

<p>1. スタート</p> <p>0.00km 0.00km</p> <p>神田明神通り</p> <p>START 6:00 秋葉原駅 電気街口 ダイビル前</p>	<p>2. 十字路口 S</p> <p>0.14km 0.14km</p> <p>6:00</p> <p>日本橋←</p> <p>437 中央通り</p>	<p>3. 万世橋 S</p> <p>0.23km 0.37km</p> <p>6:01</p> <p>神田川</p> <p>17 昌平橋通り</p>	<p>4. 昌平橋 S</p> <p>0.22km 0.59km</p> <p>6:02</p> <p>水道橋↑</p> <p>405 旧中山道</p> <p>三田母</p>	<p>5. 水道橋 S</p> <p>1.31km 1.90km</p> <p>6:07</p> <p>←平川門</p> <p>301 白山通り</p> <p>三田母</p> <p>巢鴨→</p>
<p>6. 沓坂下 S</p> <p>0.41km 2.31km</p> <p>6:09</p> <p>ビッグオー</p> <p>434 目白通り</p>	<p>7. 十字路口</p> <p>1.05km 3.36km</p> <p>6:13</p> <p>8 目白通り/ 新目白通り</p> <p>目白→</p>	<p>8. 十字路口</p> <p>5.20km 8.56km</p> <p>6:34</p> <p>8 新目白通り</p> <p>左車線を使用 して側道 に入る</p>	<p>9. 西落合一丁目 S</p> <p>0.85km 9.41km</p> <p>6:37</p> <p>←哲学堂</p> <p>440 新青梅街道</p> <p>マクドナルド</p>	<p>10. 井草四丁目 S</p> <p>6.94km 16.35km</p> <p>7:05</p> <p>←関町</p> <p>439 千川通り</p>
<p>11. 十字路口</p> <p>0.89km 17.24km</p> <p>7:08</p> <p>【7-20 左折踏切 横断後の右折 禁止】の看板</p> <p>439 千川通り</p>	<p>12. 十字路口</p> <p>0.03km 17.27km</p> <p>7:09</p> <p>439 千川通り</p> <p>踏切横断後 すぐ右折</p>	<p>13. 関町一丁目 S</p> <p>1.19km 18.46km</p> <p>7:13</p> <p>4 青梅街道</p> <p>西東京→</p>	<p>14. 東伏見四丁目 S</p> <p>1.98km 20.44km</p> <p>7:21</p> <p>4 青梅街道</p> <p>左折専用レ ーンにつ き注意 して直 進</p>	<p>15. 北原 S</p> <p>2.46km 22.90km</p> <p>7:31</p> <p>5 新青梅街道</p> <p>←青梅</p>
<p>16. 柴町一丁目 S</p> <p>6.51km 29.41km</p> <p>7:57</p> <p>226 ←久米川駅</p> <p>7-Eleven</p>	<p>17. 十字路口</p> <p>0.18km 29.59km</p> <p>7:58</p> <p>久米川駅南 通り</p> <p>久米川駅</p>	<p>18. 十字路口</p> <p>0.24km 29.83km</p> <p>7:59</p> <p>5 新青梅街道</p>	<p>19. 人字路</p> <p>0.16km 29.99km</p> <p>7:59</p> <p>5 新青梅街道</p> <p>新青梅街道へ 合流</p>	<p>20. 丁字路</p> <p>0.91km 30.90km</p> <p>8:03</p> <p>市道</p> <p>右手東村山 浄水場/西 武線の高 架を避け 左側道に 入る</p>
<p>21. 十字路口</p> <p>0.15km 31.05km</p> <p>8:04</p> <p>突き当たりを 右折</p> <p>市道</p>	<p>22. 十字路口</p> <p>0.04km 31.09km</p> <p>8:04</p> <p>西武線の高 架をくぐ ったらか 橋の手前 を左折、 ゲートに 注意。</p> <p>遊歩道</p>	<p>23. 十字路口</p> <p>0.14km 31.23km</p> <p>8:04</p> <p>多摩川 CR 多摩湖CRに 入る。</p>	<p>24. 武蔵大和駅西 S</p> <p>1.25km 32.48km</p> <p>8:09</p> <p>多摩湖 通り</p> <p>多摩川 CR</p> <p>横断歩道を 渡り多摩 湖CRをフ ォトチェ ックまで 直進、速 度注意。多 摩湖通り を走行し ても良い。</p>	<p>25. 丁字路</p> <p>0.60km 33.08km</p> <p>8:12</p> <p>狭山公園内</p> <p>ゲートから公 園内に入り 堰堤方面へ</p>
