

**A9** Mt. Iwayasan  
**岩屋山**

距離	区間距離	関門時刻
110.8km	10.4km	6/8 21:30 (原則自力下山)

**CP3** Ashida Castle  
**芦田城**

距離	区間距離	関門時刻
133.3km	6.5km	関門なし (リタイア不可)

**W2** Ashida Forest Road  
**芦田林道**

距離	区間距離	関門時刻
126.8km	5.5km	関門なし (リタイア不可)

**A6** Banshu Pass  
**播州峠**

距離	区間距離	関門時刻
77.5km	16.5km	6/8 7:00

**A10・A11** Gorin Kan  
**ごりん館**

エイドNo.	距離	区間距離	関門時刻
A10	121.3km	9.5km	6/9 1:00 (IN 23:50)
A11	135.0km	1.7km	6/9 5:00

**CP2 W1** Anzensan  
**安全山**

距離	区間距離	関門時刻
101.4km	3.4km	6/8 16:30 (原則自力下山)

**A8** Kougayama  
**甲賀山**

距離	区間距離	関門時刻
98.0km	10.0km	6/8 15:00

**A12** Tennozaka  
**天王坂**

距離	区間距離	関門時刻
148.0km	13.0km	6/9 9:00

**CP1** Mt. Mitsuo  
**三尾山**

距離	区間距離	関門時刻
13.6km	2.0km	関門なし (リタイア不可)

**A13** Miwakare Park  
**水分かれ公園**

距離	区間距離	関門時刻
157.6km	9.6km	6/9 12:00

**A7** Sasagamine  
**篠ヶ峰**

距離	区間距離	関門時刻
88.0km	10.5km	関門なし (リタイア不可)

**A1** Sanaka Dam  
**佐仲ダム**

距離	区間距離	関門時刻
11.6km	11.6km	6/7 11:00

**START & GOAL** Tambanomori Park  
**丹波の森公苑**

エイドNo.	距離	区間距離	関門時刻
A2	25.0km	11.4km	6/7 15:00
GOAL	168.7km	11.1km	6/9 15:00

**A3** Sannann nio Station  
**さんなん仁王駅**

距離	区間距離	関門時刻
40.2km	15.2km	6/7 19:00

**A4** Makino Toge no Chaya Park  
**牧野峠の茶屋公園**

距離	区間距離	関門時刻
50.2km	10.0km	6/7 21:20

**A5** Sengamine Midaida Trailhead  
**千ヶ峰三谷登山口**

距離	区間距離	関門時刻
61.0km	10.8km	6/8 0:00 (IN 23:45)

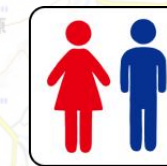
サポート可能



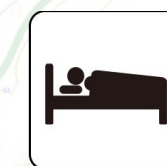
ドロップバック  
使用可能



トイレ有り



屋内仮眠  
可能場所



**TAMBA100** 100mile  
アドベンチャートレイル  
**COURSE MAP**

**2024**  
START 6/7 7:00  
FINISH 6/9 15:00