


<p>キューシート番号 交差点名</p> <p>信号有り</p> <p>信号無し</p> <p>V15時刻 区間距離</p> <p>標高 総距離</p>	<p>PC 1迄 63.5km</p> <p>start</p> <p>ノエビア スタジアム神戸</p> <p>6:00 ←start時刻</p>		<p>2 長田港北</p> <p>信号多い</p> <p>市道</p> <p>6:10 2.5km</p> <p>3m 2.5km</p>	<p>3 板垣商店街南</p> <p>K22</p> <p>6:16 1.7km</p> <p>24m 4.2km</p>
<p>4 平田南橋東</p> <p>路肩が狭い</p> <p>22</p> <p>6:17 0.1km</p> <p>緩やかな 24m 4.3km</p> <p>登り</p>	<p>5 乗越</p> <p>K65</p> <p>22</p> <p>6:29 3.0km</p> <p>67m 7.3km</p>	<p>6 標高 190mへ</p> <p>22</p> <p>6:42 3.4km</p> <p>143m 10.7km</p>	<p>7 布施畑西</p> <p>復路</p> <p>布施畑</p> <p>6:45 0.6km</p> <p>135m 11.3km</p>	<p>7 up down</p> <p>K65</p> <p>6:50 1.2km</p> <p>123m 12.5km</p>
<p>8 R175</p> <p>175</p> <p>7:35 11.4km</p> <p>107m 23.9km</p>	<p>9 ため池 神出町北</p> <p>田んぼ R175</p> <p>65</p> <p>7:39 0.9km</p> <p>104m 24.8km</p>	<p>10 五軒屋</p> <p>40km</p> <p>8:04 6.3km</p> <p>48m 31.1km</p>	<p>11 志方商店街入口</p> <p>8:57 13.2km</p> <p>21m 44.3km</p>	<p>12 志方小学校前</p> <p>372</p> <p>515</p> <p>8:58 0.3km</p> <p>21m 44.6km</p>
<p>13 57km</p> <p>7-ELEVEN</p> <p>373</p> <p>9:27 7.2km</p> <p>63m 51.8km</p>	<p>14 R312</p> <p>312</p> <p>9:55 7.0km</p> <p>37m 58.8km</p> <p>右折注意 合流注意</p>	<p>16 犬飼南</p> <p>市道 R312</p> <p>10:00 1.3km</p> <p>42m 60.2km</p>	<p>17 緩い登り</p> <p>80</p> <p>10:08 1.9km</p> <p>65m 62.1km</p> <p>細い道</p>	<p>PC 2迄 116.5km</p> <p>PC 1 ↑</p> <p>相坂トンネル</p> <p>7:53 ~10:16</p> <p>131m 63.5km</p>

 <p>トンネルと自転車撮影</p> <p>たまに車あり注意</p>	<p>19 標高 190mへ</p> <p>80</p> <p>10:20 1.7km</p> <p>72m 65.2km</p>	<p>20 K67</p> <p>80</p> <p>10:37 4.2km</p> <p>56m 69.4km</p>	<p>21 K67</p> <p>80</p> <p>10:40 0.8km</p> <p>76m 70.2km</p>	<p>22 標高 154mへ</p> <p>300m</p> <p>K80</p> <p>10:48 2.0km</p> <p>83m 72.2km</p>
<p>24 フレッシュフーズ・シミズ 自販機</p> <p>水分しっかり補給を!</p> <p>K411</p> <p>411</p> <p>10:59 2.4km</p> <p>72m 74.9km</p>	<p>PC 2迄 96.2km</p> <p>通過チェック①</p> <p>菅尾ダム看板</p> <p>11:34 8.7km</p> <p>234m 83.6km</p>	 <p>看板と自転車撮影</p>	<p>26 標高 404mへ</p> <p>411</p> <p>11:48 3.6km</p> <p>298m 87.2km</p>	<p>27 411</p> <p>12:01 3.1km</p> <p>212m 90.3km</p>
<p>28 夢前町山之内</p> <p>林道</p> <p>504</p> <p>12:04 0.7km</p> <p>173m 91.0km</p>	<p>94.2km辺りから</p> <p>過酷な林道区間</p> <p>20km続く</p> <p>舗装はげ、</p> <p>短い未舗装、</p> <p>隙間グレーチング</p> <p>など注意</p>	<p>29 K8</p> <p>8</p> <p>13:31 21.9km</p> <p>726m 112.9km</p>	<p>30 K8</p> <p>13:32 0.3km</p> <p>697m 113.2km</p>	<p>再び林道区間</p> <p>はげた道路、</p> <p>短い舗装路、</p> <p>隙間グレーチング</p> <p>未舗装区間1.5kmx2</p> <p>ハードな区間</p>
<p>PC 2迄 58.8km</p> <p>通過チェック②</p> <p>山笑の碑</p> <p>14:04 8.0km</p> <p>956m 121.2km</p>	 <p>山笑の碑と自転車撮影</p>	<p>32 荒れた下り</p> <p>自然交流館</p> <p>そば処</p> <p>39</p> <p>14:26 5.5km</p> <p>820m 126.7km</p>	<p>33 緩やかに登り</p> <p>林道</p> <p>K39</p> <p>14:35 2.2km</p> <p>692m 128.9km</p>	<p>34 激下り</p> <p>注意</p> <p>14:46 2.8km</p> <p>851m 131.7km</p>

35 137km 回りから  
激下り

千町の大ミズナラ  
あかね堂

14:57 591m  
2.6km 134.3km

36

R429 141km  
4.9km 314m  
15:16 139.2km

429 6

PC 2 迄 26.9km

通過チェック③  
明延銅山  
一円電車

16:12 295m  
13.9km 153.1km

自販機

一円電車と自転車撮影

38 標高 418m へ  
K6 登り 279

159km 181m  
16:37 159.3km

自販機?