<p>26. フォトチェック</p> <p>0.40km 33.48km</p> <p>8:13</p> <p>フォトチェ ック 多摩湖 自転車と ブルベ カードを 撮影 open7:00~ close8:42 参考</p>	<p>27. 十字路口</p> <p>0.33km 33.81km</p> <p>8:15</p> <p>←多摩湖 周遊コース</p> <p>狭山公園内</p> <p>堰堤横断後 すぐ</p>	<p>28. 十字路口</p> <p>0.19km 34.00km</p> <p>8:16</p> <p>多摩川 CR 多摩湖CRに 入る</p>	<p>29. 丁字路</p> <p>3.24km 37.24km</p> <p>8:28</p> <p>横断歩道を 渡って多 摩湖CRを 走行する</p> <p>多摩川 CR</p> <p>狭山湖→</p>	<p>30. 丁字路</p> <p>0.55km 37.79km</p> <p>8:31</p> <p>狭山湖へ入 らず市道 に出る</p> <p>市道</p> <p>P</p>

<p>31. 十字路</p> <p>0.55km 38.34km</p> <p>8:33</p> <p>下り途中横断歩道左折、見落とし注意</p> <p>市道</p>	<p>32. 十字路</p> <p>0.32km 38.66km</p> <p>8:34</p> <p>市道 止まれを左折</p> <p>市道</p>	<p>33. Y字路</p> <p>0.74km 39.40km</p> <p>8:37</p> <p>狭山湖通り</p> <p>道なり右折</p>	<p>34. 狭山湖入口 S</p> <p>0.69km 40.09km</p> <p>8:40</p> <p>←青梅</p> <p>179</p>	<p>35. 十字路 S</p> <p>3.70km 43.79km</p> <p>8:55</p> <p>JA いるま野</p> <p>市道</p>
<p>36. 十字路</p> <p>0.98km 44.77km</p> <p>8:59</p> <p>マクドナルド</p> <p>いちよう通り</p> <p>マクドナルド手前の交差点右折。入り口が分かりづらいので注意のこと。</p>	<p>37. 宮寺 (西) S</p> <p>0.09km 44.86km</p> <p>8:59</p> <p>いちよう通り</p>	<p>38. 十字路 S</p> <p>4.48km 49.34km</p> <p>9:17</p> <p>←青梅 飯能</p> <p>195</p> <p>FamilyMart</p>	<p>39. 阿須 S</p> <p>2.77km 52.11km</p> <p>9:28</p> <p>218</p> <p>飯能市街</p>	<p>40. 稲荷分署入口 S</p> <p>2.44km 54.55km</p> <p>9:38</p> <p>市道</p> <p>P</p> <p>↑上名栗 秩父</p>
<p>41. 飯能河原 S</p> <p>0.69km 55.24km</p> <p>9:40</p> <p>市道</p> <p>↑秩父</p> <p>↑飯能市立図書館</p>	<p>42. 中山 (西) S</p> <p>1.08km 56.32km</p> <p>9:45</p> <p>←秩父 小鹿野</p> <p>229</p>	<p>43. PC1</p> <p>2.19km 58.51km</p> <p>9:57</p> <p>PC1 ローソン 日高高麗店</p> <p>open7:44 ~close 9:57</p>	<p>44. 台 S</p> <p>0.02km 58.53km</p> <p>9:54</p> <p>市道</p> <p>PC1</p>	<p>45. 鹿台橋 S</p> <p>0.42km 58.95km</p> <p>9:55</p> <p>川越→日高</p> <p>15</p>
<p>46. 高麗本郷 S</p> <p>0.20km 59.15km</p> <p>9:56</p> <p>7-Eleven</p> <p>カワセミ街道</p> <p>←高麗神社 2.3k</p>	<p>47. 北平沢運動場 S</p> <p>3.71km 62.86km</p> <p>10:11</p> <p>30</p> <p>もくせい通り</p>	<p>48. 十字路 S</p> <p>1.58km 64.44km</p> <p>10:17</p> <p>飯能寄居線 旧道</p> <p>←鎌北湖</p> <p>30</p>	<p>49. 十字路 S</p> <p>6.98km 71.42km</p> <p>10:45</p> <p>30</p> <p>飯能寄居線</p> <p>←小川 ときがわ</p>	<p>50. 五明 S</p> <p>5.53km 76.95km</p> <p>11:07</p> <p>30</p> <p>飯能寄居線</p> <p>FamilyMart</p> <p>←寄居 小川</p>
