

44~46 2.1km 159.8km 90m 79 0.6 km 0.7 km 18:39	47 南 10.6km 170.4km 36m 79 19:21	48 16.5km 186.9km 68m 58 20:27	49 PC2;次PC106km 7.1km 194.0km 5.4km 199.4km 127m 58 ファミリーマート武儀 下之保店 open 13:42 ~ 20:56 レシート取得・時刻記入	50 若栗 5.4km 199.4km 127m 63 21:17
51 27.8km 227.2km 270m 58 板郡上← 23:08	52 2.5km 229.7km 300m →板馬瀬 23:18	53 22.8km 252.5km 527m →下呂 0:50	54 2.1km 254.6km 627m 257 0:58	55,56 3.5km 258.1km 471m 1:12
57,58 4.4km 262.5km 448m 41 上呂 0.2 km 1:30	59 小坂温泉郷南口 8.2km 270.7km 535m 88 2:02	60 小坂町 0.4km 271.1km 521m 88 2:04	61 小坂温泉郷北口 1.4km 272.5km 573m 41 2:10	62,63 1.9km 274.4km 562m トンネル 通行禁止 2.8km先 R41復帰 41 2:17
64 10.8km 285.2km 672m 41 高根← 3:00	65 久々野 1.1km 286.3km 683m 久々野駅 3:05	66 0.6km 286.9km 689m 41 3:07	67 1.7km 288.6km 740m トンネル 通行禁止 41 3:14	68 4.1km 292.7km 647m 41 3:30
69 石浦町北 4.7km 297.4km 597m 460 158 3:49	70,71 PC3;次PC136km 2.4km 299.8km 高山郵便局前 セブンイレブン高山 名田町4丁目店 open 17:00 ~ 4:00 レシート取得・時刻記入 462 4:02	72 0.8km 300.6km ひだしん 4:02	73 1.1km 301.7km 607m 462 4:06	74 江名子町 1.2km 302.9km 632m 4:11
75 1.1km 304.0km 676m 361 →高根 4:16	76 5.9km 309.9km 699m 361 木曾← 4:39	77 甲 3.1km 313.0km 721m 361 4:52	78 長峰峠 31.6km 344.6km 1369m 361 6:58	78 九蔵峠展望台 9.5km 354.1km 1211m 361 7:36
79 新地藏トンネル 9.5km 363.6km 1232m 361 入口 センターポール 注意 8:14	80 木曾大橋 13.8km 377.4km 788m 19 9:09	81 0.8km 378.2km 旧中山道 19 9:16	82 上田口 0.9km 379.1km 19 9:16	83,84 栗本 0.9km 380.0km 829m 19 0.3 km 267 9:20

85,86 6.2km 386.2km 891m 0.6 km 7-Eleven 361 19 9:44	権兵衛トンネル:87 7.6km 393.8km 1174m 361 10:15	与地:88 7.3km 401.1km 934m 203 10:44	89 2.6km 403.7km 850m 10:54	90 9.5km 414.9km 760m 203 11:39	91,92 1.1km 416.0km 721m 203 羽場駅 0.2 km 11:44	93 2.7km 418.7km 11:54	94 1.6km 420.3km 728m 7-Eleven 50 12:01	平出 - 有賀峠 7.8km 428.1km 1090m 50 12:32	
95,96 3.7km 431.8km 762m 豊田小学校北 0.3 km 16 12:47	97,98 2.2km 434.0km E-JII 0.3 km 50 487 12:56	99 1.8km 435.8km セブンイレブン 諏訪湖畔店 open 22:14 ~ 4日 14:52 レシート取得・時刻記入 7-Eleven 13:14	100,101 2.9km 438.7km 側道へ 20 13:14	102,103 0.7km 439.4km 0.2 km 20 13:17	104 0.8km 440.2km 諏訪大社 20 142 13:20	105 2.8km 443.0km 808m 20 22 13:32	106 2.5km 445.5km 867m 20 13:42	塩尻峠 3.3km 448.8km 1032m 20 13:55	107 8.1km 456.9km 699m 63 14:27
108 2.2km 459.1km 288 14:36	109 6.1km 465.2km 288 15:00	110 1.9km 467.1km 295 寿橋西 15:08	111 1.6km 468.7km 295 ヤマダデンキ 15:14	112 2.2km 470.9km 松本城 15:23	113,114 0.4km 471.3km 295 15:25	115 1.9km 473.2km 19 15:32	116,117 2.1km 475.3km あづみ野産業団地 1.2 km 147 15:41	118,119 4.3km 479.6km 0.1 km 0.1 km 15:58	120 0.5km 480.1km 16:00
121 1.9km 482.0km 16:08	122,123 1.7km 483.7km 0.2 km 16:14	124 1.0km 484.7km 310 16:18	125 0.8km 485.5km 309 16:22	126 1.9km 487.4km 308 16:29					

