

S=信号、「」=信号名、+=十字路、T=T字路、Y=Y字路、|=T字路、|=|字路、ルートは次の通過点までの道路番号、区間は前の通過点からの距離

参考ルートラボは下部に記載。備考タブも参照のこと。

	通過点	進路	ルート	区間	合計	情報・その他 []行先道標
1	スタート 二子玉川 (兵庫島公園)		公園内通路	0.0	0.0	06:00~06:30
2	+	左折	区道	0.8	0.8	0.8 多摩川沿いの一般道、土手を越えてすぐ左折
3	T S	左折	市道	4.2	5.0	5.0
4	T 止まれ	左折	市道	0.2	5.2	5.2 和泉多摩川通り
5	+	直進	市道	0.2	5.4	5.4 世田谷通りを超える、道なり直進
6	+	左折	T114	0.7	6.1	6.1
7	変則+	左折	市道	3.3	9.4	9.4 左折専用レーン
8	T S 多摩川児童公園	直進	市道	0.5	9.9	9.9 右側トイレあり
9	+	直進	市道	0.8	10.7	10.7 鶴川街道を越える
10	T S	左折	T9	1.9	12.6	12.6 道なりに左へ
11	+	左折	市道	0.6	13.2	13.2
12	+	直進	市道	2.0	15.2	15.2 府中街道を越える
13	T 止まれ	左折	市道	0.4	15.6	15.6 ガード下くぐる
14	T 郷土の森入口	左折	市道	0.8	16.4	16.4
15	+	直進	市道	2.0	18.4	18.4 T18を超える
16	国立折り返し (多摩サイ) 前	直進	市道	4.1	22.5	22.5 この先 [たまりバ-50キロ] 案内に沿って
17	+	左折	市道	0.2	22.7	22.7 一通 (自転車を除く)へ逆侵入、前方注意
18	T	右折	市道	0.3	23.0	23.0
19	+	左折	T256	0.3	23.3	23.3 T256を左折。日野橋まで注意!
20	+	直進	T256	0.7	24.0	24.0 変則5差路、左折レーンあり注意
21	+	直進	T29	4.6	28.6	28.6 宮沢~堂方上、長いアンダーパス走行注意
22	+	直進	R16	1.7	30.3	30.3 東京環状R16・新奥多摩街道T29共用区間
23	+	直進	T29	1.4	31.7	31.7 新奥多摩街道
24	Y 「鍋ヶ谷戸」	左折	T29	1.6	33.3	33.3
25	T S	右折	T29	1.3	34.6	34.6
26	+	左折	T29	0.1	34.7	34.7
27	+	右折	T249、市道、T18	4.8	39.5	39.5
28	T 「藤橋久保」	右折	T63	3.7	43.2	43.2
29	+	左折	T44	0.3	43.5	43.5 岩蔵街道
30	PC1 ファミリーマート海田岩蔵街道店	直進	T44	0.9	44.4	44.4 左側。OPEN 07:18 CLOSE 09:12
31	Y	右折	T44	2.0	46.4	2.0 右折時一旦停止、対向車に注意
32	T 「岩蔵温泉」	右折	T28	0.6	47.0	2.6 小曾木街道
33	T 「下畑」	右折	K28	1.5	48.5	4.1
34	T S	右折	K70	2.7	51.2	6.8 岩根橋渡って右折 標識[飯能市街]
35	+	左折	市道	0.3	51.5	7.1 標識[天覧山 市民会館 郷土館]
36	T S	右折	市道	0.3	51.8	7.4
37	+	左折	市道	0.3	52.1	7.7 標識[秩父]
38	T 「中山 (西)」	左折	R299	0.6	52.7	8.3 そのままバイパスを直進。(古い地図に無い道)
39	+	右折	市道	2.2	54.9	10.5
40	T 「鹿台橋」	右折	K15	0.4	55.3	10.9
41	+	左折	市道	0.2	55.5	11.1 高麗神社通過
42	+	左折	K30	4.1	59.6	15.2
43	+	左折	K30	14.2	73.8	29.4
44	+	右折	K11	4.1	77.9	33.5
45	+	左折	K184	3.3	81.2	36.8
46	+	左折	K296	2.0	83.2	38.8
47	+	左折	K296	1.6	84.8	40.4
48	+	右折	K296	2.4	87.2	42.8
49	PC2 ファミリーマート ヤマキ花園	左折	R140	2.3	89.5	45.1 「荒川」交差点右側。OPEN 08:39 CLOSE 12:00
50	T S	右折	K175	1.4	90.9	1.4 花園郵便局角 変則五差路
51	T S	左折	K175	0.3	91.2	1.7 小前田駅前
52	+	右折	R254	5.4	96.6	7.1 右奥セブンイレブン
53	+	左折	R254	12.7	109.3	19.8
54	T 「上大塚西」	左折	R254	3.4	112.7	23.2
55	T S	右折	K47	18.2	130.9	41.4
56	+	右折	K194	1.5	132.4	42.9 [磯部]
57	+	左折	K217,K48	2.6	135.0	45.5 [松井田] 進行方向には「中野谷」は見えません。
58	T	右折	K217	2.7	137.7	48.2 [妙義山、松井田市街] ※修正 信号無し
59	T S 「人見バイパス西口」	左折	K213,K217	1.1	138.8	49.3 [妙義山、松井田市街]
60	T	右折	K217	0.4	139.2	49.7 ※修正 信号無し
61	T 「人見」	左折	K217	0.2	139.4	49.9
62	+	右折	K217	1.8	141.2	51.7
63	T 「下町」	左折	K33	0.3	141.5	52.0
64	人	直進	R18	2.2	143.7	54.2 国道18号に合流、ほぼ直進
65	PC3 セブンイレブン安中 松井田バイパス店	直進	R18	0.5	144.2	54.7 左側。OPEN 10:14 CLOSE 15:36
66	Y	左折	R18	4.8	149.0	4.8 [碓氷峠・旧道]へ、碓氷バイパスに入らないこと
67	碓氷峠 標高966m	直進	R18	14.1	163.1	18.9 標高966m
68	Y 碓氷バイパスとの合流	直進	R18	7.1	170.2	26.0 左側車線を直進 [上田 小諸]
69	Y 「四ツ谷東」 S	左折	R141	12.0	182.2	38.0 [佐久 小諸市街]
70	+	左折	K40	3.4	185.6	41.4
71	+	右折	K40	0.4	186.0	41.8 道なり右折 下り坂途中注意
72	+	左折	K40	0.5	186.5	42.3