<p>51. 本町二丁目 S</p> <p>4.62km 81.57km</p> <p>11:26</p> <p>254</p> <p>30 11</p>	<p>52. 相生町 S</p> <p>0.29km 81.86km</p> <p>11:27</p> <p>30 254</p> <p>本庄→寄居</p>	<p>53. Y字路</p> <p>1.02km 82.88km</p> <p>11:31</p> <p>市道</p> <p>横断歩道渡る</p> <p>→寄居 C.C. 右折 4km</p>	<p>54. *字路</p> <p>0.09km 82.97km</p> <p>11:31</p> <p>市道</p> <p>道なり右</p>	<p>55. 十字路</p> <p>0.99km 83.96km</p> <p>11:35</p> <p>止まれを右折</p> <p>274</p>
<p>56. 十字路 S</p> <p>3.48km 87.44km</p> <p>11:49</p> <p>市道</p>	<p>57. 児玉警察署入口 S</p> <p>1.22km 88.66km</p> <p>11:54</p> <p>296</p>	<p>58. 北柏田 S</p> <p>0.69km 89.35km</p> <p>11:57</p> <p>296</p> <p>国道 140号 花園橋</p>	<p>59. 荒川 S</p> <p>2.24km 91.59km</p> <p>12:06</p> <p>140 296</p> <p>FamilyMart</p> <p>←寄居</p>	<p>60. 十字路 S</p> <p>1.46km 93.05km</p> <p>12:12</p> <p>175</p> <p>小前田駅→</p>

<p>61. 十字路 S</p> <p>0.29km 93.34km</p> <p>12:13</p>	<p>62. 天神橋 S</p> <p>5.42km 98.76km</p> <p>12:35</p>	<p>63. 児玉警察署入口 S</p> <p>4.27km 103.03km</p> <p>12:52</p>	<p>64. 仲町 S</p> <p>1.70km 104.73km</p> <p>12:58</p>	<p>65. 浄法寺 S</p> <p>6.98km 111.71km</p> <p>13:26</p>
<p>66. Y字路</p> <p>2.46km 114.17km</p> <p>13:36</p>	<p>67. 十字路 S</p> <p>1.42km 115.59km</p> <p>13:42</p>	<p>68. 十字路 S</p> <p>0.44km 116.03km</p> <p>13:44</p>	<p>69. 十字路 S</p> <p>6.91km 122.94km</p> <p>14:11</p>	<p>70. 十字路</p> <p>0.89km 123.83km</p> <p>14:15</p>
<p>71. 吉井駅入口</p> <p>0.23km 124.06km</p> <p>14:16</p>	<p>72. 一ノ宮東 S</p> <p>11.29km 135.35km</p> <p>15:01</p>	<p>73. 北山 S</p> <p>8.54km 143.89km</p> <p>15:35</p>	<p>74. 八城 S</p> <p>2.19km 146.08km</p> <p>15:44</p>	<p>75. 十字路</p> <p>1.87km 147.95km</p> <p>15:51</p>
<p>76. 五料 S</p> <p>1.46km 149.41km</p> <p>15:57</p>	<p>77. Y字路</p> <p>4.29km 153.70km</p> <p>16:14</p>	<p>78. フォトチェック</p> <p>14.82km 168.52km</p> <p>17:14</p>	<p>79. 浅間サンライン入口 S</p> <p>10.77km 179.29km</p> <p>17:57</p>	<p>80. 十字路</p> <p>3.40km 182.69km</p> <p>18:10</p>
<p>81. 十字路</p> <p>5.45km 188.14km</p> <p>18:32</p>	<p>82. 野岸小学校 S</p> <p>1.88km 190.02km</p> <p>18:40</p>	<p>83. 南町 S</p> <p>0.44km 190.46km</p> <p>18:41</p>	<p>84. PC2</p> <p>0.04km 190.50km</p> <p>18:42</p>	<p>85. 南町 S</p> <p>0.04km 190.54km</p> <p>18:42</p>
