

S=信号、「」=信号名、+=十字路、T=T字路、Y=Y字路、ト=ト字路、|=|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

	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 癒しふれあい館		区道	0.0	0.0	06:00~06:30
2	T	← 左折	区道	0.2	0.2	
3	+ S	← 左折	T11	0.1	0.3	多摩堤通りへ合流
4	+ S 「吉沢橋」	← 左折	区道	0.7	1.0	
5	ト	← 左折	区道	0.2	1.2	右側に季節料理よしざわ
6	+	右折 →	区道	0.1	1.3	多摩川沿いの一般道(従来のコースに合流)
7	T S 「和泉多摩川地区センター北」	← 左折	市道	4.2	5.5	
8	T 止まれ	← 左折	市道	0.2	5.7	和泉多摩川通り
9	+ S 「狛江高校」	直進	市道	0.2	5.9	世田谷通りを超える、大きな道を直進
10	+ S 「田中橋」	← 左折	T114	0.7	6.6	
11	+ S 変則十「調布南高校前」	← 左折	市道	3.3	9.9	左折専用レーン
12	ト S 多摩川児童公園	直進	市道	0.5	10.4	右側トイレあり
13	+ S 「多摩川原橋」	直進	市道	0.8	11.2	鶴川街道を越える
14	T S	↙ 左	T9	1.9	13.1	道なりに左へ
15	+ S 「水防・防災ステーション角」	← 左折	市道	0.6	13.7	
16	+ S 「是政橋北」	直進	市道	2.0	15.7	府中街道を越える
17	T 止まれ	← 左折	市道	0.5	16.2	ガード下くぐる
18	T S 「郷土の森入口」	← 左折	市道	0.8	17.0	
19	+ S 「関戸橋北」	直進	市道	2.0	19.0	T18を超える
20	ト 国立折り返し(多摩サイ)前	直進	市道	4.1	23.1	この先[たまりパー50キロ]案内に沿って
21	+	← 左折	市道	0.2	23.3	一通(自転車を除く)へ逆進入、前方注意
22	ト	右折 →	市道	0.4	23.7	
23	+ S 「みのわ通り入口」	← 左折	市道	0.2	23.9	T256を左折。日野橋まで注意!
24	+ S 「日野橋」	直進	T256	0.6	24.5	変則5差路、左折レーンあり注意
25	+ S 「宮沢」	直進	T29	4.6	29.1	宮沢~堂方上、長いアンダーパス走行注意
26	+ S 「堂方上」	直進	R16	1.7	30.8	東京環状R16・新奥多摩街道共用区間
27	+ S 「小荷田」	直進	T29	1.4	32.2	新奥多摩街道
28	Y S 「鍋ヶ谷戸」	← 左折	T29	1.6	33.8	
29	T S	右折 →	T29	1.3	35.1	
30	ト S	← 左折	T29	0.1	35.2	
31	+ S 「小作坂下」	直進	T29	4.9	40.1	この先、定峰200とは一部異なるルート
32	Y S 「青梅市役所前」	右 ↗	T29	2.7	42.8	Y字路を右に行くと青梅市役所前の信号
33	+ S	右折 →	市道	0.5	43.3	この先、踏切注意
34	+ S 「成木街道入口」	直進	T28	0.1	43.4	成木街道、ダンプ注意
35	PC1 ファミリーマート 青梅成木街道店	PC 左側	T28	0.1	43.5	07:18 - 09:12
36	+ S 「黒沢二丁目」	直進	T53	2.5	46.0	この先、新吹上トンネル、ライト点灯
37	Y S 「成木八丁目」	↙ 左	T193	1.6	47.6	採石場までダンプ注意
38	ト	右折 →	市道	3.0	50.6	[名栗]、この先、松ノ木トンネル
39	T 止まれ	← 左折	T53	1.2	51.8	成木街道
40	小沢トンネル入口(標高344m)	直進	T53, K53	1.0	52.8	この先、埼玉県に入る、出口標高354m
41	+ S	← 左折	K53	2.0	54.8	この先、秩父まで定峰200と同じルート
42	Y	右 ↗	K53	9.2	64.0	[秩父]道なり、この先、山伏峠
43	山伏峠(標高606m)	直進	K53	4.3	68.3	山伏峠ピーク
44	Y	↙ 左	K53	0.8	69.1	下り基調、正丸峠へ上らないこと
45	T S 「正丸トンネル」	← 左折	R299	4.0	73.1	押しボタン信号、正丸トンネルの秩父側
46	道の駅・果樹公園芦ヶ久保	直進	R299	3.8	76.9	追い抜き車に注意、トンネル有
47	+ S 「上野町」	直進	R299	6.0	82.9	直進、この先定峰200とは異なるルート
48	+ S 「本町」	右折 →	R299	0.5	83.4	右折注意
49	ト	↙ 左	R299	2.8	86.2	[小鹿野]左鋭角カーブ道なり
50	T S 「上蔭田」	← 左折	R299	3.0	89.2	
51	T S 「泉田」	← 左折	R299	4.8	94.0	
52	PC2 セブンイレブン 小鹿野バイパス店	PC 左側	R299	2.9	96.9	08:51 - 12:28
53	志賀坂トンネル入口(標高780m)	直進	R299	20.4	117.3	この先、群馬県:西上州やまびこ街道
54	T	← 左折	R299	6.5	123.8	[佐久穂・上野]

