

| CUE | PC | 距離 | PC区間 | 総距離 | ポイント(Sは信号) | 形状 | 進路 | 信号 | 道路 | [行先表示標識]Guide | OPEN | CLOSE |
|-----|-------|------|------|------|-----------------------------|----|----|----|---------------------------|--|---------------|----------------|
| 1 | Start | 0.0 | 0.0 | 0.0 | スタート: 信州スカイパーク ふれあい広場 | | | | | 信州スカイパーク ふれあい広場 (公園内は徐行) | 2022/6/4 7:00 | 2022/6/4 7:30 |
| 2 | | 0.4 | 0.4 | 0.4 | | ┌ | 右 | | K298,市道 | 集落に入るとだんだん道幅が狭くなる | | |
| 3 | | 0.5 | 0.9 | 0.9 | S「川東」 | + | 右 | | K48 | [塩尻・R18] 本コースは直進 しかし直進は工事通行止めのため右に迂回 | | |
| 4 | | 0.1 | 1.0 | 1.0 | | └ | 左 | | 市道 | 消防出張所左わきの農道へ(迂回路) | | |
| 5 | | 0.3 | 1.3 | 1.3 | | + | 左 | | 市道 | 農道(迂回路) | | |
| 6 | | 0.1 | 1.4 | 1.4 | | + | 右 | | 市道 | 本コースに復帰 | | |
| 7 | | 0.5 | 1.9 | 1.9 | | + | 直進 | | 市道 | 変形十字路 左全方へ 横断注意 | | |
| 8 | | 0.9 | 2.8 | 2.8 | | + | 左 | | 市道 | 北新井橋を渡る | | |
| 9 | | 2.4 | 5.2 | 5.2 | | ┌ | 右 | | 市道 | 集落に入ると道幅が狭くなる | | |
| 10 | | 0.3 | 5.5 | 5.5 | S「高綱中学校西」 | + | 左 | ○ | 市道 | 集落に入ると道幅が狭くなる | | |
| 11 | | 2.2 | 7.7 | 7.7 | | └ | 左 | | 市道 | 右側手前 一ノ瀬製作所 | | |
| 12 | | 1.0 | 8.7 | 8.7 | S「小宮団地北」 | ┌ | 右 | ○ | 市道 | [長野・大町] 梓川堤防道路 | | |
| 13 | | 1.3 | 10.0 | 10.0 | S「梓橋東」 | + | 左 | ○ | 市道,K48,K278, K316,R147 | [大町・豊科] 梓橋を渡る | | |
| 14 | | 8.5 | 18.5 | 18.5 | S「征矢町南」 | Y | 左 | ○ | 市道,K309 | [穂高市街] | | |
| 15 | | 2.3 | 20.8 | 20.8 | S | + | 左 | ○ | 市道,K309 | 穂高駅へ | | |
| 16 | | 0.2 | 21.0 | 21.0 | | ┌ | 右 | | 市道,K308 | 正面に穂高駅 | | |
| 17 | | 0.5 | 21.5 | 21.5 | S「穂高東中学校南」 | + | 右 | ○ | K308 | 大糸線踏切を渡った先 だんだん道が細くなる | | |
| 18 | | 5.2 | 26.7 | 26.7 | | ┌ | 右 | | 市道 | 安曇野スケッチロードへ | | |
| 19 | | 3.7 | 30.4 | 30.4 | | ┌ | 左 | | 市道 | | | |
| 20 | | 0.1 | 30.5 | 30.5 | Sすずむし荘前 | + | 右 | ○ | K306 | | | |
| 21 | | 2.5 | 33.0 | 33.0 | フォトチェック1 道路左側にある彫刻の写真を撮る | | 左側 | | K306,市道 | 道路左側にある彫刻の写真を撮る | | |
| 22 | | 13.2 | 46.2 | 46.2 | S「木崎湖入口」 | + | 直進 | ○ | 市道 | [木崎湖・木崎湖温泉] 国道は跨ぐ 木崎湖畔へ | | |
| 23 | | 1.5 | 47.7 | 47.7 | | ┌ | 左 | | R148 | 合流注意 | | |
| 24 | | 4.4 | 52.1 | 52.1 | S「やなば」 | └ | 左 | ○ | K324 | 斜め左 中綱湖畔へ | | |
