

キューシート番号 交差点名

信号有り
信号無し

V10時刻
区間距離

標高
総距離

次PC迄22.4km

start PC1

徳島県
文化の森総合公園

5:00 ←start時刻



石碑もしくは案内図をバックに自転車写真撮影

2

文化の森橋

5:00
0.1km

22m
0.1km

3

203 K203

園瀬川

7m

5:01
0.2km

0.3km

4

438 R438

5:03
0.2km

7m
0.5km

5

438

5:29
4.4km

22m
4.9km

6

次のコンビニ
134km先

R438

←大川原高原

6:07 村道

61m
11.2km

7

村道

6:14
1.2km

147m
12.4km

8

村道

7:06
8.6km

783m
21.0km

9

PC後
村道

7:10
0.8km

858m
21.8km

次PC迄47.1km

PC 2

大川原高原
看板

904m
22.4km



看板をバックに自転車写真撮影

11

村道

7:17
0.5km

860m
22.9km

12

往路
町道

長い下り

7:19
0.3km

858m
23.2km

13

町道

8:15
9.4km

233m
32.6km

14

8:24
1.4km

158m
34.0km

15

K16

16

8:27
0.5km

156m
34.5km

16

K16

100m

町道

9:10
7.3km

237m
41.8km

18

スーパー
林道起点→

町道

9:12
0.1km

229m
42.0km

19

町道

9:16
0.8km

263m
42.8km

20

これより
ハードな
登り

9:18
0.2km

350m
43.0km

21

府殿の
棚田

急な下り

登りは
続く

町道

9:28
1.7km

404m
44.7km

次PC迄16.7km

PC 3

檜原の
棚田村
案内図

857m
47.1km



案内図をバックに自転車写真撮影

23

道なりに
下る

9:44
0.3km

612m
47.4km

24

見落とし
注意

9:53
1.5km

507m
48.9km

25

16

K16

再び登り

10:04
1.8km

287m
50.7km

26

高山丸
登山口

PC後/
K16

11:08
10.7km

920m
61.4km

次PC迄127.1km

PC 4

高丸山
千生の森
案内図

1049m
63.8km



案内図をバックに自転車写真撮影

28

16

K16

往路

11:37
2.5km

919m
66.3km

29

見落とし
注意

11:52
2.5km

908m
68.8km

←大美谷
ダム

30

ヤマザキショップ
7:30~18:00

193

13:03
11.7km

249m
80.5km

31

R195

193

13:34
5.2km

239m
85.7km

32

193 R195

標高 763m

13:58
4.1km

237m
89.8km

193

下りも道
荒れてます

霧越峠

苔むした
登坂

16:06
21.2km

666m
111.0km

193

平坦路

K148

17:06
10.1km

100m
121.1km

298

R193

18:30
14.0km

11m
135.1km

<p>33</p> <p>18:52 3.6km</p> <p>3m 138.7km</p>	<p>55</p> <p>しきい 穴喰温泉</p> <p>19:30 6.4km</p> <p>145.1km</p>	<p>海の駅 東洋町</p> <p>55</p> <p>19:51 3.5km</p> <p>148.6km</p>	<p>室戸岬</p> <p>55</p> <p>23:38 37.8km</p> <p>186.4km</p>	<p>35</p> <p>室戸スカイライン</p> <p>R55</p> <p>キツイ 登り</p> <p>23:43 0.8km</p> <p>2m 187.2km</p> <p>203</p>
--	---	--	---	--

