

<https://ridewithgps.com/routes/34355542>

S=信号、「」=信号名、+=十字路、T=T字路、Y=Y字路、|=十字路、|=|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	Ctrl間	情報・その他 []行先道標
1 スタート 二子玉川 (兵庫島公園)		公園内道路	0.0	0.0		07:00~07:30 標高7m
2 +	左折	区道	0.9	0.9		多摩川沿いの一般道、土手を越えやすく左折
3 T S	左折	市道	4.2	5.1		
4 T 止まれ	左折	市道	0.2	5.3		和泉多摩川通り
5 + 「狛江高校」	直進	市道	0.2	5.5		世田谷通りを超える、道なり直進
6 + 「田中橋」	左折	T114	0.7	6.2		
7 変則+ 「調布南高校前」	左折	市道	3.1	9.3		左折専用レーン
8 T S 「多摩川児童公園」	直進	市道	0.5	9.8		右側トイレあり
9 + 「多摩川原橋」	直進	市道	0.8	10.6		鶴川街道を越える
10 T S	左折	T9	1.9	12.5		道なりに左へ
11 + 「水防・防災ステーション角」	左折	市道	0.6	13.1		
12 + 「是政橋北」	直進	市道	2.0	15.1		府中街道を越える
13 T 止まれ	左折	市道	0.4	15.5		ガード下にくる
14 T 「郷土の森入口」	左折	市道	0.8	16.3		
15 + 「関戸橋北」	直進	市道	2.0	18.3		T18を超える
16 T 国立折り返し(多摩サイ)前	直進	市道	4.1	22.4		この先[たまりパー50キロ]案内に沿って
17 +	左折	市道	0.2	22.6		一通(自転車を除く)へ逆侵入、前方注意
18 T	右折	市道	0.3	22.9		
19 + 「みのわ通り入口」	左折	T256	0.3	23.2		T256を左折 日野橋まで注意!
20 + 「日野橋」	直進	T256	0.7	23.9		変則5差路、左折レーンあり注意
21 + 「宮沢」	直進	T29	4.6	28.5		宮沢~堂方上、長いアンダーパス走行注意
22 + 「堂方上」	直進	R16	1.7	30.2		東京環状R16・新奥多摩街道T29共用区間
23 + 「小荷田」	直進	T29	1.4	31.6		新奥多摩街道
24 Y 「鍋ヶ谷戸」	左折	T29	1.6	33.2		
25 T S	右折	T29	1.3	34.5		
26 T S	左折	T29	0.1	34.6		
27 + 「小作坂下」	右折	T249、市道、T181	4.8	39.4		ここから先、西上州300とは異なる。定峰200と同じルート。
28 T S	直進	T181	2.3	41.7		
29 T 「藤橋久保」	右折	T63	1.4	43.1		
30 + 「今井馬場崎」	左折	T44	0.3	43.4		岩蔵街道
31 コントロール1 ファミリーマート海田岩蔵街道店	左側	T44	1.0	44.4		08:18~10:12 標高163m レシート取得後直進
32 Y	右折	T44	2.0	46.4	2.0	右折時一旦停止、対向車に注意
33 T 「岩蔵温泉」	右折	T28	0.6	47.0	2.6	小曾木街道
34 T S	左折	市道	0.3	47.3	2.9	
35 + 「成木一丁目」	直進	K221	1.9	49.2	4.8	この先から埼玉県
36 山王峠 ▲247m	直進	K221	4.3	53.5	9.1	
37 T S	左折	K70	1.1	54.6	10.2	[上名栗] 信号機あり
