

コース番号 交差点名

信号有り
信号無し

V12時刻
区間距離

標高
総距離

PC1 迄 241.3km

start

的々浜公園
SPAビーチ
東屋

8:30 11日
~9:00



2 富士見通

R10

216 645

8:31 0.2km

5m 0.2km

3 堀田三差路

K11

11

8:57 5.2km

277m 5.4km

23km

779m

11 216

9:53 11.2km

16.6km

由布岳
登山口

4 湯布院入口

K11

216

10:41 9.6km

561m 26.2km

PC1 迄 214.9km

210

通過チェック①

道の駅
ゆふいん

10:42 0.2km

556m 26.4km



湯布院IC入口

R210

10:42

556m 26.4km

10:44 0.4km

582m 26.8km

210

K216

6 水分峠

11

11:02 3.6km

708m 30.4km

トイレ
レストハウス

11

13:30 29.7km

1330m 60.1km

牧ノ戸峠

瀬の元
レストハウス

11

14:08 7.6km

959m 67.7km

R442

城山
展望所

11

15:17 13.7km

733m 81.4km

レストハウス

7 見落とし注意

K11

213

15:37 4.0km

497m 85.4km

坂梨

R57

16:09 6.5km

541m 91.9km

町道

R265

16:46 7.4km

869m 99.3km

PC1 迄 141.4km

通過チェック②

箱石峠展望所

16:49 11日 0.6km

908m 99.9km



16:52 0.6km

869m 100.5km

265

10 道なり

K135

17:16 4.8km

886m 105.3km