73	Y		右折	K40	1.2	187.7	43.5	Y字になっているが、右方向へ [布引観音]
74	+	「島川原」S	右折	K166	5.7	193.4	49.2	
75	+	「田中駅前」S	直進	市道	3.2	196.6	52.4	道なりに直進
76	変則+		右折	市道	1.6	198.2	54.0	海野宿入り口、右手白鳥神社を回り込んで右折
77	〒		右折	K483	1.6	199.8	55.6	
78	PC4	セブンイレブン 上田大屋店	折り返し	K483、R18	1.1	200.9	56.7	18号との交差点、左側 OPEN 11:55 CLOSE 19:24
79	┃		左折	K483	1.1	202.0	1.1	
80	変則+		左折	市道	1.6	203.6	2.7	変則十字路、白鳥神社を回り込んで左折
81	+	「田中駅前」	直進	市道	1.6	205.2	4.3	道なりに直進
82	+	「常田南」	直進	市道	0.6	205.8	4.9	
83	┃		左折	市道	0.1	205.9	5.0	「常田南」交差点の先100mを左折。回り込んで旧道に入る。※注意 備考欄(別タブ)参照 Z字型で折り返し。
84	〒		右折	R18	5.2	211.1	10.2	左にガソリンスタンド「シェル」 信号無右折注意 R18に合流
85	Y	「四ツ谷東」	直進	R18	6.7	217.8	16.9	
86	Y	碓氷バイパスとの分岐	右折	R18	11.8	229.6	28.7	「高崎、松井田、上信越道」方面へ 後方自動車注意!
87		入山峠 標高1035m	直進	R18	8.3	237.9	37.0	
88	人		直進	R18	14.0	251.9	51.0	碓氷峠旧道との合流、道なりに直進
89	+	「五料」	右折	K51	4.4	256.3	55.4	高速高架下、「下仁田、妙義山、上信越道」方向へ
90	+		左折	K51、K213	1.4	257.7	56.8	変則十字路、51号へ左折、「下仁田、磯部」方向へ
91	┃ S		右折	K217	4.6	262.3	61.4	
92	人		左折	K48	1.1	263.4	62.5	
93	+		右折	K194	2.7	266.1	65.2	
94	+	「宇田」	左折	K47	2.6	268.7	67.8	
95	〒		左折	R254	1.5	270.2	69.3	
96		通過チェック セブンイレブン 富岡七日市店	直進	R254	2.0	272.2	71.3	左側。仮想 CLOSE 00:08 (時間不問)
97	┃	「上大塚西」	右折	R254	16.2	288.4	16.2	
98	+	「小林」	右折	R254	3.0	291.4	19.2	
99	+	「天神橋」	左折	R254	12.7	304.1	31.9	
100	┃ S		右折	K175	5.4	309.5	37.3	小前田駅前
101	〒		左折	K175	0.3	309.8	37.6	花園郵便局角。変速五差路。
102	PC5	ファミリーマート ヤマキ花園店	右折	R140	1.4	311.2	39.0	「荒川」交差点 向かいの左側。OPEN 15:21 CLOSE 02:44
103	+	「北柏田」	左折	K296	2.3	313.5	2.3	
104	+	「今市地蔵前」	右折	K184	2.4	315.9	4.7	
105	+	「能増」	右折	K184	1.6	317.5	6.3	
106	+	「総合グラウンド入口」	右折	K11	2.0	319.5	8.3	
107	+	「青山陸橋(西)」	左折	K30	3.3	322.8	11.6	