38 + S	直進	K53	4.7	59.3	14.9	
39 Y	右折	K53	9.1	68.4	24.0	[秩父] 道なり、この先、山伏峠
40 山伏峠 ▲608m	直進	K53	4.4	72.8	28.4	
41 Y	左折	K53	0.9	73.7	29.3	下り基調、正丸峠へ上らないこと
42 T 「正丸トンネル」	左折	R299	4.0	77.7	33.3	押しボタン信号、正丸トンネルの秩父側
43 道の駅・栗樹公園芦ヶ久保	左側	R299	3.8	81.5	37.1	追い抜き車に注意、トンネル有
44 + 「上野町」	直進	R140	6.0	87.5	43.1	ここから先、定峰200と異なる。踏切走行注意
45 + S 「本町」	右折	R299	0.4	87.9	43.5	
46 T	左	R299	2.9	90.8	46.4	[小鹿野] 左鋭角カーブ道なり
47 T S 「上荷田」	左折	R299	2.9	93.7	49.3	バイパスと合流。
48 T S 「泉田」	左折	R299	4.8	98.5	54.1	道なり。
49 コントロール2 セブンイレブン小鹿野バイパス店	左側	R299	2.9	101.4	57.0	09:58~13:44 標高257m レシート取得後直進
50 志賀坂峠 ▲788m	直進	R299	20.5	121.9	20.5	トンネル。 この先、群馬県：西上州やまびこ街道
51 T	左折	R299	6.6	128.5	27.1	[佐久穂・上野]
52 道の駅・上野	直進	R299	6.0	134.5	33.1	道の駅・レストラン営業(11時~15時)
53 T	右折	K45	7.0	141.5	40.1	[南牧・下仁田] 交差点の先に標識があるので手前を右に。 手前トンネル工事あり(片側交互通行)注意
54 T 瀧の沢トンネル入口 ▲714m	直進	K45	2.9	144.4	43.0	塩ノ沢経由で迂回も可。 トンネル内路肩砂あり注意。
55 瀧の沢トンネル出口 ▲670m	直進	K45	3.4	147.8	46.4	
56 T	直進	K45	1.5	149.3	47.9	塩ノ沢峠経由の場合はここで合流(+8.3km)
57 T 止まれ	右折	K45	3.2	152.5	51.1	[下仁田]
58 コントロール3 道の駅アスナンもく	左側	K45	2.0	154.5	53.1	クイズポイント、時刻不問(参考Close17:20) 標高338m 可能な限り売店またはレストランで買い物をするようにしてください (レシート提出不要)。 ブルベカードに回答記入後、直進。
59 T 止まれ	左折	K45	4.6	159.1	4.6	
60 T S	左折	K45	0.9	160.0	5.5	[下仁田市街]
61 + S 「上町」	右折	K208	0.2	160.2	5.7	下仁田駅周辺、補給などで迂回も可
62 T 止まれ	右折	R254	0.7	160.9	6.4	R254へ合流、補給迂回した場合はここへ復帰
63 道の駅・しもにた	直進	R254	2.6	163.5	9.0	下仁田特産品販売・補給可
64 + S 「一ノ宮」	直進	R254	7.3	170.8	16.3	ここから西上州300と異なる。そのままバイパスへ。
65 + S 「小沢」	左折	K10	2.9	173.7	19.2	
66 + S 「板鼻宿」	右折	K10	10.4	184.1	29.6	ちょっとだけ旧中山道
67 + S 「板鼻二丁目」	左折	K10	0.3	184.4	29.9	歩道は自転車通行可だが、地元生活に負荷をかけないように 徐行にて通行すること。