39 標高 324m へ  
K70 70

17:10 137m  
8.2km 167.5km

快走路

40 K70 R312

市道

17:52 221m  
10.6km 178.1km

PC 3 迄 67.0km

多々良木ダム

PC 2

朝来多々良木店  
11:18 ~ 18:00  
レシート取得 146m

18:25 262m  
1.9km 180.0km

42 今回最難関  
キツイ登り

18:25 262m  
6.4km 186.4km

PC 3 迄 55.4km

通過チェック④  
眺望百里石碑

18:46 653m  
5.2km 191.6km

石碑と自転車撮影

44 黒川ダム

18:48 648m  
0.6km 192.2km

45 青垣峠下り  
激下り注意

19:07 522m  
4.6km 196.8km

429

46 標高 350m へ  
多可 427

19:35 192m  
7.1km 203.9km

R427 播州峠へ  
その後快走路

47 R427 町道

千ヶ峰  
登山口 →

20:29 176m  
13.4km 217.3km

48 標高 467m へ  
登り  
さほどきつくない

20:31 195m  
0.5km 217.8km

町道

PC 3 迄 25.1km

通過チェック⑤

町道三谷岩座神線  
完工記念碑

20:47 221.9km  
4.1km

岩座神の棚田

50 町道

20:50 391m  
0.8km 222.7km

51 町道

21:11 135m  
5.1km 227.8km

52 JA加美

21:12 133m  
0.3km 228.1km

427 R427

53 高岸

21:28 107m  
4.0km 232.1km

427

54 春日橋東詰  
K144

22:07 241.8km  
9.7km

347 427

55 和布南

22:19 244.9km  
3.1km

R175 175

Goal 迄 56.4km

PC 3

西脇高松店  
13:25 ~ 22:36  
レシート取得

2.1km 247.0km

57 up down 144

22:29 70m  
0.4km 247.4km

58 上三草 標高 128m へ

22:43 76m  
3.5km 250.9km

144 R372 372

60 22:55 83m  
2.8km 253.8km

144

61 上久米 up down

23:01 96m  
1.6km 255.4km

K17 144

62 榎原 くぬぎ 20

23:34 78m  
8.1km 263.5km

63 殿畑 K20 144

23:38 80m  
1.2km 264.7km

64 23:52 110m  
3.4km 268.1km

355 K355

65 up down 144

23:54 118m  
0.4km 268.5km

K355

66 0:05 120m  
2.9km 271.4km

K38 38

67 御坂東 85

0:24 81m  
4.8km 276.2km

K38

68 神出自転車道

0:44 155m  
4.8km 281.0km

Goal 迄 22.2km

通過チェック⑥  
BE KOBE  
モニュメントと  
自転車撮影

0.2km 281.2km

スロープを下ったところ  
夜間は見つけにくい

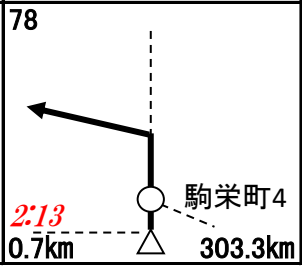
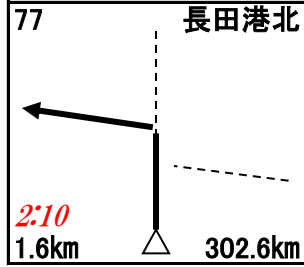
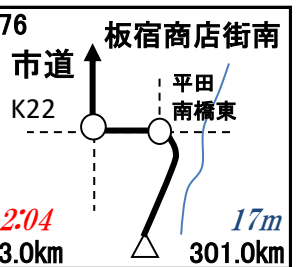
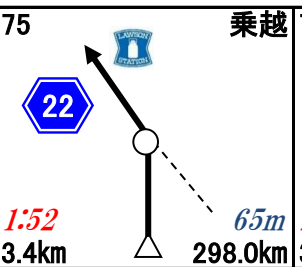
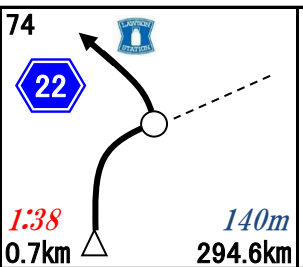
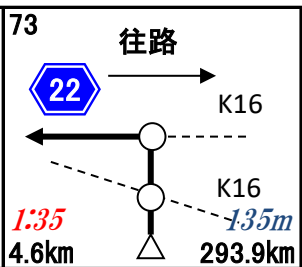
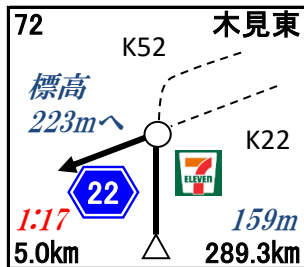
70 0:45 155m  
0.2km 281.4km

85 K85

71 坂本 標高 245m へ

0:57 148m  
2.9km 284.3km

K85



79 ゴール r3

2日 15:00~02:00

0.1km 303.4km



お疲れ様でした。  
ゴール受付をした後  
休憩して下さい。