<p>86. 井慶橋 S</p> <p>0.10km 190.64km</p> <p>18:42</p>	<p>87. 古城 S</p> <p>0.58km 191.22km</p> <p>18:44</p>	<p>88. 懐古園入口 S</p> <p>0.46km 191.68km</p> <p>18:46</p>	<p>89. 島川原 S</p> <p>7.40km 199.08km</p> <p>19:16</p>	<p>90. 田中駅前 S</p> <p>3.10km 202.18km</p> <p>19:28</p>

<p>91. 海野宿入口</p> <p>1.60km 203.78km</p> <p>19:35</p> <p>旧北国街道</p>	<p>92. 十字路</p> <p>1.53km 205.31km</p> <p>19:41</p> <p>市道 483</p> <p>旧北国街道</p>	<p>93. 大屋駅前 S</p> <p>0.56km 205.87km</p> <p>19:43</p> <p>国道 152</p> <p>大屋駅</p>	<p>94. 十字路</p> <p>0.18km 206.05km</p> <p>19:44</p> <p>旧北国街道</p> <p>しんきん</p>	<p>95. 十字路</p> <p>1.81km 207.86km</p> <p>19:51</p> <p>止まれを右折</p> <p>旧北国街道</p>
<p>96. 十字路</p> <p>1.36km 209.22km</p> <p>19:56</p> <p>歩道橋をくぐって左折</p> <p>北陸新幹線</p>	<p>97. 十字路</p> <p>6.98km 216.20km</p> <p>20:24</p> <p>止まれを右折</p> <p>市道</p> <p>春原歯科 クリニック</p>	<p>98. 下塩尻 S</p> <p>0.16km 216.36km</p> <p>20:25</p> <p>国道 18</p> <p>北国街道</p>	<p>99. 鼠橋通り S</p> <p>1.71km 218.07km</p> <p>20:32</p> <p>国道 18</p> <p>鼠橋通り</p>	<p>100. 十字路</p> <p>0.24km 218.31km</p> <p>20:33</p> <p>橋の手前目印なし。見落とし注意。</p> <p>市道</p>
<p>101. 十字路</p> <p>1.03km 219.34km</p> <p>20:37</p> <p>市道</p>	<p>102. 十字路</p> <p>0.74km 220.08km</p> <p>20:40</p> <p>市道</p>	<p>103. 十字路</p> <p>0.36km 220.44km</p> <p>20:41</p> <p>【さかき千曲川パラ公園→】の立看板</p> <p>市道</p>	<p>104. 十字路 105. 田町 S</p> <p>1.93km 222.37km</p> <p>20:49</p> <p>国道 160</p> <p>国道 18</p> <p>北国街道</p>	<p>106. 磯部 S</p> <p>3.17km 225.54km</p> <p>21:02</p> <p>磯部 S 先の小路を左折</p> <p>旧北国街道</p>
<p>107. 十字路</p> <p>0.41km 225.95km</p> <p>21:03</p> <p>右手に深沢板金の看板</p> <p>市道</p> <p>戸倉体育館Aグラウンド</p>	<p>108. 更埴体育館前 S</p> <p>6.86km 232.81km</p> <p>21:31</p> <p>国道 18</p> <p>7-Eleven</p> <p>千曲市役所</p>	<p>109. 粟佐西 S</p> <p>0.90km 233.71km</p> <p>21:34</p> <p>市道</p>	<p>110. 十字路</p> <p>0.76km 234.47km</p> <p>21:37</p> <p>国道 77</p> <p>千曲川</p> <p>粟佐橋を渡ったら右折</p>	<p>111. H字路</p> <p>0.09km 234.56km</p> <p>21:38</p> <p>旧北国街道</p>
<p>112. 見六橋 (橋南側) S</p> <p>3.54km 238.10km</p> <p>21:52</p> <p>国道 77</p>	<p>113. 見六橋 (橋北側) S</p> <p>0.32km 238.42km</p> <p>21:53</p> <p>見六橋S・見六橋渡ったところ見六橋S (再) 斜め左</p>	<p>114. 御幣川五差路 S</p> <p>0.64km 239.06km</p> <p>21:56</p> <p>旧北国街道</p>	<p>115. 十字路</p> <p>0.89km 239.95km</p> <p>21:59</p> <p>止まれを直進 (2輪を除く侵入禁止)</p> <p>旧北国街道</p>	<p>116. 十字路</p> <p>0.11km 240.06km</p> <p>22:00</p> <p>止まれを左折</p> <p>旧北国街道</p>
