

	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			JR金沢駅		北方向	K159	0.0	0.0	4:00スタート 4:30クローズ	
2	+	S	鳴和		左折	R359	2.3	2.3		
3	+	S	森本		右折	R359	3.6	5.9		
4	Y	S	堅田西		右方向	R359 → R304	0.8	6.7	分岐にファミリーマート 道なり右方向へ	
5	+	S	宮野町		左折	R359 → 市道	3.1	9.8	最初の上り 内山峠へ	
6	+	S	高道		右折	R359	23.9	33.7		
7	+	S	外輪野		右折	K59 → K220	12.6	46.3		
8	+	S	千里		右折	市道	3.1	49.4		
9	+			X	右折	K344	0.5	49.9		
10	+	S	妙川寺		左折	市道 → K25	3.8	53.7		
11	+			X	右折	K25	2.0	55.7	踏切わたる	
12	T			X	右折	R41	7.8	63.5		
13	+	S	楡原		直進	市道	2.9	66.4	旧道へ	
14	T				右折	R41	2.9	69.3	青看板 高山へ R41に合流	
15	+	S	船津北		左折	R471	24.4	93.7		
16	+				右折	K477	0.6	94.3	青看板 神岡市街へ	
17	+	S	西里橋東		右折	K477	0.4	94.7		
18	+	S	西里本町		左折	K477	0.2	94.9	95kmポイントデイルーヤマザキあり	
19	+				右折	K477	0.2	95.1		
20	Y				右方向	市道	1.1	96.2	青看板 吉田へ	
21	+			X	右折	市道	0.3	96.5		
22	T				右折	市道	2.1	98.6	古川(杉越トンネル)へ トンネル内歩道推奨	
23	T				左折	K75	4.1	102.7		
24	+	S	杉崎		左折	K476	12.3	115.0		
25	+	S	殿町		右折	K476 → K471 → K89	2.6	117.6		
26	Y	S	松本町北		左直進	K460	11.7	129.3		
27	Y	S	松本橋東		右方向	K460	1.1	130.4	橋を渡る	
28			PC1 ファミリーマート高山総和三丁目店		左側	K460	1.4	131.8	OPEN/ 07:53 ~ 12:48 レシート取得すること チェック後直進	131.8
29	逆Y	S	石浦町北		直進	R41	3.3	135.1		
30	+	S			左折	市道	4.8	139.9	旧道で宮峠へ	
31	+				左折	市道	3.0	142.9	黄色い看板 鈴蘭高原へ	
32	+			X	右折	R361	3.0	145.9		
33	+				左折	R361	0.2	146.1	青看板 木曾へ	
34	+	S	甲		右折	R361	3.1	149.2	160kmポイント道の駅飛騨たかね工房あり	
35	I		九蔵峠展望台		直進	R361	41.1	190.3	休憩ポイント 御嶽山を眺める	
36	I		新地蔵トンネル		直進	R361	9.5	199.8	入口センターポールあり 注意	
37	T	S	木曾大橋		左折	R19	13.8	213.6	ここから交通量多い	
38	I		PC2 デイルーヤマザキ木曾福島新開店		右側	R19	0.8	214.4	OPEN/ 10:19 ~ 18:16 レシート取得すること チェック後左折 旧中山道へ	82.4
39	+	S	上田口		左折	旧中山道 → R19	0.8	215.2	この先que58まではR19と旧中山道を自由に走行してください	
40	+	S	栗本		左折	R19	1.0	216.2		
41	+	S		X	左折	K267	0.3	216.5		
42	+	S	巴淵		左折	R19	5.1	221.6		
43	+	S	神谷入口		右側	R361	0.8	222.4		
44	+				左折	K493	5.1	227.5	青看板 松本へ	
45	+		通過チェック1 奈良井ダム		左側	K493	3.4	230.9	奈良井ダムと分かる物と自転車を撮影する事 チェック後直進	
46	+			X	左折	K493	1.4	232.3	橋を渡って右折	
47	+			X	右折	市道	1.5	233.8	細い道を下る	
48	+			X	左折	市道	0.6	234.4	左に奈良井宿案内看板あり	
49	T				右折	旧中山道 → K258	0.1	234.5	奈良井宿を走り抜ける	
50	T				左折	市道	1.7	236.2	R19に出ずに川沿いをいく	
51	T				左折	旧中山道	0.8	237.0		
52	T	S	平沢北		左折	R19	2.1	239.1	セブンイレブンあり 240kmポイント R19に食堂SSあり	
53	+	S	桃岡		右折	旧中山道	1.6	240.7	養川宿へ	
54	T				右折	R19	1.8	242.5		
55	Y			X	右方向	旧中山道	5.0	247.5	横断注意	
56	T				左折	R19	1.1	248.6		
57	Y			X	左方向	旧中山道	0.5	249.1	本山宿へ	