| 25 | | 1.6 | 53.7 | 53.7 | | ┌ | 左 | | K324 | | | |
| 26 | | 0.0 | 53.7 | 53.7 | | + | 左 | | 市道 | 青木湖畔へ、佐野坂トンネルは前後ライト点灯 | | |
| 27 | | 3.2 | 56.9 | 56.9 | S「佐野坂」 | + | 直進 | ○ | 市道 | [長野・美麻] | | |
| 28 | | 3.7 | 60.6 | 60.6 | S「土合橋南」 | ┌ | 左 | ○ | K33,市道 | [白馬岳・猿倉・八方尾根] | | |
| 29 | PC1 | 5.7 | 66.3 | 66.3 | S「八方」 PC1: ローソン 信州白馬八方店 | + | 右 | ○ | K322 | [国道148号・白馬駅] PCは右側 | 2022/6/4 8:56 | 2022/6/4 11:24 |
| 30 | | 1.6 | 1.6 | 67.9 | S「白馬駅前」 | ┌ | 右 | ○ | R148 | [松本・大町] 正面に白馬駅 | | |
| 31 | | 9.3 | 10.9 | 77.2 | S「佐野坂」 | + | 右 | ○ | 市道 | [青木湖] 直進してトンネルへ進まない 青木湖畔へ、佐野坂トンネルは前後ライト点灯 | | |
| 32 | | 3.2 | 14.1 | 80.4 | | + | 右 | | 市道,K324 | | | |
| 33 | | 0.0 | 14.1 | 80.4 | | └ | 左 | | K324 | 中綱湖畔へ | | |

| CUE | PC | 距離 | PC区間 | 総距離 | ポイント(Sは信号) | 形状 | 進路 | 信号 | 道路 | [行先表示標識]Guide | OPEN | CLOSE |
|-----|-----|-----|------|-------|--------------------------------|----|----|----|--------------------------------|--|----------------|----------------|
| 34 | | 1.5 | 15.6 | 81.9 | S「やなば」 | ┣ | 右 | ○ | R148 | 検知式信号機 バイパス合流 | | |
| 35 | | 4.5 | 20.1 | 86.4 | | ┣ | 右 | | 市道 | 木崎湖畔ハトンネルに入らない、国道横断注意 | | |
| 36 | | 1.5 | 21.6 | 87.9 | S「木崎湖入口」 | + | 左 | ○ | R148,K31,K474 | [松本・大町市街] | | |
| 37 | | 4.6 | 26.2 | 92.5 | S | + | 左 | ○ | 市道 | 正面に信濃大町駅 | | |
| 38 | | 0.2 | 26.4 | 92.7 | | + | 右 | | 市道,K51 | 踏切渡る | | |
| 39 | | 3.9 | 30.3 | 96.6 | | ┣ | 右 | | 市道 | 左：信濃百姓や 高瀬川左岸堤防道路へ | | |
| 40 | | 5.2 | 35.5 | 101.8 | | Y | 左 | | 市道 | アンダーパスへ高瀬川大橋くぐり堤防道路へ | | |
| 41 | | 9.3 | 44.8 | 111.1 | | + | 右 | | K85 | 安曇橋渡る 横断注意 | | |
| 42 | | 0.4 | 45.2 | 111.5 | S「安曇橋南」 | + | 左 | ○ | 市道 | 観光渋滞注意 | | |
| 43 | | 5.5 | 50.7 | 117.0 | | ┣ | 左 | | K57 | [国道19号・安曇野IC] 観光渋滞注意 | | |
| 44 | | 2.6 | 53.3 | 119.6 | S「田沢」 | + | 右 | ○ | R18 | [松本] 正面に田沢駅 | | |
| 45 | | 6.1 | 59.4 | 125.7 | S「新橋」 | + | 左 | ○ | K295 | [松本市街・浅間温泉] 松本市街へ | | |
| 46 | | 1.3 | 60.7 | 127.0 | | Y | 左 | | 市道 | 一方通行 松本城へ | | |
| 47 | | 1.0 | 61.7 | 128.0 | S「市役所北」 | ┣ | 右 | ○ | 市道 | [塩尻・長野道・P市営] 松本城お堀沿い | | |
| 48 | | 0.3 | 62.0 | 128.3 | | ┣ | 右 | | 市道 | [長野道・塩尻・P市営] 松本城お堀沿い | | |