<p>117. 十字路</p> <p>5.85km 245.91km</p> <p>22:23</p> <p>ベンガラ色の路側帯が切れたところを左折</p> <p>旧北国街道</p>	<p>118. ト字路</p> <p>0.35km 246.26km</p> <p>22:25</p> <p>丹波島の渡し石碑</p> <p>旧北国街道</p>	<p>119. Y字路</p> <p>0.34km 246.60km</p> <p>22:26</p> <p>側道を左に入り丹波島橋南詰Sへ</p>	<p>120. 丹波島橋南詰 S</p> <p>0.09km 246.69km</p> <p>22:26</p> <p>国道 117</p> <p>丹波島橋</p>	<p>121. 中御所 S</p> <p>2.23km 248.92km</p> <p>22:35</p> <p>国道 117</p> <p>7-Eleven</p> <p>↑戸隠善光寺</p> <p>旧北国街道</p>

<p>122. PC3 1.68km 250.60km</p> <p>PC2 セブンイレブン 長野中央通り店 open13:29 ~close 22:44</p>	<p>123. 善光寺 S 0.46km 251.06km</p> <p>善光寺 山門</p> <p>旧北国街道</p>	<p>124. 十字路 0.18km 251.24km</p> <p>西宮神社</p> <p>旧北国街道</p>	<p>125. 十字路 0.14km 251.38km</p> <p>止まれを右折</p> <p>旧北国街道</p>	<p>126. 十字路 S 0.15km 251.53km</p> <p>シンカイ 金物店</p> <p>旧北国街道 横断歩道 を左</p>
<p>127. 三輪七八丁目 S 0.38km 251.91km</p> <p>長野大通り</p>	<p>128. 上松 S 1.17km 253.08km</p> <p>↑戸隠 飯綱高原</p>	<p>129. 坂中峠トンネル入口 5.55km 258.63km</p> <p>トンネル先 ピーク</p>	<p>130. 十字路 4.97km 263.60km</p> <p>上越→ 妙高</p> <p>市道 見落とし 注意</p>	<p>131. 十字路 0.77km 264.37km</p> <p>止まれを左折</p>
<p>132. 信濃町 I C 入口 9.03km 273.40km</p> <p>上越→ 妙高</p> <p>北国街道</p>	<p>133. Y 字路 17.13km 290.53km</p> <p>北国街道</p> <p>市屋 I.C.</p> <p>飯山 二本木 柿崎</p> <p>↑長岡 上越市街</p>	<p>134. 市屋 S 0.28km 290.81km</p> <p>飯山→ 二本木</p> <p>柿崎→</p>	<p>135. 坂本 S 2.66km 293.47km</p> <p>上越→ 妙高</p> <p>261</p>	<p>136. 十字路 S 3.39km 296.86km</p> <p>やなぎ大通り</p>
<p>137. 学校町 S 0.81km 297.67km</p> <p>ぎんなん通り</p> <p>↑新井駅 妙高 市役所</p>	<p>138. 十字路 S 0.64km 298.31km</p> <p>矢代川通り</p> <p>↑R18 上越</p>	<p>139. 十字路 1.65km 299.96km</p> <p>旧北国街道</p> <p>←大崎町 栗原</p> <p>見落とし 注意</p>	<p>140. 十字路 4.96km 304.92km</p> <p>止まれを K579 に左折</p> <p>旧北国街道</p>	<p>141. ゴール 0.86km 305.78km</p> <p>ゴール ローソン 上越妙高駅前店 open15:00 ~close 02:00</p>
<p>142. 今泉 S 0.00km 305.78km</p> <p>←上越 妙高駅 (西口)</p>	<p>143. 十字路 0.47km 306.25km</p> <p>市道</p> <p>←上越 妙高駅 (西口)</p>	<p>144. 十字路 0.27km 306.52km</p> <p>市道</p> <p>←上越 妙高駅 (西口)</p>	<p>145. ゴール受付 0.16km 306.68km</p> <p>ゴール受付 東横 INN 上越妙高 高駅西口 close 翌 2:15</p>	