55		道の駅・上野		直進	R299	5.9	129.7	道の駅・レストラン営業(11時～15時)
56		通過チェック 川の駅・上野		右側	R299	6.2	135.9	レシート取得(時間不問)。折り返し。ここから迂回路 参考クローズ: 10:00 - 15:04
57	ト			直進	R462	12.1	148.0	往路とは別のルートへ
58	ㄗ	S 「諏訪」	←	左折	R462	31.8	179.8	
59	ト	S 「浄法寺」		右折 →	R462	2.8	182.6	
60	ㄗ	S 「仲町」		右折 →	K175	7.0	189.6	
61	ト	S 「児玉警察署入口」		直進	K175	1.7	191.3	迂回路終わり。道なりに直進し、従来のルートに合流
62	+	S 「天神橋」	←	左折	K175	4.3	195.6	[小前田駅]
63	ト	S 小前田駅前		右折 →	K175	5.5	201.1	トイレあり
64	+	S	←	左折	R140	0.3	201.4	変則5差路、秩父往還
65	+	S 「荒川」		直進	R140	1.4	202.8	K86・K296超える 右側にファミマ・ヤマキ花園店
66		PC3 ローソン 川本店		右側 PC	R140	4.7	207.5	12:08 - 19:52 折返し
67	ト	S 「武川」	←	左折	K69	0.8	208.3	
68	ト			右折 →	K184	2.9	211.2	[小川] 左にSUZUKIの看板
69	ト	S 「今市地蔵前」		直進	K296	2.2	213.4	
70	ト	S 「嵐山駅(東)」		直進	K69	8.5	221.9	
71	ト	S		右折 →	市道	0.1	222.0	手前のみ横断歩道、押しボタン信号
72		S		直進	市道	0.6	222.6	R254を超える
73		笛吹峠		直進	市道	3.3	225.9	トイレあり
74	ㄗ	止まれ		右折 →	K41	1.3	227.2	
75	ㄗ	S 「大橋交差点」	←	左折	K41	0.7	227.9	
76	+	S 「鳩山駐在所前」		右折 →	K41	0.9	228.8	[越生]
77	+	S 「越生高校(北)」	←	左折	K30	3.9	232.7	ここから定峰200の復路と同じ
78	ト	S 「山根」		直進	K30	6.7	239.4	新規バイパス通過 (Mapによっては道がまだ無いかもしれません)
79	ト	S		直進	K30	4.4	243.8	道なり直進
80	ト	S 「飯能日高消防署」		右折 →	市道	1.8	245.6	※交差点名がよく変わります
81	ト	S 「中山」	←	左折	R299	1.4	247.0	
82	+	S 「東町」		右折 →	K70	1.1	248.1	
83	+	S 「広小路」	←	左折	K218	0.3	248.4	[瑞穂] 鋭角に左折したあと道なりに右へ
84	+	S 「稲荷分署入口」	←	左折	K218	0.4	248.8	信号名を確認、消防署の先にある交差点
85	+	S 「阿須」		直進	K218	2.5	251.3	
86	+	S 「南峰」		直進	市道	2.4	253.7	
87	ㄗ	S		右折 →	T179	2.7	256.4	
88		PG4 セブンイレブン 青梅日立前店		PC 左側	T179	1.4	257.8	13:42 - 23:12
89	ㄗ	S	←	左折	T181	0.7	258.5	この先、往路と同じ
90	+	S 「小作坂下」	←	左折	T29	2.3	260.8	奥多摩街道
91	ㄗ	S		右折 →	K29	4.7	265.5	右折後すぐ左折(約30m)
92	ト		←	左折	市道	0.1	265.6	川沿いの一方通行(往路と異なる)
93	ㄗ	止まれ	←	左折	K29	0.2	265.8	
94	ㄗ	S 「鍋ヶ谷戸」		右折 →	K29	1.2	267.0	
95	+	S 「小荷田」		直進	市道	1.5	268.5	東京環状R16・新奥多摩街道T29共用区間
96	+	S 「堂方上」		直進	K29	1.5	270.0	
97	+	S 「宮沢」		直進	K29	1.6	271.6	堂方上～宮沢、長いアンダーパス走行注意
98	+	S 「日野橋」		直進	T153	4.7	276.3	日野橋～みのわ通り入口、走行注意
99	+	S 「みのわ通り入口」		右折 →	市道	0.6	276.9	一通(自転車を除く)へ逆進入・注意
100	ㄗ	止まれ	←	左折	市道	0.3	277.2	この先[たまりパー50キロ]案内に沿って
101	+	止まれ		右折 →	市道	0.3	277.5	
102	ㄗ	国立折り返し(多摩サイ)前		直進	市道	0.2	277.7	道なりに左折(多摩サイには入らない)
103	+	S 「関戸橋北」		直進	市道	4.1	281.8	関戸橋手前自然渋滞・走行注意
104	ト	S 「郷土の森入口」		右折 →	市道	2.0	283.8	右折注意
105	ト			直進	市道	0.8	284.6	往路と異なる
106	+			右折 →	市道	0.2	284.8	横断歩道のある交差点
107	ㄗ	止まれ	←	左折	市道	0.1	284.9	左折注意(左から来る車)
108	+	S 「是政橋北」		直進	市道	0.2	285.1	府中街道を超える
109	+	S 「水防・防災ステーション角」		右折 →	T9	2.0	287.1	
110	Y	S		右折 →	市道	0.6	287.7	道なりに右折