11 トンネル注意

265

18:02 9.1km

587m 114.4km

12 山都町柳

141.6km 128.7km

ヤマザキ ヤマザキ
ショップ ショップ

325

18:28 5.3km

809m 119.7km

快走路

13 総合公園前

218

20:44 27.2km

334m 146.9km

14 警察署前

R218

20:46 0.3km

340m 147.2km

50

15 城山

ヤマザキ
ショップ

20:48 0.4km

322m 147.6km

11日

通過チェック③

高千穂神社

20:50 0.5km

302m 148.1km



17 標高584mへ

218

20:52 0.3km

316m 148.4km

up down

清和文楽邑

161.2 km

ヤマザキ
ショップ

218

23:05 26.7km

497m 175.1km

18 山都町畑

24h

R218

23:57 10.3km

466m 185.4km

19 町道

23:58 0.3km

455m 185.7km

20 町道

12日

0:01 0.6km

446m 186.3km

21 山都町下市

Yショップ

180

0:03 0.3km

445m 186.6km

通潤橋

180

0:04 0.2km

447m 186.8km

22 町道

0:04 0.1km

458m 186.9km

23 町道

0:08 0.7km

443m 187.6km

24

445

0:18 2.0km

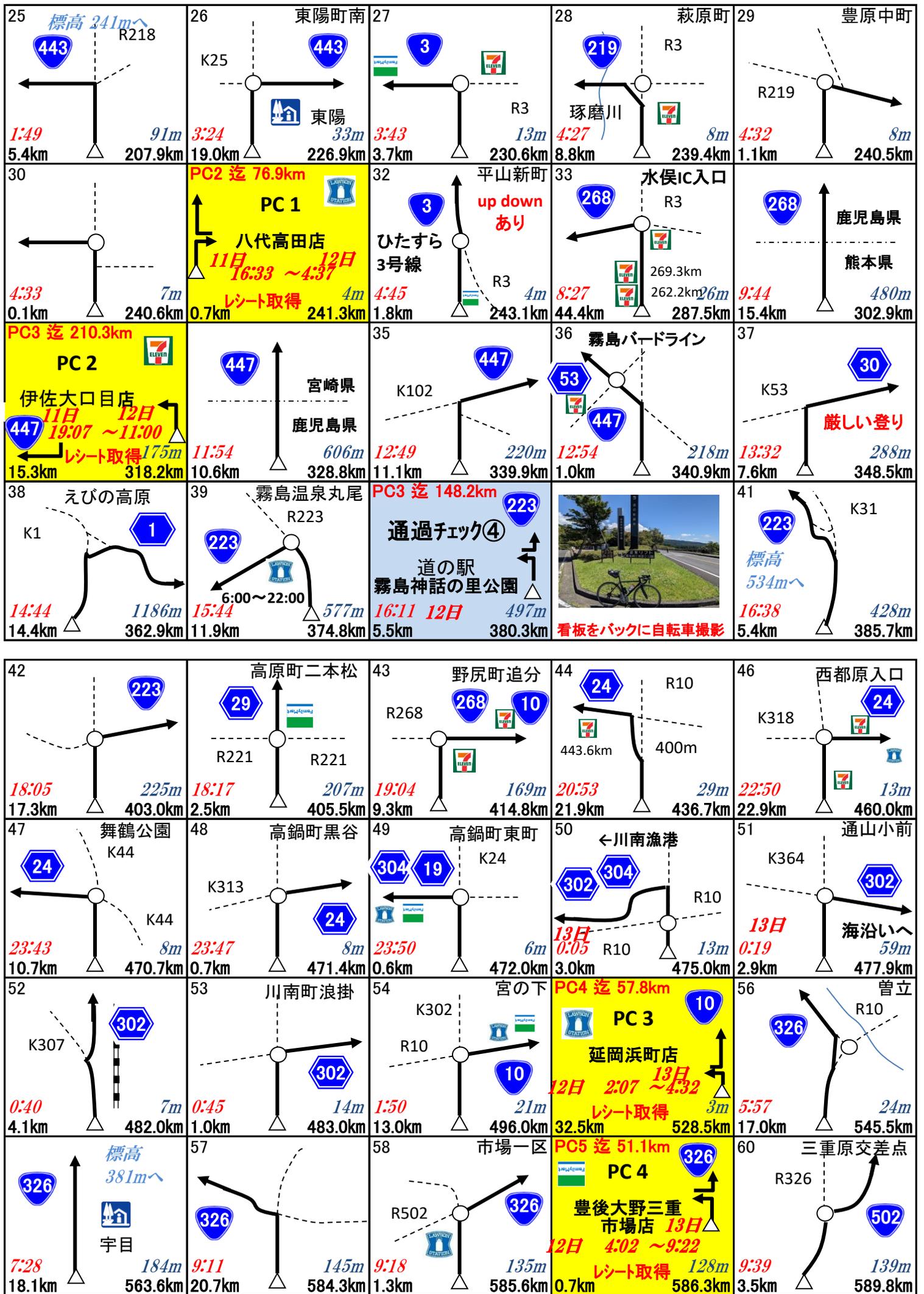
421m 189.6km

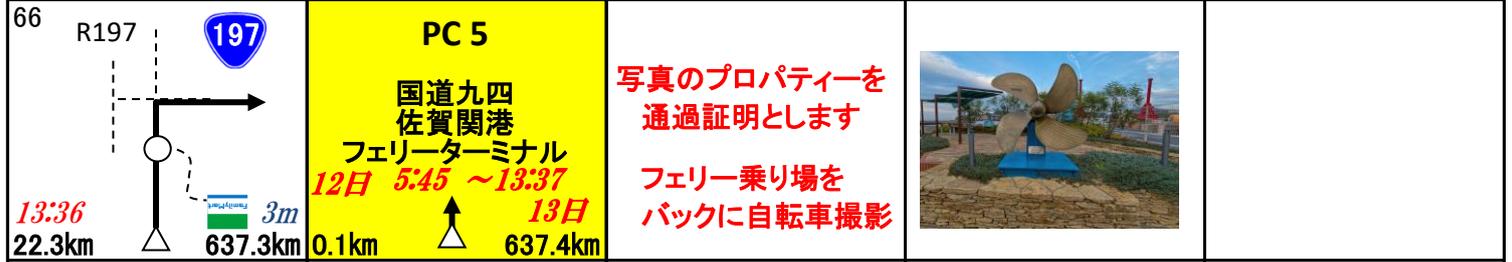
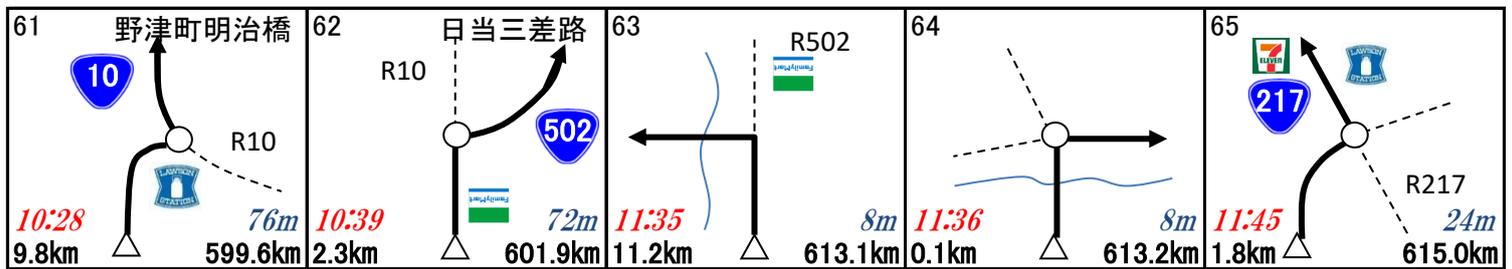
24h

