











1	0 km	2	3.7 km	3	5.5 km	4	18.7 km	5	27.4 km	6	37 km
R414	0 km	K380	3.7 km	K380	1.8 km	R139/K396	13.2 km	K10	8.7 km	K398	9.6 km
沼津游泳場		「三園橋」S		「西門間」S		「今井」S		富士川橋先S		新内房橋S	
											
9:00-10:00 スタート		-		十字路ほぼ直進 Y字路を左へ進む感じ		R139に合流		-		-	

7	40.7 km	8	43 km	9	52.7 km	10	69.2 km	11	70.5 km	12	85.8 km
R469/K10	3.7 km	K10	2.6 km	K10/K9	9.4 km	R300	16.5 km	R52	1.3 km	R52	15.3 km
稲子		万栄橋手前		ヤマザキ南部内船店		波高島T字路		「上沢」S		富士橋手前のY字路	
											
十島で万栄橋は 渡らない。		-		10:34-12:32 PC1		富山橋渡る		-		「鰍沢市街」方面	

13	88.4km	14	94km	15	100.4km	16	112.9km	17	137.9km	18	149.4km
R52	2.6km	R52	5.6km	K12	6.4km	K12	12.5km	R20	25.0km	R20	11.5km
「追分」S		「小笠原橋北詰」S		ローソン 南アルプス街道店		「円野郵便局前」S		富士見峠		「中河原北」S	
-		-		11:56-15:40 PC2		穴山橋T字路		標高953m		-	

19	153.6km	20	161.1km	21	165.9km	22	169.5km	23	178.1km	24	187.2km
R20	4.2km	R20	7.5km	R20	4.8km	R20	3.6km	R20	8.6km	R19	9.1km
ローソン 諏訪普門寺店		大社通		20号バイパス入口		塩尻峠		「高出」S		「平田」S	
13:32-19:16 PC3		諏訪湖の東側を走る		-		標高1012m		-		-	

25	199.6 km	26	200.9 km	27	202.2 km	28	214.6 km	29	223.7 km	30	232.3 km
R19	12.4 km	K57	1.3 km	K57	1.3 km	R19	12.4 km	R19	9.1 km	R20	8.6 km
「田沢」S		セブン11 豊科インター店		「田沢」S		「平田」S		「高出」S		塩尻峠	
-		14:55-22:24 PC4 折り返し		-		合流する感じ		-		標高1012m	

31	235.9 km	32	240.7 km	33	248.2 km	34	252.4 km	35	263.9 km	36	288.9 km
R20	3.6 km	R20	4.8 km	R20	7.5 km	R20	4.2 km	R20	11.5 km	K12	25.0 km
20号バイパス入口		大社通		ローソン 諏訪普門寺店		「中河原北」S		富士見峠		「円野郵便局前」S	
-		-		16:23-1:32 穴山橋でK12へ PC5		諏訪湖の東側を走る。		標高953m		(穴山橋T字路)	

37	301.4 km	38	307.8 km	39	313.4 km	40	316.0 km	41	331.3 km	42	332.6 km
K12	12.5 km	K12	6.4 km	R20	5.6 km	R52	2.6 km	R52	15.3 km	R300	1.3 km
ローソン アルプス街道店	「小笠原橋北詰」 S		「追分」 S		鯉沢小学校の先		「上沢」 S		波高島T字路		
18:02-5:04 PC6	小笠原橋北詰Sは 見逃しやすい R52へ右折		-		52号に合流		-		富山橋渡ってすぐ右折		

43	358.1 km	44	365.8 km	45	374.4 km	46	383.1 km	47	396.3 km	48	398.1 km
R469	25.5 km	R469	7.7 km	K398	8.6 km	R139	8.7 km	R139/K396	13.2 km	K380	1.8 km
万栄橋手前	サークルK芝川町 役場前店		富士川橋先S		「今井」 S		「西門間」 S		「三園橋」 S		
左折してすぐ右折	20:02-9:20 PC7		-		-		-		-		

49	401.8 km
R414	3.7 km
沼津游泳場	
21:08-12:00 ゴール	