127,128 0.3km 487.7km 16:30 308 0.2 km 308	129 穂高東中学校南:130 0.4km 488.1km 16:32	130 5.2km 493.3km 16:53 安曇野スケッチロード	131,132 3.7km 497.0km 17:08 306 すずむし荘前 0.1 km	133 PC5;次PC67.0km 13.8km 510.8km 765m ファミリーマート 大町大原店 open 23:54 ~4日 18:04 レシート取得・時刻記入
134,135 3.5km 514.3km 18:17 770m 稲生駅前 393 148	136 3.7km 518.0km 18:32 31	137 5.7km 523.7km 18:54 33 31	138 10.9km 534.6km 19:38 31 中条 31	139 笹平トンネル東 10.1km 544.7km 20:18 19
140 小松原トンネル西 4.0km 548.7km 20:34 19 19	141 差出 5.6km 554.3km 20:57 19	142 かるかや山前 1.4km 555.7km 21:02	143 善光寺 1.2km 556.9km 21:07 仁王門 参道へ この先 押し歩き	144,145 通過チェック 0.3km 557.2km 21:08 善光寺 善光寺にきた と分かるよう 自転車を撮影
146 長野市城山 0.3km 557.5km 21:10 408m 公園 37	147 上松 1.4km 558.9km 21:15 37	148 湯谷小学校西 0.6km 559.5km 21:18	149,150 稲田1・2丁目 1.9km 561.4km 21:25 399 60 0.3 km	151,152 西三才 2.3km 563.7km 21:34 三才駅 399 三才
153 4.9km 568.6km 21:54 66	154 小布施橋 1.1km 569.7km 21:58 66 歩道通行 推奨	155,156 中町南 2.6km 572.3km 22:09 中町 0.1 km 403	157 中松中央 1.0km 573.3km 22:13 358 ファミリーマート	158 PC6;次PC58.1km 6.4km 579.7km 765m ローソン 中野西条店 open 4日 2:08 ~4日 22:40 レシート取得・時刻記入
159,160 3.5km 583.2km 22:56 ENEOS 0.6 km 414	161,162 6.8km 590.0km 23:29 0.5 km 414	163 網切橋東 3.3km 593.3km 23:45 38 千曲川	164 3.6km 596.9km 0:02 292	165 姫川原 21.9km 618.8km 1:48 292 579 7ELEVEN
166 PC7;次ゴール364km 19.0km 637.8km 3:21 579 セブンイレブン上越 五智1丁目店 open 4日 4:09 ~5日 3:20 レシート取得・時刻記入	167 西本町三 0.2km 638.0km 36m 468	168 郷津 3.3km 641.3km 3:38 8 交通量多い くびき自転車道 通行可	169 押上東 35.1km 676.4km 6:41 8 222	170,171 大町2丁目 2.1km 678.5km 6:52 222 0.1 km 大町

