

自転車長距離走 サマーキャンプ 松本～白馬コース (2009 予定)

番号	距離		地点	進行方向		備考
	区間	累計		どっち	右左折	
1			松本空港滑走路西側 駐車場スタート	←	左折	左折し、滑走路下をトンネルでくぐる
2	0.70		空港入口交差点	→	右折	スカイパーク沿いに走る
3	1.65	2.35	今井東交差点		直進	高原野菜畑の真ん中を直進
4	1.46	3.81	岩垂原交差点	→	右折	右折し、広域農道(サラダ街道)へ
5	3.50	7.31	山形境交差点(マックスバリュウ)	←	左折	右角にイオンショッピングセンター、信号を左折
6	0.92	8.23	中大池交差点	→	右折	畑の真ん中
7	1.41	9.64	山形村役場・ドームの先(信号なし)	←	左折	信号なし、曲がると右先スバル販売店見える
8	4.62	14.26	松本電鉄 波田駅前		直進	ここまで県道25号、道細いが心配なし
9	0.16	14.42	踏切を渡り 国道158号波田T字路	→	右折	突き当たり波田小学校を松本方面へ
10	0.08	14.50	すぐ先のクリーニング店角を左へ	←	左折	国道に入って80m先左、見落とすな
11	0.29	14.79	波田情報文化センター、図書館		直進	そのまま直進、この先下り坂
12	1.15	15.94	梓川を渡った先のT字路	→	右折	信号なし、右折し、県道278号へ
13	0.90	16.84	立田上手町交差点	←	左折	左角コンビニ・スパ、曲がると急坂
14	1.83	18.67	大宮熱田神社前		直進	リンゴ畑の急登、県道25号サラダ街道
15	4.59	23.26	室山を左折 (下りの途中で信号なし)	←	左折	曲がると小倉郵便局有、見落とし注意
16	0.22	23.48	小倉郵便局		直進	この先、山麓を進む
17	7.21	30.69	烏川橋交差点	←	左折	うっかり直進注意、手前に浅川石材
18	2.01	32.70	牧郵便局先 Y字路を左へ	←	ななめ左	信号なし、右に行きたくないので注意
19	3.34	36.04	穂高温泉郷		直進	林間に別荘温泉が点在、やや上り
20	1.14	37.18	森のたご平交差点		直進	信号なし、直進。左の上り坂は×
21	3.28	40.46	とんぼ玉美術館前		直進	
22	0.70	41.16	信号のない小さな交差点	←	左折	大町方向へ
23	1.38	42.54	いわさきひろ美術館		直進	公園併設、トイレ有り
24	6.33	48.87	田んぼの中の本道		直進	通称、哲学の道。ごく緩やかな上り
25	4.36	53.23	高瀬川 蓮華大橋 手前交差点		直進	激流の高瀬川にかかる大きな橋
26	1.82	55.05	直角カーブ(2つあり)		左→右	道なりに直角カーブを2つ進む
27	0.85	55.90	セブンイレブン大町大原店	→	右折	休憩(トイレ有り) そろそろ暑くなる
28	1.58	57.48	国道148号 依町1丁目交差点	←	左折	4車線の広い国道
29	0.26	57.74	国道148号 南借馬交差点		直進	直進し、JR線路の下をくぐる
30	0.58	58.32	三日町北交差点		直進	フルと150kmの部は直進する。100kmの部は右折し、復路[56]番地点へ。復路を松本空港へ戻る。
31	0.89	59.21	うまい湧き水		直進	道路右側の斜面から湧きだしている
32	3.78	62.99	大町スキー場		直進	小さなスキー場
33	1.23	64.22	新行交差点		直進	信号なし、角に種山商店
34	5.66	69.88	青具交差点 T字路	←	左折	左角に、史跡 旧中村家住宅
35	2.61	72.49	美麻トンネル入口		直進	ここまで上り、トンネル内は尾灯点滅
36	5.69	78.18	飯森(いいもり)立体交差手前の交差点		直進	フルの部は立体へ。150kmの部は左折し、復路[50]番地点へ出る。再度左折、国道148号を大町