218

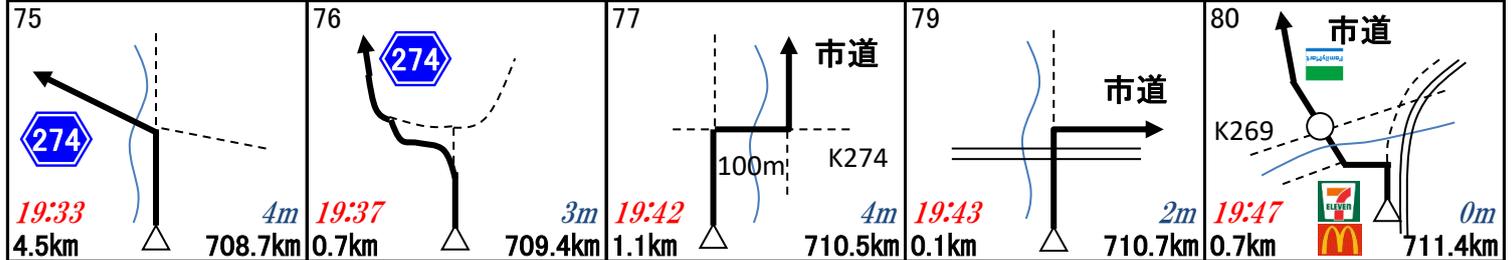
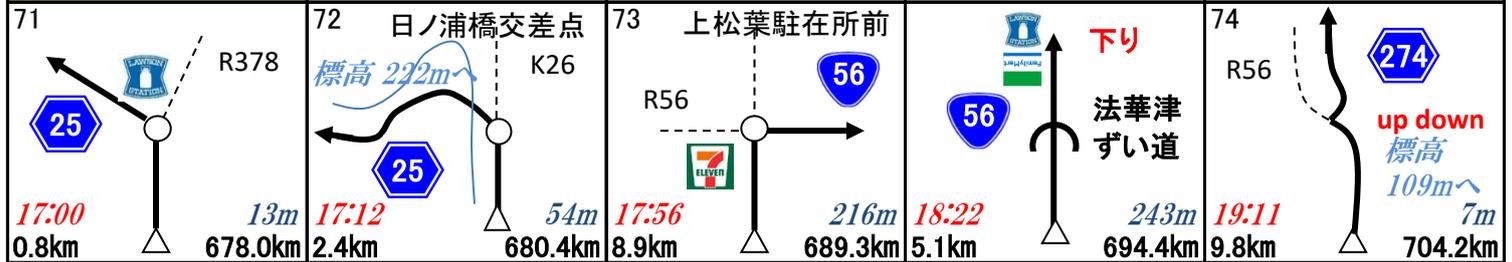
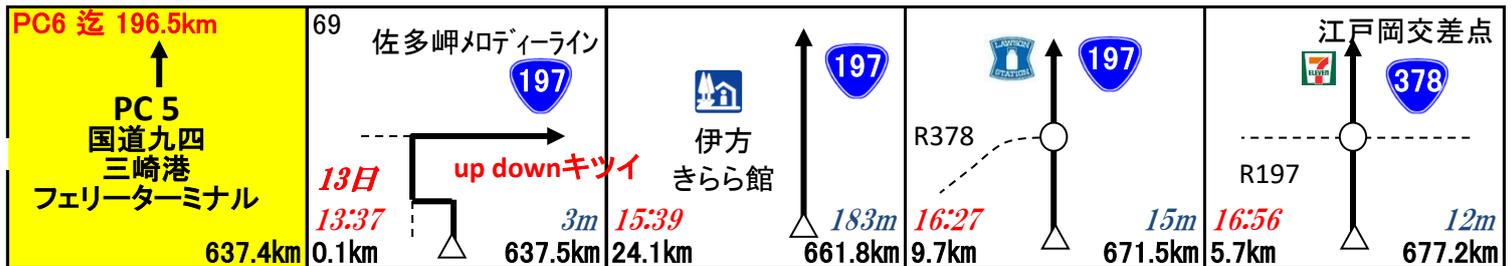
1:22 12.9km

