

<p>コース番号 交差点名</p> <p>信号有り</p> <p>信号無し</p> <p>V15時刻</p> <p>区間距離</p> <p>標高</p> <p>総距離</p>	<p>PC 1迄108.2m</p> <p>Start</p> <p>HAT</p> <p>なぎさ公園</p> <p>6:00</p> <p>~6:30</p> 	<p>2</p> <p>交通量多い</p> <p>市道</p> <p>6:01</p> <p>0.3km</p> <p>3m</p> <p>0.3km</p>	<p>3</p> <p>生田川</p> <p>市道</p> <p>6:04</p> <p>0.9km</p> <p>1m</p> <p>1.2km</p>	
<p>4</p> <p>国道道路</p> <p>市道</p> <p>6:08</p> <p>1.0km</p> <p>23m</p> <p>2.2km</p>	<p>5</p> <p>中山手3丁目</p> <p>北野の街中へ</p> <p>トアロード</p> <p>NHK神戸</p> <p>放送局</p> <p>24m</p> <p>6:14</p> <p>1.3km</p> <p>3.5km</p>	<p>6</p> <p>山本通3丁目</p> <p>市道</p> <p>6:15</p> <p>0.3km</p> <p>48m</p> <p>3.8km</p>	<p>7</p> <p>奥再度山</p> <p>ドライブウェイ</p> <p>市道</p> <p>アップダウン</p> <p>きつい</p> <p>51m</p> <p>6:16</p> <p>0.2km</p> <p>4.0km</p>	<p>PC1 迄 98.9km</p> <p>通過チェック①</p> <p>再度公園入口</p> <p>6:37</p> <p>5.3km</p> <p>381m</p> <p>9.3km</p>
<p>「再度公園外人墓地」</p> <p>木製看板と自転車撮影</p> 	<p>9</p> <p>道なり直進</p> <p>左へ</p> <p>行かない</p> <p>6:41</p> <p>1.0km</p> <p>355m</p> <p>10.3km</p>	<p>10</p> <p>西六甲</p> <p>五辻</p> <p>ドライブウェイ</p> <p>K16</p> <p>6:48</p> <p>1.7km</p> <p>417m</p> <p>12.0km</p>	<p>11</p> <p>おうぶ 小部峠</p> <p>有馬街道</p> <p>R428</p> <p>7-Eleven</p> <p>428</p> <p>交通量多い</p> <p>6:54</p> <p>1.5km</p> <p>369m</p> <p>13.5km</p>	<p>428</p> <p>ライト点灯</p> <p>7:00</p> <p>1.7km</p> <p>267m</p> <p>15.2km</p>
<p>12</p> <p>梅ノ木谷</p> <p>R428</p> <p>428</p> <p>7:03</p> <p>0.6km</p> <p>247m</p> <p>15.8km</p>	<p>13</p> <p>皆森</p> <p>85</p> <p>428</p> <p>K15</p> <p>19km</p> <p>7:05</p> <p>0.5km</p> <p>227m</p> <p>16.3km</p>	<p>14</p> <p>御坂東</p> <p>38</p> <p>K38</p> <p>7:54</p> <p>12.4km</p> <p>83m</p> <p>28.7km</p>	<p>15</p> <p>神電恵比寿駅前</p> <p>MaxValu</p> <p>38</p> <p>K38</p> <p>8:16</p> <p>5.5km</p> <p>34.2km</p>	<p>16</p> <p>福井</p> <p>K22</p> <p>20</p> <p>K20</p> <p>8:25</p> <p>2.1km</p> <p>36.3km</p>
<p>17</p> <p>加古川</p> <p>18</p> <p>交通量多い</p> <p>8:50</p> <p>6.4km</p> <p>42.7km</p>	<p>18</p> <p>上荘橋東詰</p> <p>K18</p> <p>65</p> <p>8:56</p> <p>1.3km</p> <p>44.0km</p>	<p>豊国南</p> <p>65</p> <p>R372</p> <p>8:56</p> <p>7.5km</p> <p>72.0km</p>	<p>新小川橋西詰</p> <p>372</p> <p>R372</p> <p>10:14</p> <p>19.6km</p> <p>63.6km</p>	<p>19</p> <p>竹之門</p> <p>372</p> <p>10:14</p> <p>19.6km</p> <p>63.6km</p>
<p>20</p> <p>五軒邸北口</p> <p>372</p> <p>10:15</p> <p>0.3km</p> <p>63.9km</p>	<p>21</p> <p>吉丁町</p> <p>R372</p> <p>交通量 観光客多い</p> <p>5</p> <p>10:18</p> <p>0.6km</p> <p>64.5km</p> <p>姫路城</p>	<p>22</p> <p>長池東</p> <p>29</p> <p>724</p> <p>10:48</p> <p>7.5km</p> <p>93.8km</p> <p>88m</p> <p>91.3km</p> <p>164m</p> <p>30m</p> <p>72.0km</p>	<p>PC 2迄 56.4km</p> <p>PC 1</p> <p>穴粟一宮店</p> <p>9:11 ~ 13:12</p> <p>レシート取得</p> <p>167m</p> <p>36.2km</p> <p>108.2km</p>	<p>24</p> <p>安積橋</p> <p>R29</p> <p>6</p> <p>13:14</p> <p>0.5km</p> <p>172m</p> <p>108.7km</p>
<p>25</p> <p>K6</p> <p>福知溪谷へ</p> <p>39</p> <p>119.4km</p> <p>文殊の水</p> <p>これより登り</p> <p>13:42</p> <p>7.0km</p> <p>252m</p> <p>115.7km</p>	<p>26</p> <p>直進しない!</p> <p>39</p> <p>14:11</p> <p>7.1km</p> <p>692m</p> <p>122.8km</p>	<p>PC 2迄 39.7km</p> <p>通過チェック②</p> <p>砥峰高原</p> <p>14:19</p> <p>2.1km</p> <p>814m</p> <p>124.9km</p>	 <p>大河ドラマ・映画ロケ看板を</p> <p>バックに自転車写真</p>	<p>28</p> <p>K39</p> <p>林道</p> <p>14:20</p> <p>0.1km</p> <p>820m</p> <p>125.0km</p>
<p>29</p> <p>↑一宮</p> <p>方面</p> <p>←峰山</p> <p>方面</p> <p>14:28</p> <p>2.1km</p> <p>958m</p> <p>127.1km</p>	<p>30</p> <p>通過チェック後</p> <p>14:45</p> <p>4.2km</p> <p>926m</p> <p>131.3km</p>	<p>PC 2迄 33.1km</p> <p>通過チェック③</p> <p>峰山高原</p> <p>14:46</p> <p>0.2km</p> <p>928m</p> <p>131.5km</p>	 <p>峰山高原ゲートと自転車写真</p>	<p>32</p> <p>K8</p> <p>激下り</p> <p>注意</p> <p>8</p> <p>15:01</p> <p>3.8km</p> <p>620m</p> <p>135.3km</p>

