

	ポイント	方向	道路	区間	合計	備考
1	PC1 坊っちゃんカラクリ時計	直進	市道	0.0	0.0	坊っちゃんのからくり時計をバックに自転車の写真を撮ること。スタート時刻の証明は写真のプロパティのスクリーンショットとします。
2	十字路	右折	県道187号	0.1	0.1	
3	T字路 S	左折	県道187号	0.1	0.2	
4	T字路 S	右折	国道317号→県道40号	1.0	1.2	この先橋を渡る
5	久米八幡神社前 S	左折	県道334号	3.7	4.9	
6	東温市則之内 S	左折	国道11号	11.1	16.0	国道11号線へ。時間帯によっては交通量多いかも。
7	T字路	右折	国道494号	3.1	19.1	これより黒森峠へ向けての上り開始。斜度はきつくないものだから長い。
8	PC2 黒森峠	直進	国道494号	16.2	35.3	黒森峠看板をバックに自転車の写真を撮ること。
9	市口交差点	左折	県道153号→国道494号	5.9	41.2	
10	通仙橋交差点 S	左折	国道494号→県道12号	11.2	52.4	
11	仕七川交差点	左折	県道210号	8.4	60.8	
12	御三戸交差点 S	左折	国道440号→国道33号	5.0	65.8	
13	落出大橋先 S	左折	国道33号→国道439号	8.9	74.7	
14	中津溪谷 S	左折	県道363号→林道	16.6	91.3	これより中津溪谷～中津明神山への上り開始。しばらくならかな登りですが途中から激坂に。
15	T字路	右折	林道	10.2	101.5	ここからは道も荒れてものすごい斜度。途中から展望が開けます。天気が良いければ絶景！！！！
16	PC3 明神山レーダー雨量測量所	来た道戻る	林道	6.9	108.4	明神山レーダー雨量測量所をバックに自転車の写真を撮ること。※フェンスの中は入れません。下りは斜度もきついているので気をつけること
17	T字路	左折	林道→県道363号	6.8	115.2	
18	中津溪谷 S	右折	国道439号	10.1	125.3	
19	仁淀川町大渡 S	左折	国道439号	1.0	126.3	国道439号をひたすら直進。仁淀川町の市街地を過ぎると再び登坂開始。
20	PC4 林道中村線看板	左折	県道378号	17.6	143.9	林道中村線看板をバックに自転車の写真を撮ること。この後斜度ややきつめ。この先四万十川源流地点があります。
21	T字路	左折	林道	1.9	145.8	149キロ地点より風車の里公園。風車と四国の山塊、海をお楽しみください。
22	PC5 風の里公園	直進	林道	7.4	153.2	風の里公園総合案内図をバックに自転車の写真を撮ること。1号機の風車がある公園です。
23	T字路	右折	林道	0.8	154.0	1回目の試走の時は通りましたが2回目の試走の時は通行止め。迂回する場合は来た道を戻って県道378号もしくは国道439号から国道197号に合流してください。
24	T字路	右折	林道	6.3	160.3	
25	T字路	右折	国道197号	4.1	164.4	国道197号へ合流
26	T字路	右折	町道	19.1	183.5	細い道を上っていきます
27	PC6 神在居千枚田展望所	直進	町道	0.2	183.7	千枚田看板をバックに自転車の写真を撮ること
28	Y字路	左折	町道	0.5	184.2	
29	Y字路	左折	町道	0.6	184.8	
30	T字路	左折	県道26号	4.7	189.5	これよりいよいよ四万十川源流近郊からの一気下り開始。
31	T字路	右折	国道439号	10.1	199.6	途中からいわゆるよさくつっぽい細い雰囲気のある道になります。
32	PC7 津賀ダム	直進	国道439号	19.3	218.9	津賀発電所のあらしみ 看板をバックに自転車の写真を撮ること。この先もよさくつ風の道が続きます。
33	T字路	右折	国道381号	9.9	228.8	この先は四万十川沿いの快走路。
34	PC8 江川崎郵便局	左折	国道441号	26.7	255.5	江川崎郵便局をバックに自転車の写真を撮ること。右側にあるので注意。
35	十字路	右折	市道	23.5	279.0	
36	T字路	左折	県道340号	0.9	279.9	
37	十字路 S	右折	県道346号	12.1	292.0	中村市街に到着。
38	PC9 四万十川橋	直進	県道346号	0.1	292.1	四万十川橋をバックに自転車の写真を撮ること。
39	高橋分岐 S	右折	国道56号	1.8	293.9	
40	宿毛市芳奈口 S	右折	県道353号	12.5	306.4	
41	T字路	左折	県道353号	1.0	307.4	
42	T字路	左折	県道4号	3.6	311.0	これより坂本ダムへ向けて緩い上り。坂本ダム以降はだり基調。
43	T字路	左折	県道382号	17.7	328.7	これより篠山へ向けた上り。そこそこきついです。
44	PC10 篠山石碑	直進	県道382号	9.0	337.7	篠山 石碑をバックに自転車の写真を撮ること。ここからの下りは路面状況によっては滑りやすいので注意すること。
45	T字路	右折	市道	4.1	341.8	
46	T字路	左折	県道4号	6.0	347.8	県道4号に合流。
47	T字路 S	左折	国道56号	17.1	364.9	
48	南楽園交差点 S	右折	県道37号	1.5	366.4	