<https://ridewithgps.com/routes/34355542>

S=信号、「」=信号名、+=十字路、T=T字路、Y=Y字路、|=十字路、|=|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	Ctrl間	情報・その他 []行先道標
68 + S 「元総社町東」	左折	R17	12.2	196.6	42.1	群馬大橋渡る
69 + S 「県庁南」	左折	市道	1.6	198.2	43.7	群馬県庁前通過
70 + S 「大手町」	右折	K10 K3	0.9	199.1	44.6	
71 + S 「堀越町南」	右折	K3	8.3	207.4	52.9	大胡バイパス
72 + S コントロール4 ファミリーマートみどり大間々店	直進 右側	K3	13.0	220.4	65.9	13:30~21:40 標高158m 交差点第1象限。交差点を2段階右折して入ってください。 店舗の交差点角は段差あり注意。 レシート取得後直進（東進）
73 変則6叉路 S	左折	K3	2.2	222.6	2.2	[国道122号]
74 + S	右折	K340 R122	0.2	222.8	2.4	[太田]
75 + S 「相生町1」	左折	市道 K67	1.6	224.4	4.0	桐生大橋渡る。その先5.7km、桐生川を渡って栃木県。
76 Y S	道なり 右	K67	7.7	232.1	11.7	
77 + S 「通7」	左折	K40	6.6	238.7	18.3	左折直後「床屋の角にボツンとある公衆電話」
78 変則3叉路 S 「織姫神社前」	道なり 左折	K40 市道	0.6	239.3	18.9	トンネル通りを走行
79 + S 「芳町」	左折	市道	2.4	241.7	21.3	[田沼 R293 北関東道]
80 T S 「千歳橋」	右折	R293	1.0	242.7	22.3	[田沼 足利.C]
81 T S 「築地町」	左折	R293	18.1	260.8	40.4	正面セメント工場
82 会沢トンネル ▲187m	直進	R293	3.2	264.0	43.6	
83 T	右折	R293	16.0	280.0	59.6	東北道にぶつかるので突き当たりを右折。
84 T S	左折	R352 R293 R121	0.1	280.1	59.7	
85 + S 「市役所前」	右折	R293	8.1	288.2	67.8	
86 + S 「JR鹿沼駅前」	左折	R293	1.4	289.6	69.2	
87 + S 「田野町」	右折	R293	4.9	294.5	74.1	直進するとジャパンカップコース。
88 コントロール5 セブンイレブン宇都宮森林公園入口店	左側	R293	0.0	294.5	74.1	15:51~02:40 標高162m 田野町交差点第2象限。 レシート取得後直進（東進）
89 + S 「田野町東」	左折	R293	0.7	295.2	0.7	
90 + S 「向河原」	左折	市道	18.7	313.9	19.4	氏家大橋で鬼怒川を渡った直後。左折レーンあり
91 T	右折	K62	2.8	316.7	22.2	ファミリーマート角。
92 + S 「押上小学校南」	直進	市道	0.1	316.8	22.3	
93 + S 「長久保」	左折	R4	1.0	317.8	23.3	ちょっとだけ国道4号。次の交差点分岐ですぐ旧道へ。
94 Y S 「蒲須坂(南)」	左折	K353	0.2	318.0	23.5	R4旧道へ。
95 Y S 「乙畑」	左折	K30	3.4	321.4	26.9	
96 + S	右折	R461	7.5	328.9	34.4	ファミリーマート角。 近隣に「道の駅やいた」あり。
97 + S 「扇町」	左折	K271	1.1	330.0	35.5	[那須塩原]
98 + S	右折	K271	0.1	330.1	35.6	扇町左折直後。エッソGS
99 T S 「土屋」	合流	R4	2.2	332.3	37.8	
100 Y	左分岐	R461	1.5	333.8	39.3	野崎橋渡った直後。
101 + S 「一区町」	左折	市道	2.6	336.4	41.9	ライズライン
102 + S	右折	K306	1.9	338.3	43.8	東北本線跨線橋渡った直後。ローソン角
103 コントロール6 西那須野駅	右側	駅ロータリー	3.0	341.3	46.8	クイズポイント、制限時間不問（参考Close05:44）。標高242m ロータリーに対象物あり。プルベカードに回答記入後、左折（駅に向 かって背中方向）
104 + S 「西那須野駅西口」	左折	K317 市道	0.0	341.3	0.0	これより湯の香ライン
105 T S	右折	R400	3.8	345.1	3.8	
106 道の駅湯の香しおばら	直進	R400	7.6	352.7	11.4	
107	左折	市道 R400	2.8	355.5	14.2	トンネルに入らず旧道で迂回。 工事通行止めの可能性あり。その場合がま石トンネルをそのまま通 行。
108 S 「福渡」	直進	市道 K266 市道	4.6	360.1	18.8	[塩原] この先塩原温泉街
109 T S 「上塩原」	右折	R400	5.4	365.5	24.2	1.8km手前ファミリーマートあり
110 尾頭峠 ▲807m	直進	R400	3.8	369.3	28.0	トンネルで日光市へ。
111	左折	R121	4.1	373.4	32.1	[栗山 日光市街 鬼怒川川治] 会津西街道へ。鬼怒川沿いを下る。 左折直後、コントロール。見落とし注意
112 入る コントロール7 上三塩原温泉口駅	右側	駅ロータリー R121	0.3	373.7	32.4	#111の交差点直後。標識等無く分かりづらい。 クイズポイント、通過時刻不問（参考Close07:56）。標高694m プルベカードに回答記入後、R121に復帰し南下。
113 + S	右折	R121	24.3	398.0	24.3	[日光市街 鬼怒川 龍王峡P] 日塩有料道路に入らない。
114 S 「小原」	左折	R121旧道	4.1	402.1	28.4	[鬼怒川温泉駅 鬼怒川公園駅] 道なりは右折方向だが左折。
115 止まれ	左折	R121旧道	1.3	403.4	29.7	[宇都宮] 交差点左折して踏切を渡る。
116 Y S 「高德」	右折	R121	6.1	409.5	35.8	このあたりまで鬼怒川沿い。
117 T S 「栗原」	左折	R121	0.9	410.4	36.7	鬼怒ハイバスに合流
118 T S 「今市警察署北」	右折	K245 K247	5.3	415.7	42.0	セブンイレブン角 正面に日光連山（男体山 女峰山）美しい
119 T	左折	K247 R120	8.6	424.3	50.6	[R119 R120]
120 S 「神橋」	左折	R119	0.4	424.7	51.0	左折後、最初の信号機からすぐの右側がコントロール。