172 1.3km 679.8km 寺島 8 8 6:59	173.174 15.5km 695.3km 通過チェック 8 親不知コミュニティ ロード展望台 0.2 km ここにきたと分かるよう 自転車撮影 8:20	175 1.1km 696.4km 8 8:25	176 5.3km 701.7km 8 374 8:53	177 1.7km 703.4km 8 9:02
178 1.6km 705.0km 8 60 越中宮崎駅 9:10	179 3.8km 708.8km 13 あさひ 総合病院 9:30	180 11.6km 720.4km 14 帰路 宇奈月 10:31	181 6.4km 726.8km 通過チェック 宇奈月駅 黒部峡谷鉄道 宇奈月駅に 来た と分かるよう 自転車 を撮影 11:04	182 6.8km 733.6km 14 11:39
183,184 9.6km 743.2km 314 0.6 km 新牧野 (南) 12:30	185,186 2.8km 746.0km 2 125 石田 0.1 km 12:44	187,188 1.2km 747.2km FamilyMart 14 0.3 km 12:50	189 4.9km 752.1km 2 13:16	190 2.2km 754.3km 1 13:27
191 16.4km 770.7km 1 岩瀬浜駅 14:53	192,193 2.0km 772.7km 415 415 岩瀬西宮 15:03	194 2.4km 775.1km 415 15:16	195 1.0km 776.1km 415 15:21	196 5.9km 782.0km 232 15:52
197,198 1.5km 783.5km 0.2 km 渡船場 渡船不使用、営業終了 時はプロムナードをや 迂回を、予習要 16:00	199,200 0.7km 784.2km プロムナード 16:03	201 0.8km 785.0km 海王丸パーク 16:08	202 3.8km 788.8km 415 415 庄川 16:27	203 2.1km 790.9km 16:38
204 1.3km 792.2km 24 伏木市街 16:45	205 1.8km 794.0km 415 16:55	206 6.5km 800.5km 373 415 17:29	207 6.5km 807.0km 160 18:02	208 26.2km 833.2km 160 20:19
209 2.7km 835.9km 0.6km先 能登 食彩市場 20:33	210 2.5km 838.4km 1 20:46	211 3.2km 841.6km 通過チェック 和倉 温泉駅 和倉温泉駅に 来た と分かる よう 自転車 を撮影 21:03	212 0.4km 842.0km 1 47 21:05	213 0.9km 842.9km 21:10

214,215 3.9km 846.8km 21:30	216 大津 1.3km 848.1km 21:37	217 土田小前 3.5km 851.6km 21:55	218,219 高松庁舎前 36.8km 888.4km 1:07	220~222 中条小学校前 13.8km 902.2km 2:19
223 3.8km 906.0km 2:39	224 梅田インター口 1.0km 907.0km 2:44	225 鳴和 5.2km 912.2km 3:11	226 通過チェック 2.3km 914.5km 3:23	227 武蔵 0.8km 915.3km 3:28
228 上有松 4.0km 919.3km 3:48	229 曾根北 6.1km 925.4km 4:20	230 小柳町北 2.0km 927.4km 4:31	231,232 月橋 2.0km 929.4km 4:41	233 天狗橋 1.0km 930.4km 4:46
234 宮竹 2.6km 933.0km 5:00	235,236 11.8km 944.8km 6:02	237 金野町 5.8km 950.6km 6:32	238 0.9km 951.5km 6:37	239 粟津温泉北 5.1km 956.6km 7:03
240 別所口 10.6km 967.2km 7:58	241 塚谷西 3.1km 970.3km 8:15	242,243 1.1km 971.4km 8:20	244 0.5km 971.9km 8:23	245 4.9km 976.8km 8:49
246 14.8km 991.6km 10:06	247,248 1.9km 993.5km 10:16	249,250 志比口 7.2km 1000.7km 10:53	251 FINISH 1.2km 1001.9km レシート取得・時刻記入	252 FINISH受付 0.3km 1002.2km 総走行時間、完走署名・提出