

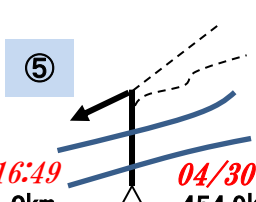
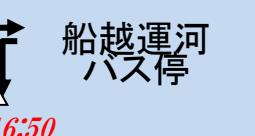

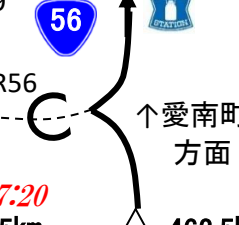
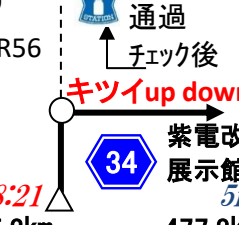


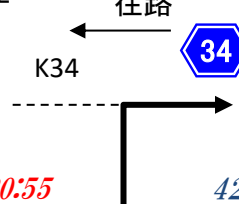
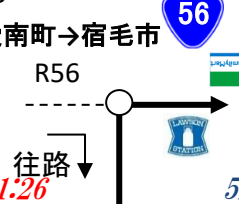
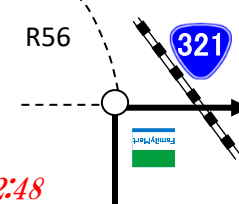
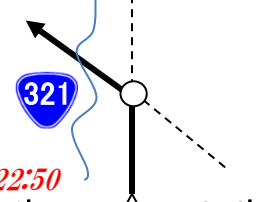
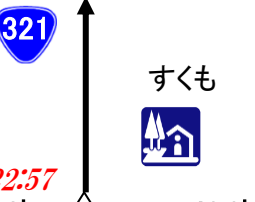
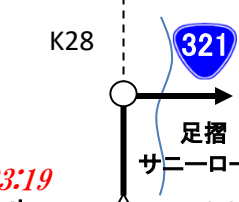
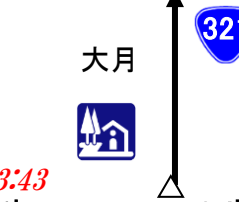


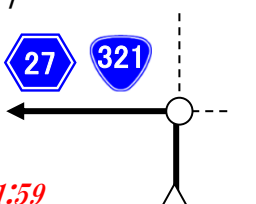
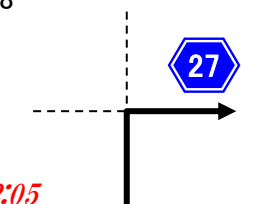

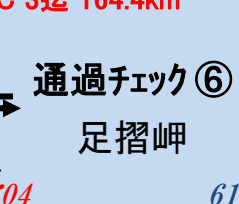
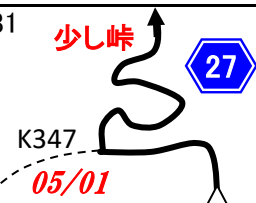
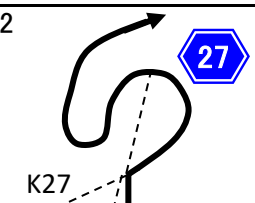
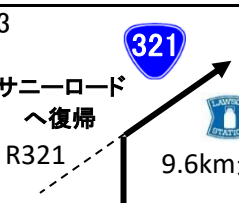
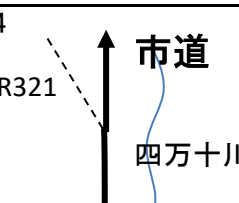
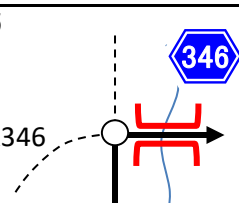
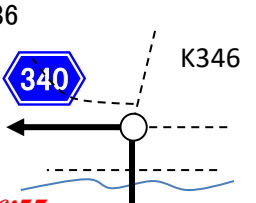
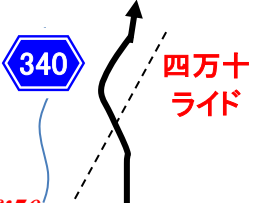
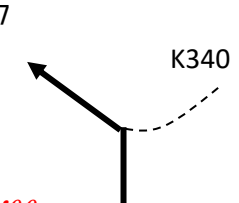
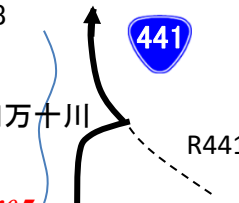
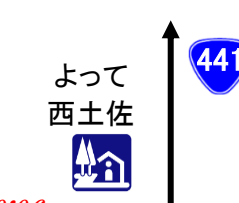
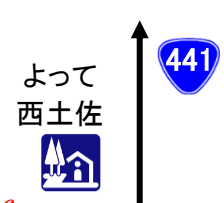
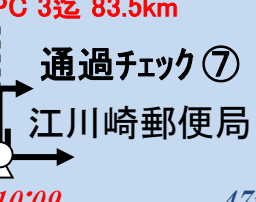
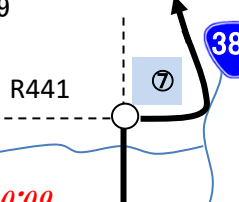



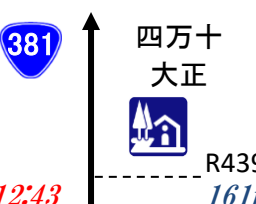
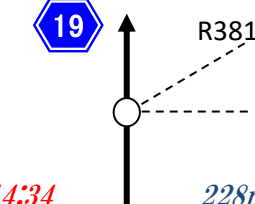
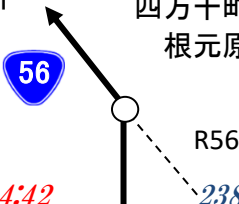
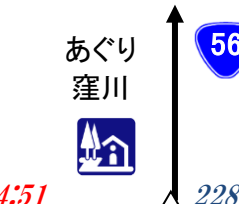
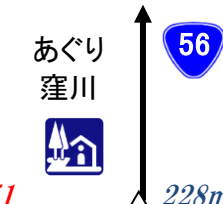
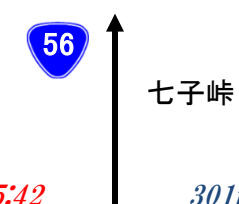


<p>キューシート番号 交差点名</p> <p>信号有り</p> <p>信号無し</p> <p>V15時刻</p> <p>区間距離</p> <p>標高</p> <p>総距離</p>	<p>PC 1 迄 174.9km</p> <p>start</p> <p>新町川公園東側 あわぎんホール裏手 「武士の情け」看板が目印</p> <p>10:30 ~11:00 04/29</p> 	<p>2</p> <p>R192</p> <p>10:30</p> <p>0.1km</p> <p>0.1km</p>	<p>3</p> <p>R192</p> <p>39</p> <p>30</p> <p>10:31</p> <p>0.2km</p> <p>0.3km</p>
<p>4</p> <p>上助任町大坪</p> <p>15</p> <p>K39</p> <p>K15</p> <p>交通量あり 車間距離を 開けて下さい</p> <p>10:38</p> <p>1.9km</p> <p>2.2km</p>	<p>5</p> <p>K15</p> <p>41</p> <p>10:50</p> <p>3.0km</p> <p>5.2km</p>	<p>6</p> <p>122</p> <p>15</p> <p>交通量あり Y字路あり 直進</p> <p>10:54</p> <p>0.8km</p> <p>6.0km</p>	<p>7</p> <p>西条大橋</p> <p>235</p> <p>K235</p> <p>吉野川</p> <p>11:48</p> <p>13.5km</p> <p>19.5km</p>
<p>車両 通行 禁止</p> <p>一応 自転車 通行OK だが 原則 下道へ</p> <p>11:52</p> <p>0.2km</p> <p>20.5km</p>	<p>138</p> <p>R318</p> <p>R318</p> <p>12:06</p> <p>3.9km</p> <p>24.2km</p>	<p>9</p> <p>138</p> <p>100m</p> <p>12:10</p> <p>0.9km</p> <p>25.1km</p>	<p>11</p> <p>138</p> <p>12:18</p> <p>1.9km</p> <p>27.1km</p>
<p>138</p> <p>K2</p> <p>K2</p> <p>12:26</p> <p>0.3km</p> <p>29.1km</p>	<p>138</p> <p>12:31</p> <p>1.2km</p> <p>30.3km</p>	<p>12</p> <p>138</p> <p>12:32</p> <p>0.2km</p> <p>30.5km</p>	<p>13</p> <p>12</p> <p>コンビニ 点在</p> <p>12:38</p> <p>1.6km</p> <p>32.1km</p>
<p>15</p> <p>K199</p> <p>吉野川</p> <p>欄干なし</p> <p>13:33</p> <p>1.2km</p> <p>45.8km</p>	<p>192</p> <p>コンビニ 点在</p> <p>R192</p> <p>13:40</p> <p>1.9km</p> <p>47.7km</p>	<p>池田町イタノ</p> <p>市道</p> <p>↑黒沢</p> <p>R192</p> <p>15:55</p> <p>33.6km</p> <p>81.3km</p>	<p>17</p> <p>K268</p> <p>268</p> <p>→高知</p> <p>15:58</p> <p>0.9km</p> <p>82.2km</p>
<p>→四国中央市</p> <p>新宮</p> <p>319</p> <p>道細くなる</p> <p>16:32</p> <p>8.2km</p> <p>132m</p> <p>90.7km</p>	<p>20</p> <p>K5</p> <p>319</p> <p>→川之江</p> <p>17:42</p> <p>17.4km</p> <p>214m</p> <p>108.1km</p>	<p>21</p> <p>緩やかな登り</p> <p>→川之江</p> <p>新宮ダム</p> <p>319</p> <p>17:43</p> <p>0.2km</p> <p>216m</p> <p>108.3km</p>	<p>22</p> <p>先で合流しますが かなり登り</p> <p>R319</p> <p>←別子山 富郷</p> <p>100m</p> <p>17:59</p> <p>4.0km</p> <p>394m</p> <p>112.3km</p>
<p>標高434mへ</p> <p>K6</p> <p>319</p> <p>18:56</p> <p>11.0km</p> <p>309m</p> <p>126.5km</p>	<p>PC 1 迄 40.3km</p> <p>通過チェック①</p> <p>具定展望公園</p> <p>19:28</p> <p>8.1km</p> <p>336m</p> <p>134.6km</p>	<p>この先下り</p> <p>コンビニ 点在</p> <p>11</p> <p>R11</p> <p>19:48</p> <p>4.9km</p> <p>43m</p> <p>139.5km</p>  <p>看板と自転車写真</p>	<p>27</p> <p>ひたすら国道 つまらないですが 割り切って走って下さい。</p> <p>11</p> <p>R11</p> <p>21:48</p> <p>30.0km</p> <p>169.5km</p>
<p>PC 2 迄 323.1km</p> <p>PC 1</p> <p>西条加茂川店</p> <p>04/29 04/29</p> <p>15:39 ~22:10</p> <p>シート取得</p> <p>174.9km</p>	<p>30</p> <p>市道</p> <p>R11</p> <p>表川</p> <p>04/30</p> <p>0:17</p> <p>32.0km</p> <p>206.9km</p>	<p>31</p> <p>0:23</p> <p>1.4km</p> <p>208.3km</p>	<p>32</p> <p>23</p> <p>K23</p> <p>0:26</p> <p>0.9km</p> <p>209.2km</p>
<p>33</p> <p>飯岡交差点</p> <p>11</p> <p>23</p> <p>1:07</p> <p>10.1km</p> <p>219.3km</p>			

<p>34</p> <p>K23</p> <p>04/30 1:32</p> <p>6.2km 225.5km</p>	<p>35 稲荷口交差点</p> <p>56</p> <p>1:50</p> <p>4.7km 230.2km</p>	<p>36 向井原交差点</p> <p>R56</p> <p>1:54</p> <p>0.9km 231.1km</p> <p>→長浜 R378</p>	<p>37 中村交差点</p> <p>378</p> <p>1:56</p> <p>0.5km 231.6km</p> <p>←タヤケ小焼ケライン R378</p>	<p>38</p> <p>R378</p> <p>3:37</p> <p>25.2km 256.8km</p>
<p>PC 2迄 240.3km</p> <p>232</p> <p>通過チェック②</p> <p>↑</p> <p>長浜仁久店 17:51 ~ 3:40</p> <p>レシート取得</p> <p>0.9km 257.7km</p>	<p>40 五郎駅前交差点</p> <p>232</p> <p>市街地走行</p> <p>4:26</p> <p>11.5km 269.2km</p>	<p>41</p> <p>197</p> <p>4:44</p> <p>4.3km 273.5km</p> <p>←須崎 肱川 標高 28m</p>	<p>42</p> <p>32</p> <p>6:09</p> <p>8.1km 294.8km</p> <p>↑ 清流の里 ひじかわ トンネル多い 肱川 沿い 59m</p>	<p>43</p> <p>32</p> <p>6:10</p> <p>0.3km 295.1km</p> <p>↑ これより 登坂区間 100m 108m</p>
<p>44</p> <p>36</p> <p>8:03</p> <p>28.1km 323.3km</p> <p>←柳谷 大野ケ原 標高 527m 372m</p>	<p>45</p> <p>36</p> <p>8:03</p> <p>28.1km 323.3km</p> <p>←柳谷 大野ケ原 標高 527m 372m</p>	<p>46</p> <p>383</p> <p>8:21</p> <p>4.6km 327.9km</p> <p>↑ もみの木 行列のできる チーズ ケーキ屋 10:30~16:30</p>	<p>47</p> <p>383</p> <p>8:28</p> <p>0.8km 329.7km</p> <p>↑ 通過チェック後 高原道路 源氏ヶ駄場 1.4km→</p>	<p>48</p> <p>383</p> <p>8:34</p> <p>1.5km 331.2km</p> <p>↑ 高原道路 源氏ヶ駄場 230m</p>
<p>49</p> <p>383</p> <p>8:50</p> <p>1.4km 335.0km</p> <p>↑ カルストらしい 高原の道</p>	<p>50</p> <p>383</p> <p>8:50</p> <p>1.4km 335.0km</p> <p>↑ カルストらしい 高原の道</p>	<p>51</p> <p>383</p> <p>9:16</p> <p>6.5km 341.5km</p> <p>↑ やや登り 厳しい</p>	<p>52</p> <p>383</p> <p>9:18</p> <p>0.5km 342.0km</p> <p>↑ カルストらしい 広大な景色 姫鶴平</p>	<p>53</p> <p>383</p> <p>9:29</p> <p>2.8km 344.8km</p> <p>↑ カルストらしい 広大な景色 姫鶴平</p>
<p>54</p> <p>48</p> <p>9:47</p> <p>0.1km 349.4km</p> <p>↑ Granfondo 天狗荘 一気に下り</p>	<p>55</p> <p>48</p> <p>9:57</p> <p>2.5km 351.9km</p> <p>↑ Granfondo 天狗荘 一気に下り</p>	<p>56</p> <p>304</p> <p>10:17</p> <p>5.0km 356.9km</p> <p>↑ 見落とし 注意 直進すると 大変なことになります</p>	<p>57</p> <p>304</p> <p>10:32</p> <p>3.7km 360.6km</p> <p>↑ ゆすはら ← 栲原</p>	<p>58</p> <p>440</p> <p>10:44</p> <p>2.9km 363.5km</p> <p>↑ 通過チェック④ 天狗高原</p>
<p>59</p> <p>197</p> <p>11:08</p> <p>6.2km 369.7km</p> <p>↑ 天狗高原 宇和島</p>	<p>60</p> <p>320</p> <p>12:13</p> <p>16.2km 385.9km</p> <p>↑ 快走路 宇和島 宇和島南IC</p>	<p>61</p> <p>56</p> <p>14:31</p> <p>0.3km 420.4km</p> <p>↑ 宇和島市街 栄町港 交差点</p>	<p>62</p> <p>56</p> <p>14:34</p> <p>0.8km 421.2km</p> <p>↑ 宇和島市街 天赦園前 交差点</p>	<p>63</p> <p>56</p> <p>14:35</p> <p>0.2km 421.4km</p> <p>↑ 宇和島市街 文京町</p>
<p>64</p> <p>56</p> <p>14:45</p> <p>2.5km 423.9km</p> <p>↑ 宇和島市街 文京町</p>	<p>65</p> <p>318</p> <p>16:09</p> <p>21.0km 444.9km</p> <p>↑ up down 由良 半島へ</p>	<p>66</p> <p>318</p> <p>16:09</p> <p>21.0km 444.9km</p> <p>↑ up down 由良 半島へ</p>	<p>67</p> <p>318</p> <p>16:45</p> <p>8.8km 453.9km</p> <p>↑ 通過 チェック後 船越 運河</p>	<p>68</p> <p>318</p> <p>16:45</p> <p>8.8km 453.9km</p> <p>↑ 通過 チェック後 船越 運河</p>
<p>69</p> <p>318</p> <p>16:45</p> <p>8.8km 453.9km</p> <p>↑ 通過 チェック後 船越 運河</p>	<p>70</p> <p>318</p> <p>16:45</p> <p>8.8km 453.9km</p> <p>↑ 通過 チェック後 船越 運河</p>	<p>71</p> <p>318</p> <p>16:45</p> <p>8.8km 453.9km</p> <p>↑ 通過 チェック後 船越 運河</p>	<p>72</p> <p>318</p> <p>16:45</p> <p>8.8km 453.9km</p> <p>↑ 通過 チェック後 船越 運河</p>	<p>73</p> <p>318</p> <p>16:45</p> <p>8.8km 453.9km</p> <p>↑ 通過 チェック後 船越 運河</p>

<p>68</p>  <p>⑤</p> <p>16:49 1.0km</p> <p>04/30 454.9km</p>	<p>PC 2迄 43.0km</p> <p>通過チェック⑤</p> <p>船越運河 バス停</p>  <p>16:50 0.1km</p> <p>455.0km</p>	<p>この後up down</p>  <p>バス停をバックに自転車撮影</p>	<p>69</p>  <p>56</p> <p>R56</p> <p>↑愛南町 方面</p> <p>17:20 7.5km</p> <p>462.5km</p>	<p>70</p>  <p>通過 チェック後</p> <p>R56</p> <p>↑キツイup down</p> <p>紫電改 展示館 5m</p> <p>18:21 15.3km</p> <p>477.8km</p>
<p>PC 3迄 273.0km</p> <p>300 PC 2</p> <p>高茂岬</p>  <p>04/30 1:55 ~ 19:46</p> <p>142m</p> <p>20.2km</p> <p>498.0km</p>	<p>この後up down</p>  <p>写真のプロパティを 通過時刻の証明とします 看板をバックに自転車撮影</p>	<p>72</p>  <p>往路</p> <p>K34</p> <p>20:55 18.4km</p> <p>42m</p> <p>516.4km</p>	<p>73</p>  <p>愛南町→宿毛市</p> <p>56</p> <p>R56</p> <p>往路</p> <p>5m</p> <p>21:26 7.8km</p> <p>524.2km</p>	<p>74</p>  <p>R56</p> <p>321</p> <p>22:48 20.3km</p> <p>544.5km</p>
<p>75</p>  <p>321</p> <p>22:50 0.6km</p> <p>545.1km</p>	<p>321</p> <p>すくも</p>  <p>22:57 1.8km</p> <p>546.9km</p>	<p>76</p>  <p>K28</p> <p>321</p> <p>足摺 サニーロード</p> <p>23:19 5.4km</p> <p>552.3km</p>	<p>77</p>  <p>321</p> <p>大月</p>  <p>23:43 6.1km</p> <p>558.4km</p>	<p>78</p>  <p>321</p> <p>めじかの里 土佐清水</p>  <p>05/01 1:25</p> <p>25.4km</p> <p>583.8km</p>
<p>77</p>  <p>27 321</p> <p>1:59 8.6km</p> <p>592.4km</p>	<p>78</p>  <p>27</p> <p>2:05 1.4km</p> <p>593.8km</p>	<p>79</p>  <p>27</p> <p>K348</p> <p>万次郎 足湯 up down</p> <p>2:56 11.2km</p> <p>106m</p> <p>605.0km</p>	<p>PC 3迄 164.4km</p> <p>通過チェック⑥</p> <p>足摺岬</p>  <p>3:04 1.6km</p> <p>61m</p> <p>606.6km</p>	<p>四国最南端の看板を バックに自転車撮影</p>
<p>81</p>  <p>少し峠</p> <p>27</p> <p>K347</p> <p>05/01</p> <p>4:01 10.8km</p> <p>27m</p> <p>617.4km</p>	<p>82</p>  <p>27</p> <p>K27</p> <p>4:15 2.6km</p> <p>620.0km</p>	<p>83</p>  <p>321</p> <p>サニーロード へ復帰</p> <p>R321</p> <p>9.6km先</p> <p>4:25 2.0km</p> <p>622.0km</p>	<p>84</p>  <p>市道</p> <p>R321</p> <p>四万十川</p> <p>6:47 27.0km</p> <p>649.0km</p>	<p>85</p>  <p>346</p> <p>K346</p> <p>6:54 1.4km</p> <p>650.4km</p>
<p>86</p>  <p>340</p> <p>K346</p> <p>6:57 0.5km</p> <p>650.9km</p>	<p>87</p>  <p>340</p> <p>四万十 ライド</p> <p>6:59 0.5km</p> <p>651.4km</p>	<p>87</p>  <p>K340</p> <p>8:00 11.5km</p> <p>662.9km</p>	<p>88</p>  <p>441</p> <p>四万十川</p> <p>R441</p> <p>8:05 1.0km</p> <p>663.9km</p>	<p>88</p>  <p>441</p> <p>よって 西土佐</p>  <p>10:06 23.1km</p> <p>687.0km</p>
<p>PC 3迄 83.5km</p> <p>通過チェック⑦</p> <p>江川崎郵便局</p>  <p>10:09 0.5km</p> <p>47m</p> <p>687.5km</p>	<p>郵便局をバックに 自転車撮影</p>	<p>89</p>  <p>381</p> <p>R441</p> <p>10:09 0.5km</p> <p>687.5km</p>	<p>89</p>  <p>381</p> <p>四万十 とうわ</p>  <p>11:02 10.1km</p> <p>697.6km</p>	<p>90</p>  <p>R439</p> <p>439 381</p> <p>快走路</p> <p>13:34 16.6km</p> <p>714.2km</p>
<p>381</p> <p>四万十 大正</p>  <p>R439</p> <p>12:43 2.7km</p> <p>161m</p> <p>716.9km</p>	<p>19</p>  <p>R381</p> <p>14:34 21.0km</p> <p>228m</p> <p>737.9km</p>	<p>91</p>  <p>56</p> <p>R56</p> <p>四万十町 根元原</p> <p>14:42 1.7km</p> <p>238m</p> <p>739.6km</p>	<p>91</p>  <p>56</p> <p>あぐり 窪川</p>  <p>14:51 1.6km</p> <p>228m</p> <p>741.2km</p>	<p>91</p>  <p>56</p> <p>七子峠</p> <p>15:42 9.8km</p> <p>301m</p> <p>751.0km</p>

<p>92</p> <p>R56</p> <p>市道</p> <p>土佐久礼市街</p> <p>8m</p> <p>05/01 16:23</p> <p>7.7km 758.7km</p>	<p>93</p> <p>320</p> <p>海沿いの道</p> <p>久礼大正町市場</p> <p>K320</p> <p>16:26</p> <p>0.6km 759.3km</p>	<p>94</p> <p>R56</p> <p>56</p> <p>かわうその里すさき</p> <p>17:06</p> <p>7.7km 767.0km</p>	<p>56</p> <p>17:26</p> <p>3.7km 770.7km</p>	<p>Goal 迄 237.4km</p> <p>PC 3</p> <p>須崎中央店</p> <p>04/30 05/01 11:27 ~ 17:45</p> <p>レシート取得</p> <p>1.0km 771.7km</p>
--	--	---	---	--

<p>96</p> <p>K23</p> <p>R56</p> <p>K's電気</p> <p>17:45</p> <p>2.6km 774.3km</p>	<p>14</p> <p>K14</p> <p>仁淀川</p> <p>20:00</p> <p>25.7km 800.0km</p>	<p>浦戸大橋</p> <p>桂浜入口</p> <p>14</p> <p>20:46</p> <p>8.8km 808.8km</p>	<p>97</p> <p>14</p> <p>高知空港</p> <p>物部川</p> <p>21:57</p> <p>13.6km 822.4km</p>	<p>98</p> <p>K14</p> <p>22:12</p> <p>2.9km 825.3km</p>
--	--	---	---	--

<p>99</p> <p>R55</p> <p>55</p> <p>22:18</p> <p>1.1km 826.4km</p>	<p>100</p> <p>R55</p> <p>トンネル 通行不可</p> <p>大山</p> <p>町道</p> <p>05/02 0:23</p> <p>23.7km 850.1km</p>	<p>101</p> <p>R55</p> <p>55</p> <p>0:33</p> <p>2.0km 852.1km</p>	<p>101</p> <p>55</p> <p>田野駅屋</p> <p>1:12</p> <p>7.5km 859.6km</p>	<p>55</p> <p>2:53</p> <p>19.1km 878.7km</p> <p>キラメッセ 室戸</p>
--	--	--	---	---

<p>102</p> <p>室戸市浮津</p> <p>K202</p> <p>55</p> <p>3:22</p> <p>5.5km 884.2km</p>	<p>Goal 迄 118.3km</p> <p>通過チェック⑧</p> <p>室戸岬</p> <p>3:53</p> <p>5.9km 890.1km</p>	 <p>くじら、中岡慎太郎像などをバックに自転車撮影</p>	<p>海の駅 東洋町</p> <p>7:11</p> <p>37.8km 927.9km</p>	<p>7:29</p> <p>3.5km 931.4km</p> <p>7ELEVEN</p> <p>7ELEVEN</p> <p>55</p> <p>央喰温泉</p>
--	--	--	--	--

<p>103</p> <p>55</p> <p>日和佐</p> <p>10:26</p> <p>33.6km 965.0km</p>	<p>104</p> <p>55</p> <p>バイパスへ行かない</p> <p>阿南</p> <p>10:34</p> <p>1.5km 966.5km</p>	<p>105</p> <p>24</p> <p>R55</p> <p>徳島那賀</p> <p>11:55</p> <p>15.5km 982.0km</p>	<p>106</p> <p>130</p> <p>市街地</p> <p>13:04</p> <p>13.2km 995.2km</p>	<p>107</p> <p>55</p> <p>大林北交差点</p> <p>交通量多い</p> <p>13:31</p> <p>5.1km 1000.3km</p>
--	---	--	---	--

<p>108</p> <p>R55</p> <p>136</p> <p>14:10</p> <p>7.3km 1007.6km</p>	<p>受付まで7.0km</p> <p>Goal</p> <p>徳島西須賀町店</p> <p>04/30 05/02 19:35 ~ 13:30</p> <p>レシート取得</p> <p>0.8km 1008.4km</p>	<p>110</p> <p>市道</p> <p>中華そば いのたに 本店</p> <p>6.6km 1015.0km</p>	<p>111</p> <p>市道</p> <p>仁心橋</p> <p>0.2km 1015.2km</p>	<p>Goal 受付</p> <p>佐古大橋店</p> <p>05/02 05/02 5:00 ~ 14:00</p> <p>0.2km 1015.4km</p>
---	--	--	---	---

お疲れ様でした！
ゴール受付を行って下さい。

もし上記時間よりも早くついた場合は
主催者に携帯に連絡下さい。