<https://ridewithgps.com/routes/34355542>

S=信号、「」=信号名、+=十字路、T=T字路、Y=Y字路、|=十字路、|=|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	Ctrl間	情報・その他 []行先道標
121 コントロール8 日光東照宮前	右側折返し	R119	0.2	424.9	51.2	日光物産商会在がコントロール。クイスポイント、通過時刻不問(参考Close11:20)。標高627mブルベカードに回答記入後、折返し。神橋交差点からR120に復帰。
122 Y	Y右	R120	4.0	428.9	4.0	[中禅寺湖・湯元方面] 日光宇都宮道路に入らない。直後、清滝IC交差点で日光宇都宮道路と合流。
123 + S 「細尾大谷橋」	左折	R122	2.1	431.0	6.1	
124 日足トンネル入口 ▲858m	直進	R122	2.6	433.6	8.7	登りトンネル。2.7kmで60m↑。さらに路肩狭い。通行注意。細尾大谷橋直後の「細尾町」交差点より細尾峠を通行可。
125 日足トンネル出口 ▲917m	直進	R122	2.8	436.4	11.5	
126 + S 「田元」	直進	K250 市道	8.7	445.1	20.2	旧道で足尾市街を抜ける。田元交差点以降、渡良瀬川沿い(「上桐原」まで)は右岸左岸どちらを走っても可。
127 T S 「遠下」	右折	R122	3.6	448.7	23.8	右折後3.7kmで群馬県。わたらせ渓谷美しい。
128 + S 「上桐原」	右折	R122	31.1	479.8	54.9	セブンイレブン角。
129 + S	右折	R122 K78	1.0	480.8	55.9	ダイソー・ミスタータイヤマンのある交差点。東通りへ行かない。
130 Y S 「大間々7」	Y右	K69	2.0	482.8	57.9	見落とし注意。横断歩道で渡ること。
131 コントロール9 ファミリーマートみどり大間々店	左側	K69	1.0	483.8	58.9	21:56~15:16 標高158m コントロール4と同じ店舗。 店舗の交差点角は段差あり注意。 レシート取得後直進(南下)
132 T S	右折	R354	15.3	499.1	15.3	
133 T S 「小角田北」	左折	K69 K14	0.4	499.5	15.7	
134 上武大橋	直進	K14	3.2	502.7	18.9	脇に歩行者用橋もあり。これより埼玉県。
135 + S 「深谷警察入口」	左折	R17	6.6	509.3	25.5	
136 + S 「城址公園入口」	右折	K69	0.6	509.9	26.1	
137 T S	右折	R140	6.5	516.4	32.6	
138 T S 「武川」	左折	K69	0.3	516.7	32.9	
139 T	右折	K184	2.9	519.6	35.8	[小川] SUZUKIアルト看板が目印。手前で曲がらない。
140 + S 「能増」	右折	K184	3.7	523.3	39.5	
141 + S 「総合グラウンド入口」	右折	K11	2.1	525.4	41.6	
142 + S 「青山陸橋(西)」	左折	K30	3.2	528.6	44.8	
143 + 「五明」	右折	K30	4.2	532.8	49.0	
144 Y S	左折	K30	5.5	538.3	54.5	
145 T 「飯能日高消防署」	右折	市道	13.8	552.1	68.3	
146 T 「中山」	左折	市道、R299	1.4	553.5	69.7	
147 + 「東町」	右折	K70	1.0	554.5	70.7	
148 + 「広小路」	左折	K218	0.4	554.9	71.1	
149 + 「稲荷分署入口」	左折	K218	0.4	555.3	71.5	
150 + 「阿須」	直進	K218	2.5	557.8	74.0	
151 + 「南峰」	直進	市道	2.4	560.2	76.4	
152 T S	右折	T179	2.7	562.9	79.1	