108	+	「五明」	右折	K30	4.1	326.9	15.7	
109	Y S		左折	K30	5.5	332.4	21.2	[日高・毛呂山] 道なりバイパス方面
110	+	「越生高校(北)」	直進	K30	1.0	333.4	22.2	
111	+	S	直進	K30	4.3	337.7	26.5	
112	┃ S		直進	K30	1.9	339.6	28.4	埼玉医科大国際医療センター
113	+	「北平沢」	直進	K30	1.5	341.1	29.9	K74と合流
114	+	「南平沢」	直進	K30	0.5	341.6	30.4	
115	┃	「飯能日高消防署」	右折	市道	4.9	346.5	35.3	
116	┃	「中山」	左折	市道、R299	1.5	348.0	36.8	
117	+	「東町」	右折	K70	1.0	349.0	37.8	
118	+	「広小路」	左折	K218	0.4	349.4	38.2	[瑞穂]
119	+	「稲荷分署入口」	左折	K218	0.4	349.8	38.6	
120	+	「阿須」	直進	K218	2.4	352.2	41.0	
121	+	「南峰」	直進	市道	2.4	354.6	43.4	
122	┃ S		右折	T179	2.7	357.3	46.1	
124	PC6	セブンイレブン青梅日立前店	左側	T179	1.4	358.7	47.5	OPEN 16:51 CLOSE 5:56
125	┃ S		左折	T181	0.6	359.3	0.6	この先、往路と同じ
126	+	「小作坂下」	左折	T29	2.4	361.7	3.0	奥多摩街道
127	┃ S		右折	T29	4.7	366.4	7.7	右折後すぐ左折(約30m)
128	┃		左折	市道	0.1	366.5	7.8	川沿いの一方通行(往路と異なる)
129	┃	止まれ	左折	T29	0.2	366.7	8.0	
130	┃	「鍋ヶ谷戸」	右折	T29	1.2	367.9	9.2	
131	+	「小荷田」	直進	R16	1.6	369.5	10.8	東京環状R16・新奥多摩街道T29共用区間
132	+	「堂方上」	直進	T29	1.4	370.9	12.2	
133	+	「宮沢」	直進	T29	1.7	372.6	13.9	堂方上～宮沢、長いアンダーパス走行注意
134	+	「日野橋」	直進	T153	4.6	377.2	18.5	日野橋～みのわ通り入口、走行注意
135	+	「みのわ通り入口」	右折	市道	0.7	377.9	19.2	一通(自転車を除く)へ逆進入・注意
136	┃	止まれ	左折	市道	0.3	378.2	19.5	この先[たまりバ-50キロ]案内に沿って
137	+	止まれ	右折	市道	0.3	378.5	19.8	
138	┃	国立折り返し(多摩サイ)前	直進	市道	0.2	378.7	20.0	道なりに左折(多摩サイには入らない)
139	+	「関戸橋北」	直進	市道	4.1	382.8	24.1	関戸橋手前自然渋滞・走行注意
140	┃	「郷土の森入口」	右折	市道	2.0	384.8	26.1	右折注意
141	┃		直進	市道	0.8	385.6	26.9	往路と異なる
142	+		右折	市道	0.2	385.8	27.1	横断歩道のある交差点
143	┃	止まれ	左折	市道	0.1	385.9	27.2	左折注意(左から来る車)
144	+	「是政橋北」	直進	市道	0.2	386.1	27.4	府中街道を超える
145	+	「水防・防災ステーション角」	右折	T9	2.0	388.1	29.4	
146	Y S		右折	市道	0.6	388.7	30.0	道なりに右折