| 49 | PC2 | 0.1 | 62.1 | 128.4 | S「松本城」 PC2：ファミリーマート 松本城前店 | ┣ | 左 | ○ | 市道 | [塩尻・P市営] PCは左側 | 2022/6/4 10:46 | 2022/6/4 15:32 |
| 50 | | 0.4 | 0.4 | 128.8 | | ┣ | 左 | | 市道 | 千歳橋を渡り 中町通りへ、細い一方通行 | | |
| 51 | | 0.2 | 0.6 | 129.0 | | + | 右 | | 市道,K289 | 変形十字路 右：井戸汲み場,中町蔵シツク館 | | |
| 52 | | 3.3 | 3.9 | 132.3 | S「寿橋西」 | Y | 左 | ○ | K289 | 堤防へ登る (片丘・寿) 小さい青看板) | | |
| 53 | | 0.1 | 4.0 | 132.4 | S「寿橋」 | ┣ | 左 | ○ | K289,K288 | 寿橋渡り田川右岸へ、橋を渡って道なり右折 | | |
| 54 | | 1.8 | 5.8 | 134.2 | | ┣ | 左 | | K288,K287, K288,市道, K288 | 左側：スーパーデリシア 道狭く、出会い頭に注意 | | |
| 55 | | 6.2 | 12.0 | 140.4 | S「宮村」 | ┣ | 右 | ○ | K63 | | | |
| 56 | | 0.1 | 12.1 | 140.5 | S「宮村南」 | + | 左 | ○ | 市道 | 長野道側道 | | |
| 57 | | 1.5 | 13.6 | 142.0 | | ┣ | 右 | | 市道 | 長野道側道 | | |
| 58 | | 1.4 | 15.0 | 143.4 | S「長畝」 | + | 左 | ○ | R20 | | | |
| 59 | | 9.7 | 24.7 | 153.1 | S「20号バイパス入口」 | ┣ | 直進 | ○ | R20 | [佐久・岡谷IC] 高速高架下 バイパス 岡谷IC方面へ直進 長地トンネルライト点灯,トンネル内歩道走行推奨 | | |
| 60 | | 3.0 | 27.7 | 156.1 | S「湖北トンネル南」 | ┣ | 右 | ○ | K14 | [伊那・辰野] | | |
| 61 | | 0.4 | 28.1 | 156.5 | S「山ノ手橋」 | + | 左 | ○ | 市道 | 道狭く、出会い頭に注意 | | |
| 62 | | 1.7 | 29.8 | 158.2 | フォトチェック2 後ろ：諏訪大社春宮の鳥居の写真を撮る | ┣ | 左 | | 市道 | 撮影時 周囲の自動車の往來に注意する事 旧中山道,坂登る | | |
| 63 | | 0.1 | 29.9 | 158.3 | | ┣ | 右 | | 市道,R142 | 旧中山道,ヘアピンカーブの先端 | | |
| 64 | | 1.0 | 30.9 | 159.3 | | ┣ | 直進 | | 市道 | 諏訪大社秋宮前 旧甲州街道道狭く、出会い頭に注意 | | |
| 65 | | 0.5 | 31.4 | 159.8 | | + | 右 | | 市道 | 「日本福音ルーテル諏訪教会」の看板 | | |
| 66 | | 0.1 | 31.5 | 159.9 | S「富部」 | + | 左 | ○ | R20 | | | |
| 67 | | 0.7 | 32.2 | 160.6 | S「高浜」 | ┣ | 右 | ○ | K185 | 諏訪湖畔へ | | |

| CUE | PC | 距離 | PC区間 | 総距離 | ポイント(Sは信号) | 形状 | 進路 | 信号 | 道路 | [行先表示標識]Guide | OPEN | CLOSE |
|-----|--------|-----|------|-------|-----------------------------|----|----|----|-----------|---|----------------|----------------|
| 68 | | 0.1 | 32.3 | 160.7 | S「高浜」 | ┘ | 左 | ○ | 市道,K50 | 諏訪湖畔を時計回り | | |
| 69 | | 6.8 | 39.1 | 167.5 | S「石舟渡」 | + | 右 | ○ | K16 | [岡谷] 諏訪湖畔を時計回り | | |
| 70 | PC3 | 0.9 | 40.0 | 168.4 | PC3：ファミリーマート 岡谷湊湖畔店 | | 左側 | | K16 | PCは左側 | 2022/6/4 11:56 | 2022/6/4 18:12 |
