



45 46.20km 107.51km
栄大橋

44 43.78km 105.09km
青倉

43 42.55km 103.86km
百合居橋

42 41.69km 103.00km

41 39.86km 100.17km

40 36.81km 98.12km
野田沢

48 46.54km 107.85km
とまとの国

47 47.69km 109.20km
ゴール

野沢温泉
JR飯山線
R117
横倉
百合居橋
月岡
大巻
小滝
野田沢
大久保
菅沢
アスバラのオブジェ
約7kmアップダウン

森宮野原
役場
雪坪
志久見
長瀬
野口
天地
北野天神橋

柴村
北野天満宮
北野天満宮
学問橋
極野
天代
北野
CP
自転車は押して渡りましょ
学問橋
注意 細い激坂

39 36.00km 97.31km
菅沢

38 33.22km 94.53km
大久保

37 32.33km 93.64km

36 32.23km 93.54km
カタツムリ
のオブジェ

35 31.41km 92.72km

34 31.25km 92.56km
ゴミ収集場

33 28.1km 88.76km
長瀬新田

32 27.6km 88.26km
お墓

31 26.5km 87.16km
池

- 2.78km
- 0.89km
- 0.1km
- 0.82km
- 0.16km
- 3.15km
- 0.25km
- 0.85km

約3km上り
平均5~6%

約1km上り
平均6~7%

約1.5km上り
平均6%前後

45キロスタート地点

秋山郷総合センター

小赤沢

屋敷

五宝木トンネル

五宝木
五宝木沢
平太郎

法師沢
赤蛍の滝

五宝木トンネル

津南

切明

切明

屋敷

R405

のよさの里

和山

26 8.1km 68.76km
五宝木
トンネル
津南

23 0.0km 60.66km
切明

24 1.22km 61.88km
切明

25 4.20km 64.86km
屋敷分岐
切明