58	+	S	牧野		左折	K304	2.0	251.1	手前100mにセブンイレブンあり	
59	Y			X	左方向	K294	2.1	253.2		
60	+				左折	K293	0.4	253.6	青看板 波田へ	
61	+			X	右折	市道	1.0	254.6		
62	+	S			右折	市道	3.4	258.0		
63	T	S	二子		右折	K296	8.5	266.5		
64	逆Y	S	高宮中		左直進	R19	1.9	268.4		
65	+	S	高宮		右折	市道	0.4	268.8		
66	+	S	出川西		左折	市道	1.0	269.8		
67	+	S	柳橋		左折	K295→市道	0.5	270.3		
68	T	S	松本城		右折	市道	2.2	272.5	正面松本城公園あり	
69	+			X	左折	市道	0.1	272.6		
70	T	S	市役所北		右折	市道	0.3	272.9		
71	+	S	城東二丁目		左折	R143	0.3	273.2		
72	+			X	右折	K303	18.2	291.4	この先上り	
73	T				右折	R403	8.5	299.9	青看板 千曲へ	
74	I		PC3 セブンイレブン坂北聖南店		左側	R403	3.5	303.4	OPEN/ 13:06 ~ 10/03 0:12 レシート取得すること チェック後直進	89.0
75	I		聖湖		直進	R403	13.5	316.9	この先急な下り	
76	+			X	左折	R403	8.1	325.0	ミスコースポイント 下りきってしまった場合はS八幡峰左折すること	
77	+	S	治田小学校東		直進	市道	3.5	328.5		
78	T	S	池田町		左折	K77	0.8	329.3		
79	+	S	稲荷山		右折	R403	0.2	329.5		
80	+	S	稲荷山温泉入口		左折	K77	0.2	329.7		
81	+	S	稲荷山駅入り口		右折	K77	2.1	331.8		
82	T				左折	K77	0.5	332.3		
83	T	S	見六橋		左折	K77→R117	2.9	335.2		
84	+	S	長野市岡田町南		右折	市道	10.2	345.4		
85	+	S	末広町		左折	市道	0.4	345.8	この周辺で宿泊	
86	+	S	善光寺		直進	市道	1.5	347.3	この先押し歩き	
87	T		通過チェック2 善光寺		右折	市道	0.3	347.6	善光寺に来たと分かるよう自転車を撮影する事 チェック後右折	
88	+			X	左折	市道	0.0	347.6		
89	+	S	長野市城山		左折	K37	0.3	347.9		
90	五差路	S	上松		左直進	K37	1.4	349.3		
91	+	S	湯谷小学校西		右折	市道	0.6	349.9		
92	+	S	稲田1丁目		左折	市道→K60	1.6	351.5		
93	+	S	吉		右折	市道	4.5	356.0		
94	+	S	東町		左折	K399→R117	3.1	359.1	踏切わたってすぐ左折	
95	Y				右方向	市道	2.7	361.8		
96	T			X	右折	R117	2.6	364.4		
97			通過チェック3 セブンイレブン中野市豊津店		左側	R117	3.4	367.8	レシートを取得する事 チェック後直進	
98	+	S	豊田飯山インター口		左折	K96	3.9	371.7		
99	T				右折	K96	0.8	372.5	青看板 信濃町へ この先きつい上り	
100	Y				左方向	K96	2.6	375.1		
101	+				直進	市道	6.2	381.3	青看板 黒姫駅 野尻湖へ	
102	T				右折	K360	0.8	382.1		
103	+				直進	市道	1.1	383.2	青看板 野尻湖へ	
104	逆Y			X	直進	K360	2.0	385.2		
105	Y			X	右方向	K360	0.3	385.5		
106	Y				左方向	K360	0.7	386.2		
107	+	S	野尻湖		右折	R18	0.3	386.5		
108	Y				左方向	側道	15.3	401.8		
109	+	S	市屋		右折	K584	0.3	402.1		
110	+	S	坂本		左折	市道→K261→K344	2.7	404.8		
111	+	S			左折	市道	3.4	408.2		
112	+	S			左折	K63→市道	2.3	410.5		
113	+		通過チェック4 セブンイレブン上越五智1丁目店		左側	K123	16.3	426.8	レシートを取得する事 チェック後左折	
114	+	S	西本町三		左折	K468	0.2	427.0		
115	T	S	郷津		右折	R8	3.3	430.3	この先R8 交通量多い くびき自転車道を通行しても良い	
116	+	S	押上東		左折	K222	35.1	465.4	R8からそれる	