次PC迄82.6km

PC 5

室戸岬山頂

室戸岬高岡遊園地
駐車場の奥 238m

3.7km 190.9km

看板をバックに
自転車写真撮影

37 室戸市室津

R55

55

0:38
5.5km

10m
196.4km

38 室戸市浮津

55

23km先

0:39
0.2km

196.6km

39

道の駅
大山

R55

自転車
通行禁止

3:52
32.2km

228.8km

40

250km
200km

5km先

R55

4:03
1.8km

230.6km

中宝永町

56

R56

高知市街

8:09
41.0km

271.6km

41

はりまや
交差点

R56

32

8:16
1.2km

272.8km

42 北本町2

高知駅

PC6

K384

8:21
0.7km

273.5km

次PC迄34.1km

PC 6

土佐三志士の像

高知駅のロータリー前
にあります

273.5km

像をバックに
自転車写真撮影

43

次のコンビニ
43km先

16

8:24
0.6km

274.1km

16

K269

小坂峠

9:02
6.3km

315m
280.4km

16

K33

K33

9:33
5.1km

169m
285.5km

棚田ゾーン

16

赤良木
隊道

工石山
トンネル

10:38
10.9km

843m
296.4km

44

細い道

町道

200m

11:25
7.8km

370m
304.2km

町道

11:36
1.9km

413m
306.1km

46

町道

広大な
棚田

11:38
0.3km

434m
306.4km

47

町道

11:39
0.2km

425m
306.6km

次PC迄35.4km

PC 7

土佐の里

柴灯りの里

495m

1.0km 307.6km

看板をバックに
自転車写真撮影

49

至溜井

町道

11:51
0.9km

563m
308.5km

50

棚田

激坂へ
標高564mへ

11:54
0.6km

537m
309.1km

51

12:09
2.4km

414m
311.5km

52

次のコンビニ
146km先

土佐さめうら

439

R439

スーパー

12:38
4.9km

256m
316.4km

53

R439

棚田

267

13:11
5.5km

251m
321.9km

267

赤荒峠

14:04
8.8km

833m
330.7km

54

268

K268

14:43
6.6km

433m
337.3km

次PC迄18.7km

PC 8

穴内川ダム

418m

5.7km 343.0km

看板をバックに
自転車写真撮影

32

R32

15:43
4.2km

361m
347.2km

56

R32

梶ヶ森
スカイ
ライン

16:30
7.8km

333m
355.0km

57

RVパーク
方面

16:39
1.6km

299m
356.6km

17:09
5.0km

727m
361.6km

次PC迄23.8km

PC 9

RVパーク
ゆとりすと

732m

0.1km 361.7km



看板をバックに
自転車写真撮影



看板をバックに
自転車写真撮影

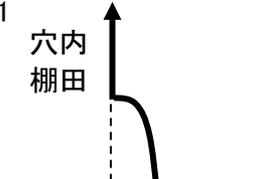
59
梶ヶ森
スカイ
ライン
17:10
0.1km
727m
361.8km



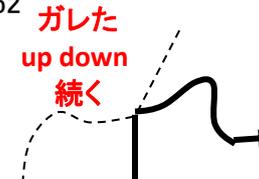
60
往路
荒れた
激坂
町道
17:13
0.5km
699m
362.3km



61
穴内
棚田
17:33
3.2km
364m
365.5km



62
ガレた
up down
続く
18:54
13.6km
680m
379.1km



63
登坂
最難関区間
前半道荒れ
18:59
0.8km
798m
379.9km



次PC迄26.0km
PC 10
梶ヶ森山頂
5.6km
1382m
385.5km




電波塔の前に歩道自転車を
持ち上げて上って下さい

次PC迄32.8km
PC 11
京柱峠
15.6km
1122m
411.5km




看板もしくは石碑をバックに
自転車写真撮影

65
町道
直進しても
合流可
細い
激坂
下る
20:21
8.0km
525m
393.5km



66
町道
合流
20:26
0.9km
421m
394.4km



67
439
R439
最初は緩やか
徐々に勾配上昇
20:35
1.5km
291m
395.9km



次PC迄32.8km
PC 11
京柱峠
15.6km
1122m
411.5km

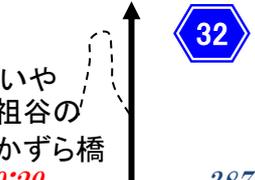



看板をバックに
自転車写真撮影

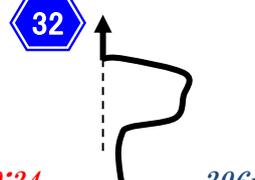
65
町道
直進しても
合流可
細い
激坂
下る
20:21
8.0km
525m
393.5km



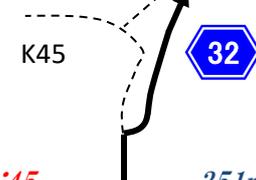
66
町道
合流
20:26
0.9km
421m
394.4km



69
32
0:34
0.8km
396m
435.7km



70
K45
32
0:45
1.8km
351m
437.5km



次PC迄32.2km
道細い
注意
PC 12
根谷深の
6.8km
402m
444.3km

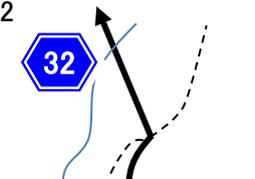



小便小僧もしくは看板を
バックに自転車写真撮影

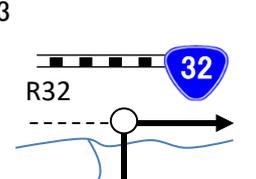


小便小僧もしくは看板を
バックに自転車写真撮影

72
32
2:31
10.9km
139m
455.2km



73
R32
32
2:32
0.2km
125m
455.4km



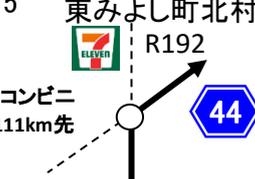
74
池田町白地
R192
池田
大橋
3:08
6.0km
109m
461.4km



