

No	形状	信号	ポイント	標識	現在地からの進行先		現在地までの		備考	PC間
					方角	道路	区間	合計		
1			上越妙高駅 東口			県道254	0.0	0.0	13:00スタート ロータリーを出て西へ	
2	+	S	上越妙高駅前		右折	県道579	0.1	0.1		
3	+	S	寺町		直進	R292	2.7	2.8		
4	+	S	姫川原 (セブンイレブン 妙高姫川原)		左折	R292	6.1	8.9		
5	ト	S	(右折レーン)		右折	市道(飯山街道)	22.2	31.1	トンネルに入る直前	
6	+	S			右折	市道	3.0	34.1		
7	逆Y	S	北畑南		右折	R117	0.6	34.7		
8	+	S	伍位野		左折	R292	1.8	36.5		
9	T	S	七瀬		右折	R403	7.9	44.4		
10			PC1 セブンイレブン須坂春木町		左側	R403	11.7	56.1	OPEN/ 14:39~16:48 レシート取得して通過時間を自分で記入。 チェック後 直進	56.1
11	+	S	八幡町東		直進	市道	1.7	57.8	R403についていってもどちらでもよい	
12	T				左折	R403	3.9	61.7		
13	ト				右折	堤防道路	16.3	78.0	高速をくぐる前に川沿いに	
14	T				右折	県道340	6.5	84.5	川沿いから逃れるのもう一度堤防方面へ	
15	+	S			左折	堤防道路	0.5	85.0		
16	+	S	大正橋		右折	県道55	4.6	89.6		
17	T	S	佐良志奈神社前		左折	県道77→市道	0.4	90.0		
18			PC2 ファミリーマート信州上山田温泉		左側	市道	0.6	90.6	OPEN/ 15:41~19:04 レシート取得して通過時間を自分で記入。 チェック後 直進	34.5
19	T	S	千曲市上山田庁舎前		左折	県道77	1.4	92.0		
20	+				左折	市道	7.5	99.5		
21	T				右折	R18(バイパス)	0.1	99.6	この先のトンネル左歩道推奨	
22	+		道の駅 上田 道と川の駅		左折	市道	1.9	101.5	道の駅に入ってスロープ出口から下に降りる	
23	T				左折	市道→県道77	0.2	101.7		
24	+	S			右折	県道65	2.9	104.6		
25	+	S	赤坂上		左折	市道	0.6	105.2		
26	+	S	小牧橋		右折	市道→県道186	3.3	108.5	千曲川渡らない!	
27	T	S	東郷橋入口		左折	R152	3.7	112.2		
28	+	S	石井		右折	県道147	0.4	112.6		
29	+	S	坂井		左折	県道81	1.2	113.8		
30	Y				直進	県道81	1.8	115.6	このポイントで県道422に入ってもよい	
31	ト	S	田中駅南口		右折	県道167	0.9	116.5		
32	+		(横断歩道)	×	左折	市道→県422	0.5	117.0	このポイントとてつもなくわかりづらい! 突き当りの山に登っていかないこと 川わたって右に切り返す	
33	逆Y				右折	県道166	3.1	120.1		
34	T				左折	県道166	7.8	127.9		
35	T	S	望月宿入口		左折	県道151	0.6	128.5		
36	T				左折	R142→R254	1.0	129.5		
37	+	S	野沢本町		直進	県道144→市道	10.5	140.0		
38			PC3 セブンイレブン佐久野沢		右側	市道	0.6	140.6	OPEN/ 17:09~22:24 レシート取得して通過時間を自分で記入。 チェック後 直進	50.0
39	T				左折	R141	3.5	144.1		
40			(山梨県境)		直進	R141	34.9	179.0	標高1361m 県境でいったん下る	
41	ト	S	学校寮入口		右折	県道615→県11	1.6	180.6	さらに登り返す	
42	+	S	(道の駅こがさわ)		直進	県道11	20.4	201.0	2018年のPC	
43	逆Y		PC4 セブンイレブン 小淵沢インター		合流	県道11	0.5	201.5	OPEN/ 18:57~9/1 02:28 レシート取得して通過時間を自分で記入。 チェック後 直進	60.9