37	0.92	79.10	飯森(いいもり)陸橋北交差点を直進		直進	JR線路を越えたら、交差点直進
38	3.60	82.70	ベルクトール丸北の看板先T字路右折	→	右折	八方交差点先0.4K 岩岳・梅池方面に右折 信号なし
39	2.10	84.80	岩岳スキー場左折800mの看板先左折	←	左折	林を抜け畑に出て左折 先にトンネルあり
40	0.74	85.54	岩岳スキー場前一時停止の交差点直進		直進	スキー場を通り過ぎて右からの道と合流 道なり直進
41	4.26	89.80	桐池のお土産店街のT字路を左折	←	左折	信号機なし
42	0.65	90.45	桐池スキー場 Gondola 高原駅前		直進	休憩(トイレ有り) お店有り
43	0.59	91.04	ここから復路 直進し駐車場先交差点	→	右折	おみやげ屋街を抜け、上る。信号なし
44	0.84	91.88	塩の道に合流するT字路	←	左折	ここまで林間の細い道。下り坂。信号なし
45	0.36	92.24	塩の道 牛方宿		直進	茅引き屋根の史跡、下り坂
46	0.48	92.72	スノーシェッド		直進	中は急な下り坂のS字カーブ、その先千国集落
47	2.63	95.35	国道148号にぶつかるT字路	→	右折	千国集落をすぎ、ホテル看板が目印
48	2.97	98.32	JR白馬大池駅前		直進	姫川沿いを上っていく
49	3.59	101.91	岩岳入口交差点		直進	ここから、いいもり立体まで戻る
50	5.20	107.11	国道148号飯森「いいもり」交差橋		直進	ひたすら国道148号を南へ直進
51	3.92	111.03	JR南神城駅前		直進	ここから、つづら折れのり坂
52	4.85	115.88	青木湖畔		直進	トンネルが連続する
53	5.25	121.13	木崎湖畔 山崎ショップ		直進	トイレ有り
54	4.95	126.08	南借馬交差点(往路にも通過！)	←	左折	左折し、JR線路の下をくぐる
55	0.58	126.66	三日町北交差点(往路にも通過！)	→	右折	フル・150kmとも右折、大町市街へ
56	2.97	129.05	大町警察署前交差点	←	左折	川沿い、右角に近鉄物流営業所、県道51号へ入る
57	11.36	140.41	道の駅池田		直進	休憩、トイレ有り。ずっと県道51号、下り基調で快適
58	6.67	147.08	国道19号塔ノ原交差点に突き当たる	→	右折	ここまでずっと県道。国道を右へ
59	5.68	152.76	JR田沢駅前交差点	→	右折	左角にスパ 田沢店、豊科IC方面へ、見落とすな
60	1.51	154.27	長野道豊科インター入口交差点		直進	インターは直進
61	0.43	154.70	豊科インター西交差点	←	左折	左角にサークルK
62	1.80	156.50	県立こども病院		直進	赤い屋根、この先運動公園にトイレ有
63	3.32	159.82	国道147号 真々部交差点	←	左折	路肩狭い、梓橋を渡る
64	0.89	160.71	梓橋を渡った、梓橋東交差点	→	右折	渡ったらすぐ右折、梓川沿いに進む
65	3.62	164.33	倭橋南交差点 T字路	←	左折	県道48号に入る
66	0.75	165.08	国道158号 新村交差点		直進	
67	0.29	165.37	松本電鉄 新村駅の踏切		直進	この先トラック多し、注意。
68	4.28	169.65	川西交差点		直進	この先、サハラの熱風地帯、上り坂
69	3.02	172.67	山形境交差点(マックスバリュウ)		直進	左角サークルK、ここから往路に戻る
70	3.50	176.17	岩垂原交差点	←	左折	高原野菜畑の真ん中を直進
71	1.46	177.63	今井東交差点		直進	公園沿いを進む
72	1.65	179.28	空港入口交差点	←	左折	滑走路下をトンネルでくぐり、右へ
73	0.70	179.98	松本空港滑走路西側 駐車場ゴール	→	右折	お疲れさま～！スイカが待っている