

マウンテンバイク

| | 2010年 | 2009年 | 2008年 | | 1998年 | 1994年 | 1993年 |
|--------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|-------|-------------------------------|-------|
| | 10月5日 | 3月17日 | 6月24日 | 4月22日 | 4月8日 | 5月30日 | 9月27日 |
| 須磨浦P | 3:45 | 4:00 | 4:00 | 4:00 | 4:20 | 4:00 | 3:50 |
| 馬の背 | | | | | | | |
| 高取山 | 5:31 | 5:45 | 5:50 | 6:05 | 6:15 | 6:20 | 6:25 |
| 菊水山 | 6:36 | 6:55 | 6:53 | 7:05 | 7:20 | 7:21 | 7:24 |
| 鍋蓋山 | 7:13 | 7:34 | 7:35 | 7:45 | 7:59 | 8:06 | 8:06 |
| 掬星台 | 8:36 | 8:54 | 9:01 | 9:00 | 9:17 | 9:46 | 9:24 |
| 一軒茶屋 | 9:32 | 10:00 | 10:13 | 10:10 | 10:25 | 10:57 | 10:30 |
| 東縦走路入口 | | | | | | | |
| 塩尾寺 | 10:40 | 11:07 | 11:18 | 11:20 | 11:33 | 12:07 | 11:41 |
| 折り返し | 塩尾寺 | 塩尾寺 | 塩尾寺 | 塩尾寺 | 塩尾寺 | 宝塚駅 | 宝塚駅 |
| 東縦走路入口 | | | | | | | |
| 1軒茶屋 | 12:28 | 13:03 | 13:11 | 13:25 | 13:25 | 15:00 | 14:29 |
| 掬星台 | 13:12 | 13:52 | 14:05 | 14:15 | 14:32 | 15:59 | 15:25 |
| 鍋蓋山 | 14:36 | 15:18 | 15:34 | 15:55 | 15:54 | 17:28 | |
| 菊水山 | 15:23 | 16:05 | 16:18 | 17:00 | 16:35 | 18:16 | 18:00 |
| 高取山 | 16:29 | 17:12 | 17:26 | 18:00 | 17:42 | 19:59 | |
| 馬の背 | | | | | | | |
| 須磨浦P | 18:39 | 19:20 | 19:30 | 20:30 | 19:51 | 23:00 | 22:26 |
| 往路 | 6h55 | 7h07 | 7h18 | 7h25 | 7h13 | 8h14 | 8h00 |
| 復路 | 7h59 | 8h13 | 8h12 | 9h05 | 8h18 | 10h46 | 10h36 |
| 往復時間 | 14h54 | 15h20 | 15h30 | 16h30 | 15h31 | 19h00 | 18h36 |
| メモ | | | | | | ファンライド 取材 | |
| ブログ | URL | URL | URL | URL | | | |
| 通算回数 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |