	ポイント	道路	道路	区間	合計	備考	ＰＣ開閉時間	ＰＣ開閉時間
1	スタート ウインク球場西側 公園	直進	市道	0.0	0.0	公園を出て右方向へ進む	0:00~0:30	0:30~1:00
2	T字路	右折	市道	0.1	0.1	住宅街につき走行注意		
3	十字路 S	左折	市道（中央大路）	0.3	0.4			
4	今在家東 S	右折	国道250号	2.6	3.0	しばらくすると海沿いの道へ		
5	通過チェック① 道の駅 みつ	直進	国道250号	13.0	16.0	左側。道の駅 みつの看板をバックに自転車の写真をとること。 ここにきたことがわかるモニュメントならなんでも可		
6	相生産業高校 S	左折	県道568号→県道458号	14.8	30.8	緩い坂を上っていきます		
7	Y字路	右折	市道	6.8	37.6	見落とし注意		
8	坂越港 S	右折	市道	0.6	38.2	坂越のまちなみを進みます。坂利太というスイーツ店があります。復路では是非寄ってください。		
9	通過チェック②坂越公民館	直進	市道	0.4	38.6	左側。坂越公民館をバックに自転車の写真をとること。		
10	坂越三差路 S	左折	国道250号	0.2	38.8			
11	坂越橋東詰 S	右折	国道250号	0.4	39.2	橋を渡ります		
12	坂越橋西詰 S	左折	国道250号	0.2	39.4			
13	南野中三差路 S	右折	国道250号	1.8	41.2			
14	塩屋惣門 S	右折	国道250号	2.2	43.4	この先、アップダウンの後日生。カキオコは復路で食べましょう。		
15	市民センター前 S	左折	国道250号	22.9	66.3			
16	┤字路	左折	県道425号	1.8	68.1			
17	十字路	左折	県道425号	0.5	68.6	この先伊坂峠。距離は短いですが斜度はあります。下りは道が細いので注意。		
18	十字路	右折	県道425号	3.6	72.2			
19	T字路	左折	県道381号	0.9	73.1			
20	T字路	右折	県道83号	2.4	75.5			
21	十字路 S	左折	河川道路	5.1	80.6	吉井川沿いを走ります。この先右側に奇祭裸祭りで有名な西大寺があります。		
22	Y字路	右折	市道	8.0	88.6	この先民家が多いので注意。		
23	金岡 S	右折	県道215号	0.5	89.1	七差路？！になってます。県道215号へ入ってください。		
24	江崎 S	左折	県道45号	6.2	95.3			
25	十字路 S	右折	県道45号	1.5	96.8	この先、岡南大橋。右側の歩道を渡ってください。		
26	十字路 S	左折	市道	2.5	99.3			
27	十字路 S	左折	県道212号	3.1	102.4	岡山市南区役所を過ぎて左折		
28	十字路	右折	市道	0.6	103.0			
29	T字路	左折	市道（千両街道）	0.3	103.3	この先橋を渡ります		
30	十字路 S	右折	県道74号	2.7	106.0			
31	T字路 S	左折	県道21号→県道62号	4.7	110.7			
32	広江1丁目 S	右折	県道428号	10.2	120.9			
33	松竹梅南 S	道なり左折	県道428号→県道398号	1.1	122.0	125.2キロ地点は側道から本線へ合流すること。また127キロ地点水島大橋は歩道を走ること。		
34	勇崎 S	左折	県道398号	12.1	134.1			
35	十字路 S	右折	県道47号	1.2	135.3			
36	T字路	左折	県道47号	0.4	135.7			
37	十字路	左折	市道	16.8	152.5			
38	┤字路	左折	市道	0.2	152.7			
39	PC1 笠岡市立カブトガニ博物館 駐車場	直進	市道	0.8	153.5	笠岡市立カブトガニ博物館駐車場看板をバックに自転車の写真をとること。来たことがわかるモニュメント・看板ならなんでもOKとします。なお、写真のプロパティの時刻を通過証明とします	08）4:32 ~10:16	08）5:02 ~10:46
40	ト字路	右折	市道	0.3	153.8	激坂を上ります		
41	T字路	左折	県道195号	0.1	153.9			
42	┤字路	左折	国道2号→県道3号	0.5	154.4			
43	大門5丁目（西）S	左折	県道3号→県道244号	9.0	163.4			
44	入江大橋北詰 S	左折	県道380号	4.5	167.9			
45	芦田川大橋西詰 S	右折	県道22号	4.2	172.1			
46	洗谷三差路 S	左折	県道72号	2.7	174.8			
47	Y字路	右折	県道382号	5.4	180.2	これより細い道を走りますので対向車注意		
48	┤字路	左折してすぐ右折	県道382号	4.9	185.1	見落とし注意		
49	新池五差路 S	右折	県道47号	0.7	185.8			
50	南松永町 S	左折	市道	3.0	188.8			
51	南松永4丁目 S	右折	市道	1.2	190.0	この後橋を渡ります		
52	消防防災センター前 S	左折	市道	1.6	191.6			
53	東尾道入口 S	左折	国道2号	1.2	192.8			
54	尾道大橋入口 S	右折	国道317号	2.2	195.0	尾道大橋を渡る。 このまま直進して尾道駅前より渡船で向島へ渡ってもよい。		
55	二番潟 S	右折	国道317号→県道377号	2.9	197.9			
56	十字路	右折	県道377号	5.4	203.3			
57	┤字路	左折	市道	2.9	206.2			
58	┤字路	左折	自転車道→因島大橋→自転車道	0.2	206.4	之より自転車道より因島大橋へ		
59	T字路	左折	国道317号	3.5	209.9	通常は右折することが多いんですが、今回は因島を周回します		
60	┤字路	左折	県道366号	3.1	213.0	この先因島スカイラインを走って因島を周回します		
61	通過チェック③椋浦休憩所 因島観光案内図	直進	県道366号	7.1	220.1	椋浦休憩所の因島観光案内図をバックに自転車の写真を取ること。		
62	ト字路	右折	市道	2.2	222.3			
63	T字路	右折	県道366号	2.3	224.6			
64	ト字路	右折	自転車道→生口島大橋→自転車道	2.5	227.1	生口島大橋を渡ります		
65	T字路	左折	県道81号	3.2	230.3	この先瀬戸田の市街地。しまなみ海道の観光スポットです		
66	瀬戸田港前 S	左折	県道81号	6.9	237.2			
67	┤字路	左折	自転車道→多々羅大橋→自転車道	4.9	242.1	多々羅大橋を渡ります		
68	T字路	左折	国道317号→県道21号→県道51号	3.9	246.0	大三島を周回します		
69	┤字路	左折	市道	8.6	254.6	マニアックな細い自転車道を上っていきます。		
70	通過チェック④展望休憩所 サイクリングロード看板	直進	市道	0.4	255.0	展望休憩所のサイクリングロード看板をバックに自転車の写真を取ること。2か所ありますがどちらでも構いません。		
71	T字路	左折	県道51号	0.8	255.8	県道51号線に合流。		
72	T字路	右折	県道51号	5.5	261.3			
73	T字路	左折	県道51号	0.5	261.8			
74	ト字路	右折	林道	1.4	263.2	これより鷲ヶ頭山への登坂。まあまあハードです。ラスト200mは舗装されていませんので、押し歩きもあり。		
75	PC2鷲ヶ頭山 山頂	来た道戻る	林道	5.0	268.2	看板、電波塔など、鷲ヶ頭山 山頂に来たことが分かるモニュメントをバックに自転車の写真を取ること。舗装路がどうしてもダメな人は手前駐車場の林道看板などをバックでも可。	08)08:00~17:52	08)08:30~18:22
76	T字路	左折	県道51号	4.9	273.1			
77	T字路	左折	県道51号	1.3	274.4	この後もアップダウンは続きます。		
78	通過チェック⑤ 岩田健 母と子のミュージアム	直進	県道51号→県道317号	10.1	284.5	入口のふるさと憩いの家、まごころ石碑、宗方小学校跡石碑などをバックに自転車の写真をとること。		
79	T字路	右折	県道317号	11.5	296.0			
80	ト字路	右折	自転車道→大三島橋→自転車道	0.4	296.4	大三島橋を渡ります。		
81	T字路	右折	国道317号	4.1	300.5			
82	┤字路	左折	自転車道→伯方・大島大橋→自転車道	1.9	302.4	伯方・大島大橋を渡ります。		

83	T字路	右折	県道49号	2.9	305.3			
84	十字路 S	右折	国道317号	2.1	307.4	この先アップダウン		
85	T字路	右折	国道317号	8.8	316.2			
86	ト字路	右折	自転車道→来島大橋→自転車道	0.6	316.8	自転車道へ入り来島大橋を渡ります。来島大橋は観光客やサイクリストが多いので注意して走ってください		
87	T字路	右折	県道161号	5.9	322.7			
88	ト字路	右折	公園道路	0.5	323.2			
89	PC3 来島海峡展望館	来た道戻る	公園道路	0.1	323.3	来島海峡展望館前にある来島海峡石碑をバックに自転車の写真をとること。	8)09:44~21:32	8)10:14~22:02
90	T字路	左折	県道161号	0.1	323.4			
91	┤ 字路	左折	自転車道→来島大橋→自転車道	0.4	323.8	左折して自転車道へ入り来島大橋を渡ります。復路はサイクリングロードで一気に尾道へ。風が強いので注意。		
92	T字路	左折	県道49号	5.9	329.7			
93	┤ 字路	左折	国道317号	0.6	330.3	この先アップダウン。		
94	T字路	左折	県道49号	8.8	339.1			
95	┤ 字路	左折	自転車道→伯方・大島大橋→自転車道	2.1	341.2	伯方・大島大橋		
96	T字路	右折	国道317号	2.9	344.1			
97	┤ 字路	左折	自転車道→大三島橋→自転車道	1.9	346.0	大三島大橋を渡ります		
98	T字路	左折	国道317号	4.1	350.1			
99	┤ 字路	左折	自転車道→多々羅大橋→自転車道	3.2	353.3			
100	T字路	右折	国道317号→県道81号	4.3	357.6			
101	瀬戸田港前 S	右折	県道81号	4.9	362.5			
102	ト字路	右折	自転車道→生口島大橋→自転車道	6.8	369.3	生口島大橋を渡ります		
103	T字路	右折	国道366号	3.6	372.9			
104	ト字路	右折	市道	2.4	375.3			
105	因島インター（北）S	左折	県道367号	2.0	377.3			
106	ト字路	右折	市道	0.7	378.0	この先アップダウン、それほどきつくありません		
107	T字路	右折	国道366号	1.7	379.7			
108	┤ 字路	左折	自転車道→因島大橋→自転車道	2.0	381.7	因島大橋を渡ります		
109	T字路	右折	県道377号	3.5	385.2			
110	十字路	左折	県道377号	3.5	388.7			
111	ト字路	右折	国道317号	1.1	389.8	営業時間に間に合えば、渡船で尾道へ渡るのもOKです。		
112	二番潟 S	左折	国道317号	3.7	393.5	この先尾道大橋。		
113	尾道大橋入口 S	左折	国道2号	3.0	396.5	国道2号線、大型車注意！！		
114	東尾道入口 S	右折	市道	2.1	398.6			
115	消防防災センター前 S	右折	市道	1.3	399.9			
116	南松永町4丁目 S	右折	市道	1.8	401.7			
117	南松永町	右折	県道47号	1.3	403.0			
118	ト字路	右折	県道389号	4.3	407.3	これより沼隈海岸沿いの道へ		
119	ト字路	右折	県道389号	2.8	410.1			
120	Y字路	左折	県道389号	3.1	413.2			
121	福山市沼隈支所入口 S	右折	県道47号	1.4	414.6			
122	T字路	左折	県道47号	6.7	421.3	これより鞆の浦のまちなみ。道が細くなるので減速！！		
123	┤ 字路	直進	市道	0.3	421.6			
124	ト字路	右折	市道	0.1	421.7	澤村船具店の角を曲がる		
125	通過チェック⑥ 鞆の浦 常夜灯	来た道戻る	市道	0.1	421.8	常夜灯をバックに自転車の写真を取ること		
126	T字路	右折	県道47号	0.2	422.0			
127	T字路	左折	県道47号	0.1	422.1			
128	T字路	左折	県道22号→県道380号	0.2	422.3			
129	入江大橋北詰 S	右折	県道244号→県道3号	11.7	434.0			
130	大門町5丁目（西）S	右折	県道3号→国道2号	4.4	438.4			
131	T字路 S	左折	県道195号	9.1	447.5			
132	ト字路	右折	市道	0.8	448.3	激坂を下ります		