153 コントロール10 セブンイレブン青梅日立前店	左側	T179	1.3	564.2	80.4	00:36~20:36 標高158m レシート取得後直進
154 T S	左折	T181	0.7	564.9	0.7	
155 + S	左折	T29	1.9	566.8	2.6	青梅線のアンダーパスを通過後、最初の交差点。新奥多摩街道へ
156 T 「鍋ヶ谷戸」	直進	T29	5.9	572.7	8.5	
157 + 「小荷田」	直進	R16	1.6	574.3	10.1	東京環状R16・新奥多摩街道T29共用区間
158 + 「堂方上」	直進	T29	1.4	575.7	11.5	
159 + 「宮沢」	直進	T29	1.7	577.4	13.2	堂方上~宮沢、長いアンダーパス走行注意
160 + 「日野橋」	直進	T153	4.6	582.0	17.8	日野橋~みのわ通り入口、走行注意
161 + 「みのわ通り入口」	右折	市道	0.7	582.7	18.5	一通(自転車を除く)へ逆進入・注意
162 T 止まれ	左折	市道	0.3	583.0	18.8	この先【たまりパー50キロ】案内に沿って
163 + 止まれ	右折	市道	0.3	583.3	19.1	
164 T 国立折り返し(多摩サイ)前	直進	市道	0.2	583.5	19.3	道なりに左折(多摩サイには入らない)
165 + 「関戸橋北」	直進	市道	4.2	587.7	23.5	関戸橋手前自然渋滞・走行注意
166 T 「郷士の森入口」	右折	市道	1.9	589.6	25.4	右折注意
167 T	直進	市道	0.7	590.3	26.1	往路と異なる
168 +	右折	市道	0.3	590.6	26.4	横断歩道のある交差点
169 T 止まれ	左折	市道	0.1	590.7	26.5	左折注意(左から来る車)
170 + 「是政橋北」	直進	市道	0.2	590.9	26.7	府中街道を超える
171 + 「水防・防災ステーション角」	右折	T9	1.9	592.8	28.6	
172 Y S	右折	市道	0.6	593.4	29.2	道なりに右折
173 + 「多摩川原橋」	直進	市道	1.9	595.3	31.1	鶴川街道を超える
174 変則+ 「調布南高校前」	右折	市道	1.3	596.6	32.4	二段階右折、信号待ち待機場所注意
175 + 「田中橋」	右折	市道	3.4	600.0	35.8	二段階右折
176 + 「狛江高校」	直進	市道	0.7	600.7	36.5	世田谷通りを超える
177 T 「東和泉三丁目」	右折	市道	0.3	601.0	36.8	往路と異なる、右折後すぐ次のS左折(約50m)
178 T 「和泉多摩川地区センター北」	左折	市道	0.1	601.1	36.9	
179 ゴール セブンイレブン狛江猪方3丁目店	左側	市道	0.5	601.6	37.4	01:48~23:00 レシート取得。 完走報告フォームに記入したのちにブルベカード記入後、当日中にポストへ投函。

<https://ridewithgps.com/routes/34355542>

S=信号、「」=信号名、+=十字路、T=T字路、Y=Y字路、|=十字路、|=|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	Ctrl間	情報・その他	[]行先道標
-----	----	-----	----	----	-------	--------	---------

コントロールには時間制限のあるもの（黄色）と無いもの（オレンジ）があります。時間制限のないコントロールは今回クイズポイントとなっています。クイズのお題は当日発表します。

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。

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、7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。