| 71 | | 3.3 | 3.3 | 171.7 | | ┘ | 右 | | K16 | 天竜橋(2つ目の赤い橋)渡る,道なり | | |
| 72 | | 0.5 | 3.8 | 172.2 | S「丸山橋」 | + | 左 | ○ | 市道 | 中央本線渡る、岡谷駅方面へ | | |
| 73 | | 0.4 | 4.2 | 172.6 | S「岡谷駅前」 | ┘ | 右 | ○ | K13 | [伊那・辰野] 左に岡谷駅 | | |
| 74 | | 0.1 | 4.3 | 172.7 | S「本町1丁目」 | ┘ | 左 | ○ | K14 | [伊那・辰野] ここで横断して右側歩道を歩いたほうが安全 | | |
| 75 | | 0.1 | 4.4 | 172.8 | | ┘ | 右 | | 市道 | 横断注意 この先道狭く ふうつき注意 | | |
| 76 | | 0.5 | 4.9 | 173.3 | | + | 左 | | 市道 | 登る | | |
| 77 | | 0.6 | 5.5 | 173.9 | | + | 左 | | 市道 | やまびこ公園へ | | |
| 78 | | 1.7 | 7.2 | 175.6 | | ┘ | 左 | | K254 | 右：公園ロータリー | | |
| 79 | | 1.1 | 8.3 | 176.7 | | ┘ | 左 | | 市道 | 勝玄峠 塩嶺王城パークライン 途中一方通行に注意 | | |
| 80 | | 6.1 | 14.4 | 182.8 | | Y | 右 | | 市道 | 下り坂の途中,右折先に古い神社鳥居 | | |
| 81 | | 0.3 | 14.7 | 183.1 | | ┘ | 左 | | 市道 | 右：小野公園 | | |
| 82 | | 0.1 | 14.8 | 183.2 | | ┘ | 左 | | 市道 | 左折後橋渡って踏切渡る(中央本線) | | |
| 83 | | 0.2 | 15.0 | 183.4 | S「しだれ栗入口」 | + | 右 | ○ | R153 | 押ボタン式信号で渡る, 左奥：小野酒造 | | |
| 84 | | 0.3 | 15.3 | 183.7 | 通過チェック：ファミリーマート JA小野たのめ店 | | 左側 | | R153 | 買い物をしてレシートをもらう時間制限なし | | |
| 85 | | 8.9 | 24.2 | 192.6 | S「下大門」 | + | 直進 | ○ | K301,K282 | [塩尻駅]変形十字路 直進,塩尻市街へ | | |
| 86 | | 1.9 | 26.1 | 194.5 | S「桔梗ヶ原口」 | ┘ | 右 | ○ | 市道 | 塩尻駅南側アンダーパス通過 | | |
| 87 | | 0.5 | 26.6 | 195.0 | S | + | 左 | ○ | 市道 | R19渡った次の信号 | | |
| 88 | | 0.6 | 27.2 | 195.6 | | ┘ | 左 | | 市道 | | | |
| 89 | | 0.8 | 28.0 | 196.4 | | ┘ | 左 | | 市道 | 左側：ファミリーマート | | |
| 90 | | 1.0 | 29.0 | 197.4 | | ┘ | 右 | | 市道 | | | |
| 91 | | 3.8 | 32.8 | 201.2 | S「小俣」 | + | 左 | ○ | K27 | 右側—信州スカイパーク | | |
| 92 | | 0.9 | 33.7 | 202.1 | S「空港東」 | ┘ | 左 | ○ | K27 | [朝日・信州まつもと空港] 河岸段丘登る | | |
| 93 | Finish | 0.2 | 33.9 | 202.3 | ゴール：ファミリーマート 松本空港前店 | + | 直進 | ○ | K115 | PCは左側 買い物をしてレシートをもらう 滑走路下のトンネルへ | 2022/6/4 12:53 | 2022/6/4 20:30 |
| 94 | | 1.0 | 1.0 | 1.0 | S「空港西」 | + | 右 | ○ | K115,K298 | | | |
| 95 | | 1.6 | 2.6 | 2.6 | | ┘ | 右 | | 市道 | 公園へ | | |
| 96 | | 0.4 | 3.0 | 3.0 | ゴール受付 | | | | | ゴール受付 (スタートした所) 信州スカイパーク ふれあい広場 (公園内は徐行) | | |