133	T字路	左折	市道	0.2	448.5			
134	通過チェック⑦ 笠岡市立カブトガニ博物館	直進	市道	0.2	448.7	笠岡市立カブトガニ博物館駐車場看板をバックに自転車の写真をとること。来たことがわかるモニュメント・看板ならなんでもOKとします。		
135	ト字路	右折	市道	0.2	448.9			
136	T字路	右折	市道	0.3	449.2			
137	十字路	右折	県道47号	0.4	449.6			
138	ト字路	右折	県道47号	17.1	466.7			
139	┤ 字路	左折	市道	0.3	467.0			
140	勇崎 S	右折	県道398号	0.9	467.9	この先往路でも来た橋が二つ。安全に歩道を走って渡ってください。		
141	松竹梅南 S	右折	県道428号	12.1	480.0			
142	広江1丁目 S	左折	県道62号→県道21号	1.1	481.1			
143	ト字路 S	右折	県道74号	10.2	491.3			
144	┤ 字路 S	左折	市道（千両街道）	5.7	497.0			
145	ト字路	右折	市道	1.7	498.7			
146	十字路	左折	県道212号	0.3	499.0			
147	十字路	右折	市道	0.3	499.3			
148	十字路 S	右折	県道45号	3.3	502.6			
149	T字路 S	左折	県道45号	2.4	505.0			
150	江崎 S	右折	県道215号	1.5	506.5			
151	金岡 S	左折	市道	6.3	512.8	細い道を上っていきます。民家が周りにあるので注意！！		
152	Y字路	右折	河川道路	0.4	513.2	この先左側に奇祭裸祭りで有名な西大寺があります		
153	十字路 S	右折	県道83号	8.1	521.3			
154	┤ 字路	左折	県道381号	5.0	526.3			
155	ト字路	右折	県道425号	2.4	528.7	これより細い道を上ってきます。		
156	T字路	左折	県道425号	0.9	529.6	最高点からの下り注意。		
157	十字路	右折	県道425号	3.6	533.2			
158	T字路	右折	国道250号	0.6	533.8			
159	市民センター前 S	右折	国道250号	1.7	535.5	この先250号線をひたすら直進して日生～赤穂へ。		
160	塩屋惣門 S	左折	国道250号	23.0	558.5			
161	南野中三差路 S	左折	国道250号	2.1	560.6			
162	坂越橋西 S	右折	国道250号	1.8	562.4			
163	坂越橋東詰 S	左折	市道	0.2	562.6			
164	坂越橋三差路 S	右折	市道	-0.2	562.8			
165	PC4 坂越公民館	直進	市道	0.4	563.0	右側。坂越公民館をバックに自転車の写真をとること。なお写真のプロパティを通過証明とします。この先、坂越のまちなみ。坂利太というおいしいスイーツ店あり。	8)17:34~9)13:32	8)18:04~9)14:02
166	坂越港 S	左折	市道	0.8	563.6			
167	ト字路	右折	市道	0.8	563.8			
168	T字路	左折	県道458号	0.3	563.9			
169	相生産業高校 S	右折	国道250号	7.2	571.0			
170	工和橋北 S	右折	国道250号		572.0			
171	通過チェック⑧ みちの駅 みつ	直進	国道250号	14.8	585.8	右側。道の駅 みつの看板をバックに自転車の写真をとること。 ここにきたことがわかるモニュメントならなんでも可		
172	今在家東 S	左折	中央大路	13.0	598.8			
173	十字路 S	左折	市道	2.6	601.4			
174	ト字路	右折	市道	0.1	601.5			
175	ゴールPC 姫路市勤労市民会館			0.1	601.6	お疲れさまでした！自転車駐輪後、３F第一和室でお越しください。 なお、ゴール受付は9日9時～16時30分です。	8)18:48~9)16:00	8)19:18~9)16:30

通過チェック①＆⑧ 道の駅 みつ

PC1＆通過チェック⑦
笠岡市立カブトガニ博物館 駐車場

通過チェック②＆PC4坂越公民館

通過チェック③椋浦休憩所
因島観光案内図

通過チェック④展望休憩所
サイクリングロード看板

PC2鷲ヶ頭山 山頂

通過チェック⑤
岩田健 母と子のミュージアム

PC3 来島海峡展望館

通過チェック⑥ 鞆の浦 常夜灯