

100mile

6月2日 7:00スタート		START	A1	CP1	A2	A3	A4	予備開門	A5	A6	A7	A8	CP2 & W1	A9	A10	W2	CP3	A11	A12	A13	FINISH
エイド エリア	丹波の森公園	佐仲ダム	三尾山	丹波の森公園	さんなん仁王駅	牧野 峠の茶屋公園	香栞トレイル分岐	平ヶ峰三岔登山口	播州峠	播ヶ峰	甲賀山	安全山	岩屋山	ごりんかん	芦田林道	芦田城	ごりんかん	天王阪	水分かれ公園	丹波の森公園	
サポート				○				○		○	△	◎			○			○		○	
仮眠										○					◎			◎			○
ドロップバック				○(車等)						○					○			○			
距離	0	11.6	13.6	25	39.2	49.2	54.8	60	76.5	87	97	100.4	110.8	120.3	125.8	132.3	134	147	156.6	167.7	
区間距離	0	11.6	2	13.4	14.2	10	5.6	5.2	16.5	10.5	10	3.4	10.4	9.5	5.5	6.5	1.7	13	9.6	11.1	
累積標高		1100	1590	2210	3290	4500	5320	5560	7370	8920	9530	10100	11120	11530	12210	12940	12940	14530	15420	16210	
エイド間獲得標高		1100	490	620	1080	1210	820	240	1810	1550	610	570	1020	410	680	730	0	1590	890	790	
開門合計タイム		4h		7h	10h10	12h25	14h	14h45(IN 14h30)	22h		30h	31h30	35h30	42h(IN 38h50)			46h	50h	53h	56h	
開門区間タイム		4h		3h	3h10	2h15	1h35	45m(IN 30m)	7h15		8h	1h30	4h	6h30(IN 3h20)			4h	4h	3h	3h	
開門時間OUT		11:00		14:00	17:10	19:25	21:00	21:45(IN 21:30)	5:00		13:00	14:30(自力下山)	18:30(自力下山)	1:00(IN 21:50)			5:00	9:00	12:00	15:00	
速い選手	7:00	8:40	9:10	10:45	12:50	14:50	15:50	16:45(IN 16:40)	20:40	0:00	2:10	3:00	5:50	7:40	8:50	10:05	10:20	13:00	15:30	17:20	
遅い選手	7:00	10:00	10:35	13:00	16:20	19:10	20:40	21:45(IN 21:30)	5:00	9:30	13:00	14:30	18:30	1:00(N 21:50)	2:50	4:40	5:00	9:00	12:00	15:00	

100K

6月2日
19:00スタート

エイド エリア		START	B1	B2	B3	B4	CP2 & W1	B5	CP3	B6	B7	B8	FINISH
エイド エリア	丹波の森公園	さんなん仁王駅	牧野 峠の茶屋公園		播ヶ峰	甲賀山	安全山	岩屋山	芦田城	ごりんかん	天王阪	水分かれ公園	丹波の森公園
サポート										○		○	
仮眠										◎		○	
ドロップバック										○			
距離	0	14.2	24.2		35	45	49.4	58.8	67.3	69	82	91.6	102.7
区間距離	0	14.2	10		35	10	3.4	10.4	67.3	1.7	13	9.6	11.1
累積標高		1080	2290		3690	4300	4870	5890	6390	6390	7980	8870	9660
エイド間獲得標高		1080	1210		1400	610	570	1020	500	0	1590	890	790
開門合計タイム		5h	9h			18h	19h30	25h30		34h(IN 30h)	38h	41h	44h
開門区間タイム		5h	4h			9h	1h30	6h		8h30(IN 4h30)	4h	3h	3h
開門時間OUT		00:00	4:00			13:00	14:30(自力下山)	20:30(自力下山)		5:00(IN 1:00)	9:00	12:00	15:00
速い選手	19:00	20:40	22:05		0:00	1:45	2:35	5:25	7:00	7:15	9:30	12:00	14:30
遅い選手	19:00	00:00	4:00		8:30	13:00	14:00	20:30	0:45	5:00(IN 1:00)	9:00	12:00	15:00

30K

6月4日
7:00スタート

エイド エリア		START	C1	C2	FINISH
エイド エリア	ごりんかん	天王阪	水分かれ公園	丹波の森公園	
距離	0	13	18.9	30	
区間距離		13	5.9	11.1	
累積標高		1590	1950	2740	
エイド間獲得標高		1590	360	790	
開門合計タイム		4h30	5h30	8h	
開門区間タイム		4h30	1h	2h30	
開門時間OUT		11:30	12:30	15:00	
速い選手	7:00	8:20	9:25	10:45	
遅い選手	7:00	11:30	12:30	15:00	