<p>33 新寺前橋西詰</p> <p>K8 K404</p> <p>39 404</p> <p>15:55 148m</p> <p>13.6km 148.9km</p>	<p>34 生野</p> <p>R312</p> <p>312</p> <p>16:58 307m</p> <p>15.6km 164.5km</p>	<p>PC 3迄 31.6km</p> <p>PC 2</p> <p>生野インター店</p> <p>10:51 ~ 17:00</p> <p>レシート取得</p> <p>0.1km 164.6km</p> <p>312</p>	<p>36</p> <p>R312</p> <p>429</p> <p>17:01 336m</p> <p>0.7km 165.3km</p>	<p>生野の街中</p> <p>429</p> <p>17:02 310m</p> <p>0.3km 165.6km</p>
---	---	---	---	--

<p>37 口銀谷</p> <p>172km辺り~生野銀山湖</p> <p>169km右折生野銀山~16:10</p> <p>429</p> <p>17:02 308m</p> <p>0.1km 165.7km</p>	<p>38 184km左折1km先黒川温泉</p> <p>429</p> <p>17:41 405m</p> <p>9.6km 175.3km</p>	<p>道細くガードレールなし 大変危険 下り注意</p> <p>スリップ注意 青垣峠</p> <p>429</p> <p>18:24 585m</p> <p>10.7km 186.0km</p>	<p>39</p> <p>R427</p> <p>427</p> <p>18:40 192m</p> <p>5.0km 190.0km</p>	<p>PC 4迄 37.2km</p> <p>PC 3</p> <p>青垣町小倉店</p> <p>11:46 ~ 19:04</p> <p>レシート取得</p> <p>6.2km 196.2km</p> <p>7</p>
---	---	---	---	--

