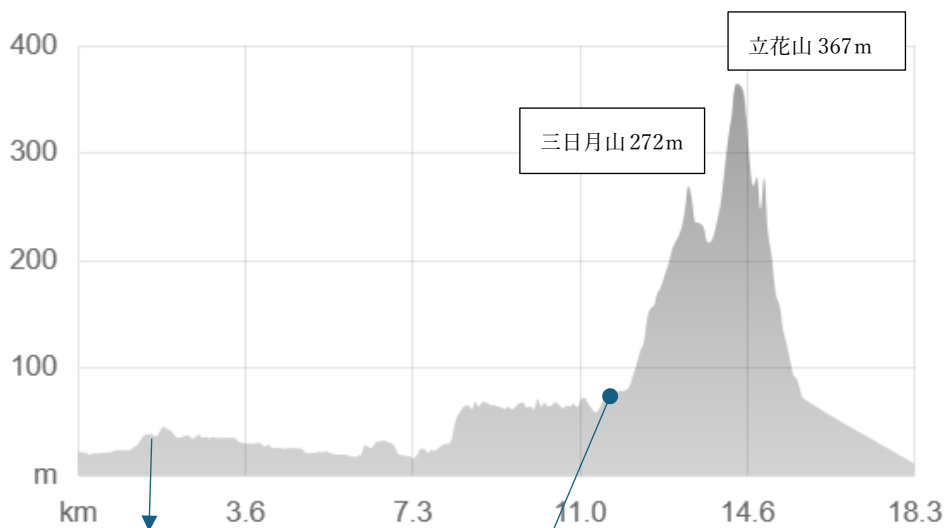
# コース高低差図

登り 634m 下り 646m

距離

行動時間

日時



九大の森  
歩きで景色を  
堪能しよう

長谷ダム記念公園 合流場所

立花山・三日月山 (福岡県)

<コース図1> 門松駅から東部清掃工場 0k~7k



ローソン久山久原店  
5k

九大の森 スタート地点  
1.8k

セブンイレブン篠栗和田店  
1.1k

<コース図 2> 長谷ダム～長谷ダム記念公園～三日月山～立花山登山口(8.4k～16k)



## ショートカット組

香椎駅から長谷ダム記念公園までの地図（参考） 2.6K

10:30 頃に長谷ダム記念公園 芝生広場で合流

