

	ポイント	方向	道路	区間	合計	備考
1	PC1 徳島県文化の森総合公園	直進	文化の森橋	0.0	0.0	徳島県文化の森総合公園石碑もしくは案内図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	T字路	左折	文化の森橋	0.1	0.1	
3	T字路 S	左折	県道203号	0.2	0.3	
4	T字路 S	左折	国道438号	0.2	0.5	
5	十字路	左折	国道438号	4.4	4.9	橋を越えて左折。
6	十字路	左折	村道	6.3	11.2	大河原高原方面へ。
7	Y字路	右折	村道	1.2	12.4	
8	Y字路	左折	村道	8.6	21.0	
9	十字路	右折	村道	0.8	21.8	
10	PC2 大川原高原看板	左折	村道	0.6	22.4	大川原高原看板をバックに自転車の写真を撮ること。
11	T字路	右折	村道	0.5	22.9	
12	十字路	右折	町道	0.3	23.2	これより長い下り。気をつけて下ってください。
13	四差路	左折	町道	9.4	32.6	
14	T字路	右折後すぐ左折	町道	1.4	34.0	右折して橋を渡ってすぐに左折します。
15	十字路	右折	県道16号	0.5	34.5	
16	T字路	右折	町道	7.3	41.8	橋を渡る。
17	T字路	左折	町道	0.1	41.9	
18	T字路	右折	町道	0.1	42.0	剣山スーパー林道方面へ。
19	Y字路	左折	剣山スーパー林道	0.8	42.8	一瞬だけ剣山スーパー林道。
20	十字路	左折	町道	0.2	43.0	これよりハードな上りが始まります。
21	Y字路	右折	町道	1.7	44.7	この先府殿の棚田。急こう配の上りは続きます。
22	PC3 椋原の棚田村案内図	左折	町道	2.4	47.1	椋原の棚田村案内図をバックに自転車の写真を撮ること。
23	十字路	左折	町道	0.3	47.4	すぐに左折して急こう配を下っていきます。
24	T字路	右折	町道	1.5	48.9	見落とし注意。
25	T字路	右折	県道16号	1.8	50.7	県道16号に合流。しばらくして再び上っていきます
26	T字路	右折	町道	10.7	61.4	高丸山登山口方面へ
27	PC4 高丸山千年の森案内図	来た道戻る	町道	2.4	63.8	高丸山千年の森案内図をバックに自転車の写真を撮ること。
28	T字路	右折	県道16号	2.5	66.3	しばらく進むとトンネルがあります
29	十字路	左折	林道	2.5	68.8	見落とし注意。最高点から下っていくと大美容ダムというところでもなく水のきれいなダムがあります
30	T字路	左折	国道193号	11.7	80.5	国道193号に合流。しばらく川沿いの国道を進みます
31	T字路	右折	国道193号	5.2	85.7	橋を渡ります
32	T字路 S	左折	国道193号→県道298号	4.1	89.8	しばらく進むと吾むした登坂区間が始まりますが斜面はそれほどきつくない。111キロ付近近畿峠。下りも道は荒れていてスリッピーなので安全第一に下ってください。121キロ地点より平坦路をひたすら直進。
33	T字路	右折	県道298号	48.9	138.7	
34	T字路	右折	国道55号	0.2	138.9	国道55号室戸方面へ。186キロ地点が室戸岬。
35	T字路	右折	県道203号	48.3	187.2	室戸スカイラインを上っていきます。距離は短いですがなかなかきついです。
36	PC5 室戸岬山頂看板	直進	県道203号	3.7	190.9	室戸岬山頂看板をバックに自転車の写真を撮ること。右側に室戸岬高岡園地駐車場があり、その奥に室戸岬山頂看板があります。
37	室戸市室津 S	右折	国道55号	5.5	196.4	国道55号へ復帰。再び海沿いの快走路をお楽しみください。
38	室戸市浮津 S	左折	国道55号	0.2	196.6	
39	十字路 S	左折	市道	32.2	228.8	この先大山トンネルが自転車禁止につき迂回。その代わり大山岬が見れます。
40	T字路 S	右折	国道55号	1.8	230.6	国道55号へ復帰。250キロ過ぎから徐々に交通量が多くなりますが我慢してください。
41	ほりまや交差点 S	右折	県道32号	42.2	272.8	高知市のど真ん中を走ります。
42	PC6 土佐三志士の像	左折	市道	0.7	273.5	土佐三志士の像をバックに自転車の写真を撮ること。高知駅のロータリー前にあります。
43	十字路 S	右折	県道16号	0.6	274.1	市街地を抜けると登坂が始まり山間部を走ります。296キロ地点石工山トンネル。その先一気に下ります。302キロ地点あたりから広大は棚田ゾーンに突入。
44	T字路	右折	県道16号	30.1	304.2	
45	Y字路	左折	町道	0.2	304.4	棚田の中にある細い道を上っていきます。
46	Y字路	左折	町道	2.0	306.4	広大な棚田を見渡すことができます。
47	T字路	右折	町道	0.2	306.6	
48	PC7 土佐柴刈の里看板	直進	町道	1.0	307.6	土佐柴刈の里看板をバックに自転車の写真を撮ること。
49	三差路	右折	町道	0.9	308.5	溜井方面へ
50	Y字路	右折	町道	0.6	309.1	激坂のほうを進みます。しばらくすると再び広大は棚田ゾーンが！！
51	十字路	右折	町道	2.4	311.5	
52	T字路	右折	国道439号	4.9	316.4	国道439号へ。この先早明浦、本山の市街。コンビニやスーパーあります。
53	T字路	右折	県道267号	5.5	321.9	この先棚田ゾーンを抜けると330キロ地点赤荒峠、その先は一気に下ります。