111	+	S	「多摩川原橋」		直進		市道	1.8	289.5	鶴川街道を超える
112	+	S	「調布南高校前」		右折 →		市道	1.4	290.9	
113	+	S	「田中橋」		右折 →		市道	3.3	294.2	二段階右折
114	+	S	「狛江高校」		直進		市道	0.7	294.9	世田谷通りを超える
115	+	S	「東和泉三丁目」		右折 →		市道	0.3	295.2	往路と異なる、右折後すぐ次のS左折(約50m)
116	+	S	「和泉多摩川地区センター北」		← 左折		市道	0.1	295.3	
117	+				← 左折		区道	4.2	299.5	兵庫島公園に入らない。前方に行き止まりの道路表示
118	+				右折 →		区道	0.1	299.6	正面に季節料理よしざわ
119	+	S	「吉沢橋」		右折 →		T11	0.2	299.8	
120	+	S			右 ↗		区道	0.1	299.9	
121	+	S			右 ↗		区道	0.5	300.4	交通量が多いので、注意して右側へ
122	+				右折 →		区道	0.1	300.5	
123			Finish 癒しふれあい館		右側 Fin		区道	0.2	300.7	15:00 - 26:00

※PC1、PC2、PC3、PC4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。また通過チェックでもレシートが必要です。

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20時頃から待機予定です。それよりも早着する場合はPC4からスタッフまで電話下さい。

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。

※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、ご注意下さい。

わかりにくいと思うところは、ルートラボなどで事前に予習しておいて下さい。

参考: Ride with GPS(※GoogleMapの仕様変更により距離に誤差が出ています。)

<https://ridewithgps.com/routes/31336331>

### 通過が難しい交差点

必要に応じて、Googleストリートビューなどで交差点形状も予習しておく安全に寄与します。