44	+	S	久保		右折	市道	1.1	202.6		
45	ト				直進	県道17	4.1	206.7	2018年のコースに合流	
46	T	S	高森		右折	県道17	0.5	207.2		
47	ト				右折	市道	2.8	210.0	→ ハケ岳エコーライン	
48	+	S			左折	ハケ岳エコーライン	0.8	210.8		
49	+	S	立沢大橋		直進	ハケ岳エコーライン →県17(エコーライン)	2.6	213.4	立沢大橋を越えて県17と合流する	
50	ト				直進	県道17	1.7	215.1		
51	Y	S	分杭		左直進	県道197	2.9	218.0		
52	+				左折	市道	1.1	219.1	県197を辿ってもいいが、こちらのほうが道が広い	
53	逆Y				左直進	県道197	2.6	221.7		
54	T	S	宮川坂室		右折	県道197	2.4	224.1		
55	ト	S	宮川保育園前		右折	県道197	1.4	225.5	R20に出る直前で曲がる	
56	+	S	上川橋		左折	市道	0.4	225.9		
57	+	S	中河原		直進	県道16	0.4	226.3	R20と交差	
58	T	S	小坂		左折	県道16	8.7	235.0		
59	+	S	本町		直進	県道254→市道	4.5	239.5		
60	T	S	岡谷I.C東 (ファミリーマート岡谷神明町店)		左折	R20	2.4	241.9	この先、2018ルーラボより塩嶺大橋開通で200m短い	

61	+	S	高出		直進	R19	12.3	254.2		
62	+	S	サラダ街道口		右折	日本アルプス サラダ街道	2.0	256.2		
63	+	S	桔梗大橋西		右折	広域農道	2.1	258.3		
64			PC5 セブンイレブン 松本今井		右側	広域農道→県48	4.0	262.3	OPEN/ 20:49~9/1 06:28 レシート取得して通過時間を自分で記入。 チェック後 直進	60.8
65	+	S	新村		直進	県道485	9.6	271.9		
66	+	S	倭		直進	安曇広域農道	2.0	273.9		
67	+	S	有明(ファミリーマート穂高有明店)		直進	安曇広域農道	15.0	288.9	県25交点	
68	+	S	古厩		直進	安曇広域農道	1.5	290.4	← 中房・穂高温泉郷 ↑大町 安曇追分駅 →	
69	+	S	立足西		× 左折	安曇野スケッチロード	0.3	290.7	スケッチロードに入るポイント分かりづらい!	
70	T	S			左折	市道	4.4	295.1		
71	T	S			右折	県道306 安曇野アートライン	0.1	295.2		
72	ト				直進	安曇野アートライン	9.8	305.0		
73	+	S	PC6 ローソン 大町木崎湖		左側	市道	5.9	310.9	OPEN/ 22:21~9/1 09:44 レシート取得して通過時間を自分で記入。 チェック後 木崎湖入口S を直進	48.6
74	T				左折	R148	1.5	312.4		
75	ト	S	稲尾駅前		右折	県道393	0.3	312.7		
76	+				左折	県道31	3.4	316.1		
77	T	S	青具		右折	県道31	5.7	321.8		
78	+		(左折レーン)		左折	市道	7.7	329.5	← 鬼無里	
79	+				左折	県道36	0.4	329.9	← 鬼無里 戸隠	
80	T				右折	R406(県36)	12.3	342.2		
81	ト	S	鬼無里		直進	県道36	0.3	342.5		
82	T				左折	県道31	12.4	354.9		
83	T	S	一茶記念館入口		左折	R18	19.0	373.9		
84	X	S	信濃町IC入口		右折	R18	1.4	375.3		
85	+	S	市屋		右折	県道584→R292	17.4	392.7	左側道に降りてから本線アンダーパスして右	
86	+	S	寺町		直進	県道579	12.0	404.7		
87	+	S	上越妙高駅前		左折	県道254	2.7	407.4		
88			フィニッシュ アパホテル上越妙高駅前		正面		0.1	407.5	OPEN/ 9/1 01:08~ 09/01 16:00 レシート取得して通過時間を自分で記入。 ・完走の署名 カード提出をお願いします。	96.6