147	+	「多摩川原橋」	直進	市道	1.8	390.5	31.8	鶴川街道を超える
148	変則+	「調布南高校前」	右折	市道	1.4	391.9	33.2	二段階右折、信号待ち待機場所注意
149	+	S	直進	T114	1.6	393.5	34.8	
150	+	S	直進	T114	0.5	394.0	35.3	
151	+	「田中橋」	右折	市道	1.2	395.2	36.5	二段階右折
152	+	「狛江高校」	直進	市道	0.7	395.9	37.2	世田谷通りを超える
153	+	「東和泉三丁目」	右折	市道	0.4	396.3	37.6	往路と異なる、右折後すぐ次のS左折（約50m）
154	+	S	左折	市道	0.1	396.4	37.7	
155	+		右折	公園内通路	4.1	400.5	41.8	二子玉川緑地へ入る。 スタート地点まで同じ道を戻り、さらに兵庫島公園入口まで進む。
156		兵庫島公園入口	右折	区道	1.0	401.5	42.8	
156		ゴール受付 癒しふれあい館	右側	区道	0.1	401.6	42.9	OPEN 18:08 CLOSE 9:00

※PC1～PC9およびゴール受付のコンビニでは、必ず買い物をしてレシートを貰ってください。

キューシートの区間距離、合計距離はお使いのサイコン、GPSによって誤差が出ます。
通過点は、距離、ルート、情報（その他）などから総合的に判断して下さい。
また事前に予習をして使い慣れた地図でコースを確認しておく必要があります。

ゴール受付は、癒しふれあい館で行います。
スタッフはXXX時頃から待機予定です。（フリーティングでお伝えします）

リタイア（DNF）する場合は、必ずブルベカードに記載されている主催者まで直接本人が電話連絡すること。
連絡無しにゴール受付をせずに帰られると、確認が取れるまでスタッフが撤収することができず運営に支障をきたします。
次回以降の参加をお断りします。

参考ルトラボ

往路：

<https://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=107a5f76b1a094d4ef30730e85d5cc7c>

復路：

<https://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=b20e8a4f5508197cd97c4618e99b3ddd>

※各PCのオープン・クローズ時刻は、6時スタートを基準に書いています。

当日、ウェーブスタートで各自のスタート見なし時間は変わりますので、ご注意ください。