179m 202.5km





国道九四フェリー(佐賀関→三崎)
 時刻 7:00~23:00(12:00無)1時間毎
 所要時間1h10m
 ¥1090+590



<p>1:01 1.8km</p> <p>すくも サニーサイド パーク 17m 774.2km</p>	<p>85</p> <p>K28</p> <p>321</p> <p>1:28 5.4km</p> <p>4m 779.6km</p>	<p>PC6 迄 49.6km</p> <p>通過チェック⑤</p> <p>大月町弘見店</p> <p>14日</p> <p>1:51 4.7km</p> <p>シート取得</p> <p>67m 784.3km</p>	<p>up down</p> <p>321</p> <p>大月</p> <p>1:58 1.4km</p> <p>92m 785.7km</p>	<p>めじかの里 土佐清水</p> <p>321</p> <p>4:05 25.4km</p> <p>17m 811.1km</p>
<p>87</p> <p>321</p> <p>4:48 8.6km</p> <p>7m 819.7km</p>	<p>up down</p> <p>27</p> <p>R321</p> <p>4:55 1.4km</p> <p>10m 821.1km</p>	<p>89</p> <p>K348</p> <p>27</p> <p>5:51 11.2km</p> <p>106m 832.3km</p>	<p>PC7 迄 80.6km</p> <p>27 PC 6</p> <p>足摺岬 14日</p> <p>12:18 ~ 5:59</p> <p>12日</p> <p>61m 833.9km</p>	<p>写真のプロパティを通過証明とします 看板をバックに自転車撮影</p>
<p>91</p> <p>K347</p> <p>27</p> <p>6:53 10.8km</p> <p>14m 844.7km</p>	<p>92</p> <p>27</p> <p>7:06 2.6km</p> <p>41m 847.3km</p>	<p>93</p> <p>321</p> <p>サニーロード</p> <p>9.4km先</p> <p>R321</p> <p>7:16 2.0km</p> <p>22m 849.3km</p>	<p>94</p> <p>市道</p> <p>四万十川</p> <p>R321</p> <p>9:31 27.0km</p> <p>13m 876.3km</p>	<p>95</p> <p>346</p> <p>K346</p> <p>9:38 1.3km</p> <p>14m 877.6km</p>
<p>96</p> <p>K346</p> <p>340</p> <p>9:41 0.6km</p> <p>12m 878.2km</p>	<p>97</p> <p>市道</p> <p>K340</p> <p>10:41 12.0km</p> <p>17m 890.2km</p>	<p>98</p> <p>441</p> <p>R441</p> <p>10:46 1.0km</p> <p>23m 891.2km</p>	<p>99</p> <p>よって 西土佐</p> <p>12:40 22.9km</p> <p>46m 914.1km</p>	<p>PC7</p> <p>381</p> <p>R381</p> <p>12:42 0.4km</p> <p>47m 914.5km</p>
<p>PC8 迄 181.6km</p> <p>PC 7</p> <p>江川崎 郵便局</p> <p>14日</p> <p>14:59 ~ 12:43</p> <p>12日</p> <p>0.0km 914.5km</p>	<p>写真のプロパティを通過証明とします 郵便局をバックに自転車撮影</p>	<p>100</p> <p>四万十 とうわ</p> <p>13:33 10.1km</p> <p>92m 924.6km</p>	<p>100</p> <p>439</p> <p>R381</p> <p>14:56 16.7km</p> <p>165m 941.3km</p>	<p>101</p> <p>林道</p> <p>R439</p> <p>標高 373m</p> <p>15:12 3.1km</p> <p>165m 944.4km</p>
<p>102</p> <p>439</p> <p>R439</p> <p>16:22 14.0km</p> <p>243m 958.4km</p>	<p>103</p> <p>R197</p> <p>197</p> <p>18:10 21.7km</p> <p>379m 980.1km</p>	<p>104</p> <p>R197</p> <p>6:00~ 20:30 ヤマザキ ショップ</p> <p>439</p> <p>18:16 1.2km</p> <p>384m 981.3km</p>	<p>105</p> <p>439</p> <p>矢筈峠</p> <p>19:28 14.4km</p> <p>783m 995.7km</p>	<p>105</p> <p>33</p> <p>439</p> <p>R33</p> <p>21:01 18.5km</p> <p>150m 1014.2km</p> <p>仁淀川</p>
<p>106 途中から 中津溪谷</p> <p>激坂</p> <p>林道</p> <p>363</p> <p>21:06 1.0km</p> <p>146m 1015.2km</p> <p>自販機</p>	<p>107</p> <p>林道</p> <p>道なり</p> <p>激坂</p> <p>21:45 7.9km</p> <p>550m 1023.1km</p>	<p>108</p> <p>途中から 展望</p> <p>道荒れ 凄い斜度</p> <p>林道</p> <p>21:58 2.5km</p> <p>843m 1025.6km</p>	<p>PC8 迄 63.7km</p> <p>通過チェック⑥</p> <p>明神山 レーダー 雨量観測所</p> <p>14日</p> <p>22:32 6.8km</p> <p>1532m 1032.4km</p>	<p>下りも注意 測量所をバックに 自転車の写真撮影</p>
<p>110</p> <p>林道</p> <p>363</p> <p>23:06 6.8km</p> <p>843m 1039.2km</p> <p>下りも注意</p>	<p>111</p> <p>363</p> <p>23:18 2.5km</p> <p>550m 1041.7km</p>	<p>112</p> <p>439</p> <p>494</p> <p>5.6km先</p> <p>23:56 7.6km</p> <p>146m 1049.3km</p>	<p>113</p> <p>自転車 禁止</p> <p>494</p> <p>1:01 13.0km</p> <p>85m 1062.3km</p>	<p>114</p> <p>R33</p> <p>494</p> <p>1:53 10.3km</p> <p>87m 1072.6km</p>

