

0.7	+	右	S「空港入口		
9.0	+	左	S「朝日橋北		
9.5	ト	右	S「新田	「朝日橋北」の次の信号	
16.1	ト	左	山県村役場過ぎて	日本アルプスサラダ街道	
20			ローソン	コンビニはこの先63Kまでなし	
21	ト	右	S「波田小学校前		
21	ト	左	クリーニング屋を越えて左		
23.4	ト	左	S「立田上手町	日本アルプスサラダ街道	
30	ト	左	県道25 穂高方面		
37.4	+	左	S「烏川橋		
40.5			びふ穂高 直売所	トイレあり 次のファミマまで補給ポイントなし	
47.8	ト	左	看板 あずみの公園		
62.6	+	右	S「西原 ファミマ	ミドルはここで折り返し	
64.3	+	左	S「俵町一丁目		
76.7	ト	左	S「青具	ここまで道なり	
78.7	ト	右	側道へ	見落としたらトンネルに当たる	
89.3	ト	左	S「八方尾根入口	ジャンプ台へ右折り返し	
91.9	ト	右	岩岳方面へ		

94.7	〒	左	S「新田・森上		
95			S「岩岳入口セブンイレブン 折り返し	復路はR148を南下	
100.5	+	左	長野・美麻方面へ		
100.7	〒	右	県道33 長野・美麻方面へ		
102.3	Y	右	S「土合橋南		
109.1	〒	右	青木湖方面へ		
115	Y	右	トンネル手前の側道へ 「木崎湖温泉」方面		
116.6	+	↑	S「木崎湖入口 R148には行かず	渡ったところにローソンあり	
118.6	+	↑	S「西原		
121.4	〒	左	S「蓮華大橋南 松本豊科方面 へ	この先サークルK、セブンあり その先しばらくなし	
134.9			道の駅安曇野松川		
141.3	+	左	S「安曇橋南		
142.3	〒	右	S「押野		
143.5	+	右	犀川橋渡ってすぐの河川敷へ	信号なし	
147		左	高架くぐって左		
147.6	+	右	県道495		
148.3	+	左	高速の側道		
150	+	左	一時停止	道なり	
150.7	+	↑	S「安曇野インター東		
151.2	+	左	S「安曇野インター南 高速の 側道		
153.8	〒	左	一時停止		
154.2	+	右	一時停止	曲がって信号手前にコンビニ（右手）	
154.3	+	↑	S「あずみ野産業団地		
155.1	〒	右	高架くぐる		
162.4	+	左	S「梓川小学校		
164			※道路工事（6/30）未舗装かも		

164.8	〒	右	S「三溝新田 高山上高地方面		
164.9	〒	左	信号曲がってすぐの小さい踏切を渡る		
165.1	+	左			
165.2	+	右			
171.7	Y	左	S「左手に絵が描いてある給水タンク？」	「朝日村」の看板が見えたら行き過ぎ	
172.7	+	右	一時停止		
173.6	〒	左	変電所沿いに行く	「西洗馬」標識	
176	〒	左	朝通った道 ゆる～い下り		
182.4	+	左	S「空港入口		
183.1			GOAL		