<p>41 御油</p> <p>K109</p> <p>176 7</p> <p>19:26 108m</p> <p>5.4km 201.6km</p>	<p>42 柏原北</p> <p>鐘ヶ坂トンネル</p> <p>176</p> <p>20:10 105m</p> <p>11.0km 212.6km</p>	<p>右側歩道走行</p> <p>176</p> <p>20:30 219m</p> <p>5.1km 217.7km</p>	<p>43 大山下</p> <p>R176</p> <p>77</p> <p>20:59 199m</p> <p>7.1km 224.8km</p>	<p>44 京口橋西詰</p> <p>K702</p> <p>77</p> <p>21:26 202m</p> <p>6.8km 231.6km</p>
--	---	---	--	--

<p>Goal迄 74.3km</p> <p>372 PC4</p> <p>篠山八上下店</p> <p>12:55 ~ 21:32</p> <p>レシート取得</p> <p>1.8km 233.4km</p>	<p>46 日置北</p> <p>R372</p> <p>12</p> <p>上り</p> <p>21:47 220m</p> <p>3.4km 236.8km</p>	<p>Goal迄 66.4km</p> <p>通過チェック④</p> <p>城東トンネル</p> <p>22:05 434m</p> <p>4.5km 241.3km</p>	<p>下りつづら折れ注意</p> <p>245.5km 492m 245.3km 334m</p> <p>トンネルをバックに自転車写真</p>	<p>48 K12</p> <p>319</p> <p>やや急坂</p> <p>23:01 162m</p> <p>14.0km 255.3km</p>
--	--	---	---	--

<p>49</p> <p>68 319</p> <p>K323</p> <p>23:09 209m</p> <p>2.1km 257.4km</p>	<p>50</p> <p>K68</p> <p>33</p> <p>見落とし注意</p> <p>23:20 196m</p> <p>2.6km 260.0km</p>	<p>51 社会福祉法人希望の家→市道</p> <p>K33</p> <p>327</p> <p>細い道</p> <p>23:34 230m</p> <p>3.7km 263.7km</p>	<p>Goal迄 40.4km</p> <p>通過チェック⑤</p> <p>川下川ダム</p> <p>23:49 176m</p> <p>3.6km 267.3km</p>	<p>石碑をバックに自転車写真</p>
--	---	---	--	---------------------

<p>52 道場東</p> <p>R176</p> <p>176</p> <p>0:23 158m</p> <p>8.5km 275.8km</p>	<p>53 新明治橋</p> <p>R176</p> <p>82</p> <p>0:38 217m</p> <p>3.9km 279.7km</p>	<p>54 松栄橋</p> <p>K82</p> <p>82</p> <p>0:42 240m</p> <p>1.0km 280.7km</p>	<p>55</p> <p>82</p> <p>0:46 286m</p> <p>0.8km 281.5km</p>	<p>56 金仙寺湖西</p> <p>K82</p> <p>82</p> <p>0:46 293m</p> <p>0.1km 281.6km</p>
--	--	--	---	--

<p>57 船坂</p> <p>K82</p> <p>51</p> <p>23:00迄</p> <p>397m</p> <p>3.6km 285.2km</p>	<p>58 船坂小学校前</p> <p>K51</p> <p>82</p> <p>激坂 通称ハニー坂 max 18%</p> <p>下り途中 下り九十九折れ</p> <p>1:02 563m 371m</p> <p>0.4km 285.6km</p>	<p>59</p> <p>K16</p> <p>16</p> <p>1:22 408m</p> <p>5.1km 290.7km</p>	<p>60 交通量多い 盤滝トンネル東</p> <p>K82</p> <p>82</p> <p>1:24 372m</p> <p>0.4km 291.1km</p>	<p>61</p> <p>K82</p> <p>16</p> <p>自転車不可</p> <p>1:28 317m</p> <p>0.9km 292.0km</p>
--	---	--	--	---

<p>甲寿橋</p> <p>82</p> <p>急な下り住宅街注意</p> <p>1:29 263m</p> <p>0.4km 292.4km</p>	<p>62 神楽町</p> <p>R2</p> <p>2</p> <p>無理せず安全に 信号多い</p> <p>1:54 11m</p> <p>6.1km 298.5km</p>	<p>受付迄 2.5km</p> <p>Goal</p> <p>灘烏帽子町1丁目店</p> <p>15:00 ~ 2:00</p> <p>レシート取得</p> <p>9.2km 307.7km</p> <p>2</p>	<p>64 岩屋</p> <p>K419</p> <p>2</p> <p>歩道橋を渡る</p> <p>2:36 309.2km</p> <p>1.5km</p>	<p>ゴール受付</p> <p>2号脇浜店 ~ 2:30</p> <p>1.0km 310.2km</p>
---	---	---	--	---