<p>115 R494</p>	<p>116 土佐市甲原</p>	<p>117 土佐市北地</p>	<p>118</p>	<p>119 市道</p>
<p>120</p>	<p>121</p>	<p>122</p>	<p>123 PC9 迄 95.2km</p> <p>PC 8</p> <p>土佐宇佐町北店</p> <p>12日 21:02 15日 3:50</p> <p>レシート取得</p>	<p>124</p>
<p>1.4km先 桂浜入口</p>	<p>125 高知空港</p>	<p>126</p>	<p>127</p>	<p>128 R55</p> <p>トンネル 通行不可</p> <p>町道</p> <p>大山</p>
<p>129</p>	<p>130</p>	<p>131</p>	<p>132</p>	<p>128</p>

<p>Goal 迄 118.3km</p> <p>PC 9</p> <p>室戸岬</p> <p>0:13 ~ 11:48</p> <p>13日 15日</p>	<p>写真のプロパティを通過証明とします</p> <p>くじら、中岡慎太郎像などを</p> <p>バックに自転車撮影</p>	<p>133</p>	<p>海陽町</p> <p>6.8km先</p> <p>穴喰温泉</p>	<p>134</p>
<p>132 up down</p> <p>バイパスへ</p> <p>行かない</p> <p>←阿南</p>	<p>133</p>	<p>134</p>	<p>135 大林北交差点</p> <p>交通量 多い</p>	<p>136</p>
<p>Goal</p> <p>徳島西須賀町店</p> <p>4:09 ~ 20:50</p> <p>13日 15日 0m</p>				