54	十字路	左折	県道268号	15.4	337.3	これより穴内川ダムの湖岸を走ります。
55	PC8 穴内川ダム看板	直進	県道268号→国道32号	5.7	343.0	穴内川ダム看板をバックに自転車の写真を撮ること。347キロ付近で国道32号へ。しばらく平坦です。
56	T字路	右折	楓ヶ森スカイライン	12.0	355.0	これより楓ヶ森スカイライン。キツイですがあくまで序章。
57	T字路	右折	公園内道路	6.6	361.6	RVパーク方面へ
58	PC9 RVパークゆとりすと看板	来た道戻る	公園内道路	0.1	361.7	RVパークゆとりすと看板をバックに自転車の写真を撮ること。
59	T字路	左折	楓ヶ森スカイライン	0.1	361.8	
60	T字路	右折	町道	0.5	362.3	荒れた激坂を下っていきます。
61	T字路	右折	町道	3.2	365.5	この先がれたアップダウンが延々続きます。369キロ地点穴内の棚田。
62	十字路	右折	町道	13.6	379.1	
63	T字路	右折	町道	0.8	379.9	これより楓ヶ森への登坂。今回の最難関区間。前半は道が荒れています。
64	PC10 楓ヶ森山頂	来た道戻る	町道	5.6	385.5	楓ヶ森山頂の看板もしくは石碑をバックに自転車の写真を撮ること。電波塔の前に歩道があるので自転車を持ち上げて上ってください。
65	十字路	左折	町道	8.0	393.5	細い激坂を下ります。直進しても合流できますのでそちらでもOK。
66	T字路	左折	町道	0.9	394.4	
67	T字路	右折	国道439号	1.5	395.9	国道439号へ、京柱峠を目指します。最初は緩やかですが徐々に勾配が上がっていきます。
68	PC11 京柱峠	直進	国道439号→県道32号	15.6	411.5	京柱峠看板をバックに自転車の写真を撮ること。峠を下った後、425キロ付近から県道32号へ、快走路祖谷溪を走ります。435キロ地点付近にみずがけがあります。
69	T字路	右折	県道32号	24.2	435.7	
70	Y字路	右折	県道32号		437.4	
71	PC12 祖谷溪小便小僧	直進	県道32号	8.6	444.3	祖谷溪小便小僧、もしくは看板をバックに自転車の写真を撮ること。
72	十字路	左折	県道32号	10.9	455.2	この先も細い道が続くので注意。
73	T字路	右折	国道32号	0.2	455.4	橋を渡ります。
74	池田町白地 S	右折	国道32号→国道192号	6.0	461.4	国道32号から国道192号へ。この先ホテル、コンビニ、飲食店あり。
75	真みよし町北村 S	右折	県道44号	14.7	476.1	
76	PC13 阿波加茂駅	直進	県道44号	0.4	476.5	阿波加茂駅をバックに自転車の写真を撮ること。
77	十字路	右折	県道44号	0.3	476.8	
78	十字路	右折	県道44号	1.0	477.8	
79	T字路	右折	県道44号	0.7	478.5	これより落合峠への登坂開始。
80	Y字路	左折	県道44号	10.4	488.9	
81	T字路	右折	県道44号	11.8	490.3	棧敷峠。これより松尾川ダムを経て落合峠へ。
82	PC14 落合峠	直進	県道44号→町道	13.5	503.8	落合峠看板をバックに自転車の写真を撮ること。これより下り、路面が悪いので気をつけて下ってください。512.7キロ地点は直進し落合集落方面へ。
83	十字路	左折	町道	10.9	514.7	この先急こう配が続くので注意。
84	T字路	右折	町道	0.8	515.5	
85	十字路	左折	町道	0.5	516.0	
86	Y字路	右折	国道439号	0.7	516.7	
87	十字路	左折	町道	0.3	517.0	郵便局が目印。細い道に入っていきます。かなりの急こう配です。
88	T字路	左折	町道	0.7	517.7	
89	PC15 落合集落展望所看板	直進	町道	1.1	518.8	落合集落展望所看板をバックに自転車の写真を撮ること。
90	Y字路	左折	町道	1.3	520.1	
91	T字路	右折	国道439号	1.1	521.2	国道439号へ。剣山見/越峠へ向けての登坂が始まります。

92	卜字路	右折	国道439号	6.3	527.5	橋を渡ります。
93	PC16 見ノ越峠	直進	国道439号→国道438号	14.4	541.9	剱山国定公園案内図もしくは東祖谷観光マップをバック自転車の写真を撮ること。
94	T字路	左折	市道	4.6	546.5	国道438号は走らず中尾山高原方面へ。
95	T字路	右折	市道→県道260号	3.9	550.4	
96	十字路	左折	国道438号→国道193号	8.6	559.0	564キロ地点から上り基調、570.7キロ地点川井峠。峠からは快走路。580キロ地点で国道193号へ合流。
97	十字路 S	左折	県道21号	34.7	593.7	
98	十字路	右折	県道207号	1.7	595.4	
99	T字路	左折	県道207号	0.1	595.5	緩やかに上っていきます。
100	十字路 S	右折	県道208号	9.5	605.0	
101	十字路 S	左折	国道438号	4.2	609.2	
102	十字路 S	右折	県道203号	1.3	610.5	
103	卜字路 S	右折	文化の森橋	0.2	610.7	橋を渡ってゴール地点へ。
104	卜字路	右折	文化の森橋	0.1	610.8	
105	PC17 徳島県文化の森総合公園			0.1	610.9	徳島県文化の森総合公園石碑もしくは案内図をバックに自転車の写真を撮ること。ゴール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。