192
コンビニ、ホテル
飲食店あり
3:13
0.8km
110m
462.2km



75
東みよし町北村
R192
次のコンビニ
111km先
4:36
13.9km
75m
476.1km

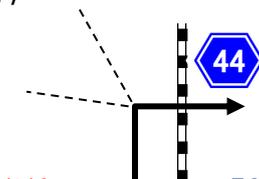


次PC迄27.3km
PC 13
JR阿波加茂
0.4km
76m
476.5km

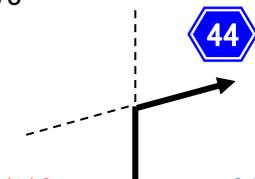



駅をバックに
自転車写真撮影

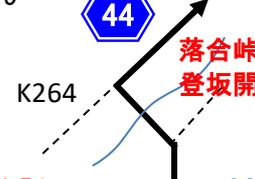
77
44
4:40
0.3km
76m
476.8km



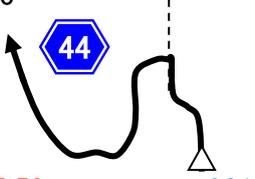
78
44
4:46
1.0km
81m
477.8km



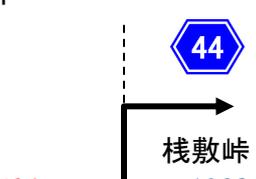
79
44
K264
落合峠へ
登坂開始
4:51
0.7km
92m
478.5km



80
44
5:53
10.4km
921m
488.9km



81
44
6:01
1.4km
1023m
490.3km



44
深淵
自然
公園
TOILET
6:19
2.9km
893m
493.2km



次PC迄15.0km
44
PC 14
落合峠
10.6km
1517m
503.8km




看板をバックに
自転車写真撮影

83
下り路面悪い
町道
急勾配
注意
8:16
8.9km
802m
512.7km



83
落合集落
町道
急勾配
注意
8:28
2.0km
685m
514.7km



84 町道 8:33 0.8km 648m 515.5km	85 町道 8:36 0.5km 591m 516.0km	86 R439 439 8:40 0.7km 568m 516.7km	87 R439 かなりの急坂 町道 8:42 0.3km 571m 517.0km	88 8:46 0.7km 618m 517.7km
--	--	---	--	--

次PC迄23.1km

PC 15
落合集落
展望所看板

692m
518.8km

1.1km



看板をバックに
自転車写真撮影

1410m
541.9km

0.1km

90
9:00
1.3km
649m
520.1km

91
いや
祖谷溪
R439
剣山
見ノ越峠
への登り
439
9:07
1.1km
590m
521.2km

92
439
9:45
6.3km
733m
527.5km

R438
438
11:10
14.3km
1405m
541.8km

次PC迄69.0km

PC 16
剣山
見ノ越峠

1410m
541.9km

0.1km



剣山国定公園案内図もしくは東祖谷観光マップを
バックに自転車撮影



94
市道
中尾山
高原
R438
11:39
4.6km
1140m
546.5km

95
市道
12:02
3.9km
1060m
550.4km

K260
260
12:47
7.5km
476m
557.9km

96
438
R438
12:54
1.1km
415m
559.0km

R492
438
13:27
5.6km
394m
564.6km

438
快走路
川井峠
14:04
6.1km
751m
570.7km

8.2km先
R193
193
438
14:58
9.0km
262m
579.7km

97
R438
21
16:22
14.0km
193m
593.7km

98
穏やかな登り
K21
207
16:32
1.7km
170m
595.4km

100
K21
208
17:30
9.5km
20m
605.0km

101
438
R438
17:55
4.2km
10m
609.2km

102
K203
203
18:03
1.3km
7m
610.5km

103
K203
文化の森橋
18:04
0.2km
6m
610.7km

104
18:04
0.1km
19m
610.8km

Goal PC17
徳島県
文化の森総合公園
22m
610.9km




お疲れさまでした
完走＼(^o^)/