49	PC11 北瀬郵便局	直進	県道37号	5.6	372.0	北瀬郵便局をバックに自転車の写真を撮ること
50	T字路	右折	県道37号	3.3	375.3	これより海岸線のアップダウンが続きます。
51	T字路	左折	県道346号	8.2	383.5	
52	Y字路	右折	県道346号	0.7	384.2	
53	T字路	左折	市道	4.1	388.3	県道をそれて海沿いの遊子水荷浦の段畑方面へ。
54	PC12 だんだん茶屋	来た道戻る	市道	1.2	389.5	だんだん茶屋看板をバックに自転車の写真を撮ること。
55	Y字路	右折	県道346号	0.6	390.1	
56	T字路	左折	県道37号	5.3	395.4	
57	香松交差点 S	左折	国道56号→市道	12.0	407.4	ここから宇和島市街、やや交通量多し。
58	鶴島小学校前 S	左折	市道	2.7	410.1	
59	T字路 S	右折	県道269号	0.3	410.4	バイパスの下を走ります
60	十字路 S	左折	県道274号	0.9	411.3	
61	十字路 S	右折	県道274号	0.2	411.5	この先橋を渡る
62	十字路	左折	県道274号	0.3	411.8	
63	T字路	右折	県道274号	1.1	412.9	このあたりから道が細くなります
64	十字路	右折	県道274号	0.8	413.7	この先から少し上ります。下るとききれいな宇和島湾。
65	T字路	左折	国道56号	4.5	418.2	国道56号へ復帰
66	T字路	右折	市道	5.6	423.8	これより法華津峠への登坂。それほど斜度はありませんが時期によっては道が荒れています
67	PC13 法華津峠	直進	市道	5.3	429.1	法華津峠看板をバックに自転車の写真を撮ること。法華津峠の中に入ると数10mぐらいのところにあります。夜間は見つけにくいので注意。しばらく進むと下りです。
68	T字路	右折	県道45号	3.9	433.0	
69	西宇和IC S	右折	県道29号→国道441号	0.7	433.7	これより肘川沿いを進む快走路。
70	T字路	左折	県道29号	15.7	449.4	
71	荷刺交差点 S	右折	県道29号	0.9	450.3	
72	T字路	右折	市道	6.5	456.8	橋を渡る
73	T字路	右折	県道29号	0.1	456.9	
74	T字路	左折	国道197号	1.0	457.9	
75	T字路	左折	県道32号	0.6	458.5	
76	T字路	左折	県道32号	0.3	458.8	
77	T字路	右折	県道32号→県道36号	0.1	458.9	これより四国カルスト大野原へ向けた登坂区間。472キロあたりに惣川集落、自販機あり。その後はひたすら山間部の道を進みます。478キロ地点鳥水という水汲み場あり。しばらく進むと四国カルスト大野原。行列のできるチーズケーキ屋さんあります。
78	T字路	左折	県道36号	29.5	488.4	
79	T字路	右折	県道383号	4.2	492.6	源氏ヶ駄馬まで2.3kmの看板が出ています。
80	T字路	右折	高原道路	0.9	493.5	これより源氏ヶ駄馬への登坂。
81	T字路	左折	高原道路	1.2	494.7	
82	PC14 源氏ヶ駄馬	来た道戻る	高原道路	1.4	496.1	源氏ヶ駄馬看板をバックに自転車の写真を撮ること。
83	T字路	右折	高原道路	1.4	497.5	
84	T字路	右折	県道383号	1.3	498.8	この先カルストらしい高原の道走って地芳峠へ。
85	Y字路	左折	県道383号	6.9	505.7	ここから姫鶴平、天狗高原方面へ。やや上りはキツイですがカルストらしい広大な景色が広がります。
86	PC15 天狗高原	左折	県道303号	7.3	513.0	天狗高原看板をバックに自転車の写真を撮ること。この先一気に下ります。
87	T字路	右折	県道440号	11.0	524.0	
88	T字路	左折	県道52号	0.2	524.2	これより小田深山溪谷。溪谷沿いの涼しい道。斜度はありません。
89	T字路	左折	県道52号	11.3	535.5	ここからもあまり斜度がありません。
90	PC16 獅子越峠	直進	県道52号	6.0	541.5	獅子越峠看板をバックに自転車の写真を撮ること。この先一気に下ります。
91	T字路	左折	県道52号	11.2	552.7	
92	T字路	右折	国道380号	2.2	554.9	ここから緩い登り。途中道が細くなるので注意。
93	PC17 真弓トンネル	直進	国道380号	8.1	563.0	真弓トンネルをバックに自転車の写真を撮ること。
94	T字路	左折	国道440号	8.4	571.4	久万高原・松山方面へ。584キロ地点三坂峠。

95	十字路	左折	市道	22.0	593.4	下りの途中にあるので見落とし注意。直進すると相当大回りになります。
96	T字路	左折	県道194号	2.7	596.1	
97	十字路 S	右折	市道	2.4	598.5	
98	古市橋東交差点 S	左折	県道207号→県道40号	0.4	598.9	このあたりから交通量が増えるので注意。
99	鷹子駅北交差点 S	左折	県道40号	4.9	603.8	
100	久米八幡神社前 S	右折	県道40号	0.8	604.6	
101	T字路 S	左折	県道187号	3.7	608.3	
102	T字路 S	右折	県道187号	0.9	609.2	
103	十字路	左折	市道	0.0	609.2	