117	T	S	大町2丁目		左折	K222	2.1	467.5		
118	ト	S	大町		右折	K222	0.0	467.5		
119	十	S	寺島		左折	R8	1.3	468.8	この先親不知区間	
120	ト			X	右折	市道	15.6	484.4	天険トンネル回避する事	
121	I		通過チェック5 親不知コミュニティロード展望台		右側	遊歩道	0.1	484.5	親不知コミュニティ展望台に来たと分かるよう自転車を撮影する事	
122	T			X	右折	R8	0.9	485.4	横断注意	
123	ト				右折	K374	5.3	490.7	青看板 境へ	
124	T	S	境		右折	R8	1.7	492.4		
125	ト	S			右折	K60	1.6	494.0	押しボタン信号 R8からそれる すぐに踏切を渡る	
126	十			X	左折	K60	6.9	500.9		
127	T			X	右折	K60	0.2	501.1		
128	Y	S	入善西町		右方向	K2→市道	3.2	504.3		
129	十	S	浜石田		右折	K2	14.0	518.3		
130	十	S	寿町		右折	市道	0.6	518.9	右にファミマあり	
131	十				左折	市道→K2	0.3	519.2	白看板 魚津水族館へ しんきろうロード	
132	十				右折	市道	4.6	523.8	青看板 滑川へ しんきろうロード	
133	T	S	三ヶ(北)		右折	K1	2.2	526.0		
134	十	S	岩瀬浜駅前		左折	K1	16.4	542.4		
135	逆Y	S	岩瀬西宮		直進	K1	1.6	544.0		
136	十	S	千原崎		左折	R415	0.3	544.3		
137	十	S	四方荒屋		右折	R415	2.5	546.8		
138	十	S	四方		左折	R415	1.0	547.8		
139	十	S	堀岡古明神		右折	市道	5.9	553.7		
140	十	S	PC4 ローソン射水海竜町店		正面	市道	0.1	553.8	OPEN/ 21:16 ~ 10/03 16:56 レシート取得すること チェック後左折	250.4
141	I		あいのかぜプロムナード入口		右側	市道	1.6	555.4	エレベーターで新湊大橋に上る (自転車は押し歩き) 渡船でもOK	
142	I		あいのかぜプロムナード出口			市道	0.7	556.1		
143	T			X	左折	市道	0.5	556.6	正面に海王丸パーク 552.9kmポイント 新湊きつとときと市場あり	
144	十	S	庄川本町		右折	R415	3.8	560.4	新庄川橋を渡る	
145	十	S	庄西町		左折	R415	0.5	560.9		
146	逆Y	S	能町(東)		直進	R415→K57	2.3	563.2		
147	十	S	守護町		右折	K255→K32	3.5	566.7		
148	十	S	西中野		直進	市道	17.3	584.0		
149	十			X	左折	市道→K270→R471	1.3	585.3		
150	十	S	泉町		右折	市道	0.8	586.1		
151	T	S	野端		左折	K42→K274	1.2	587.3		
152	十	S	末友		右折	R359	4.8	592.1	最後の上り 内山峠へ	
153	十	S	宮野町		右折	R304	10.8	602.9		
154	十	S	FINISH ローソン金沢不動寺町店		右側	R304	1.7	604.6	OPEN/ 22:48 ~ 10/03 20:00 レシート取得すること チェック後直進	50.8
155	十	S	吉原町		左折	市道	1.9	606.5		
156	十	S	森本南		左折	R359	0.7	607.2		
157	十	S	鳴和		右折	K159	3.4	610.6		
158	ト	S	本町二丁目		右折	市道	2.6	613.2	左にファミマあり	
159			FINISH受付 療術師会館3F		左側		0.5	613.7	OPEN 10/03 12:00 CLOSE 10/03 21:00 ・ゴールのタイム、総走行時間を自分で記入。 ・メダルの購入か否かを記入(メダル代1000円) ・完走の署名 カード提出お願いします。	

九蔵峠展望台からの御嶽山



通過チェック1 奈良井ダム



通過チェック5 親不知展望台



通過チェック2 善光寺



松本城



渡船案内

