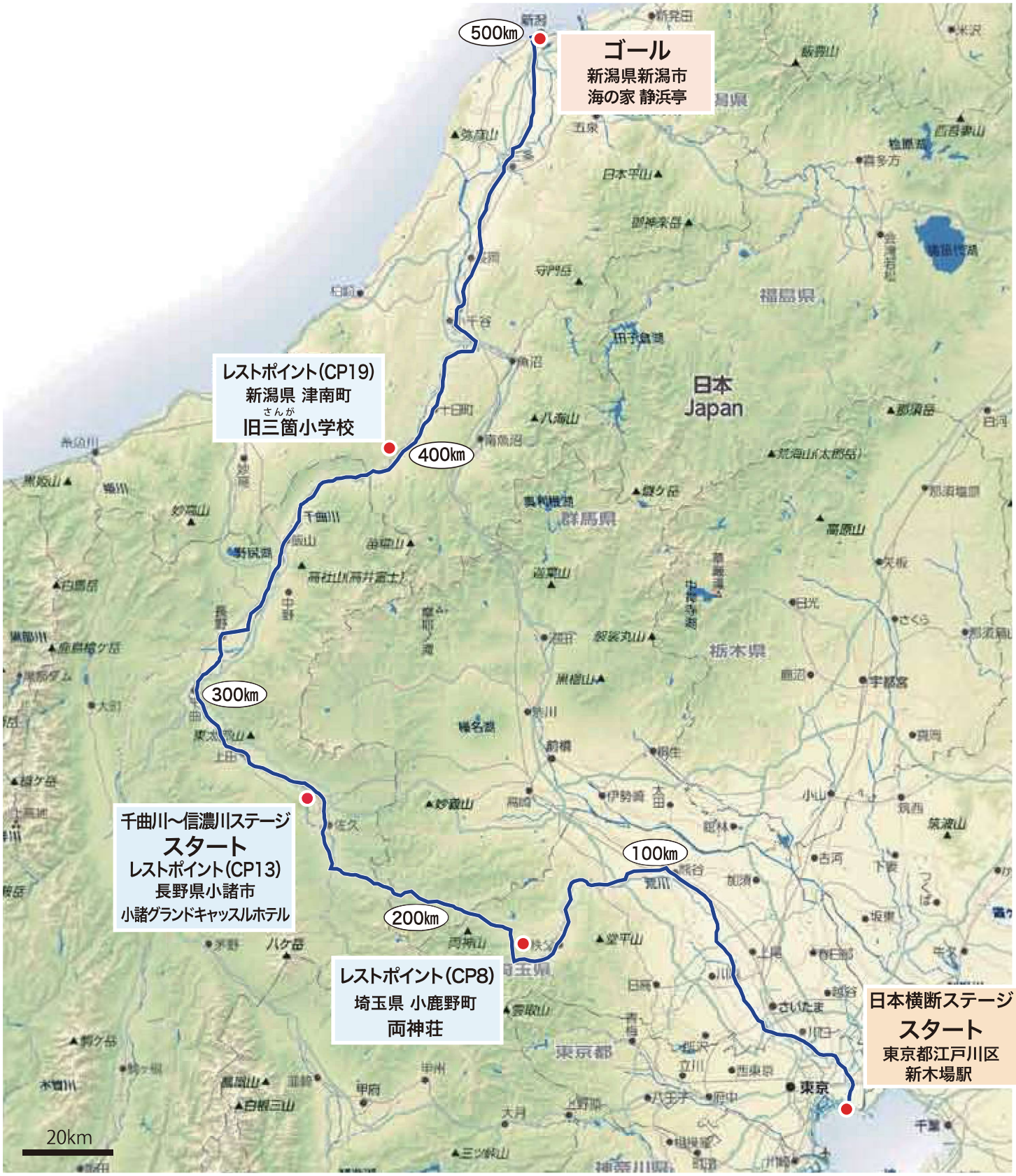
第16回 日本横断「川の道」フットレース

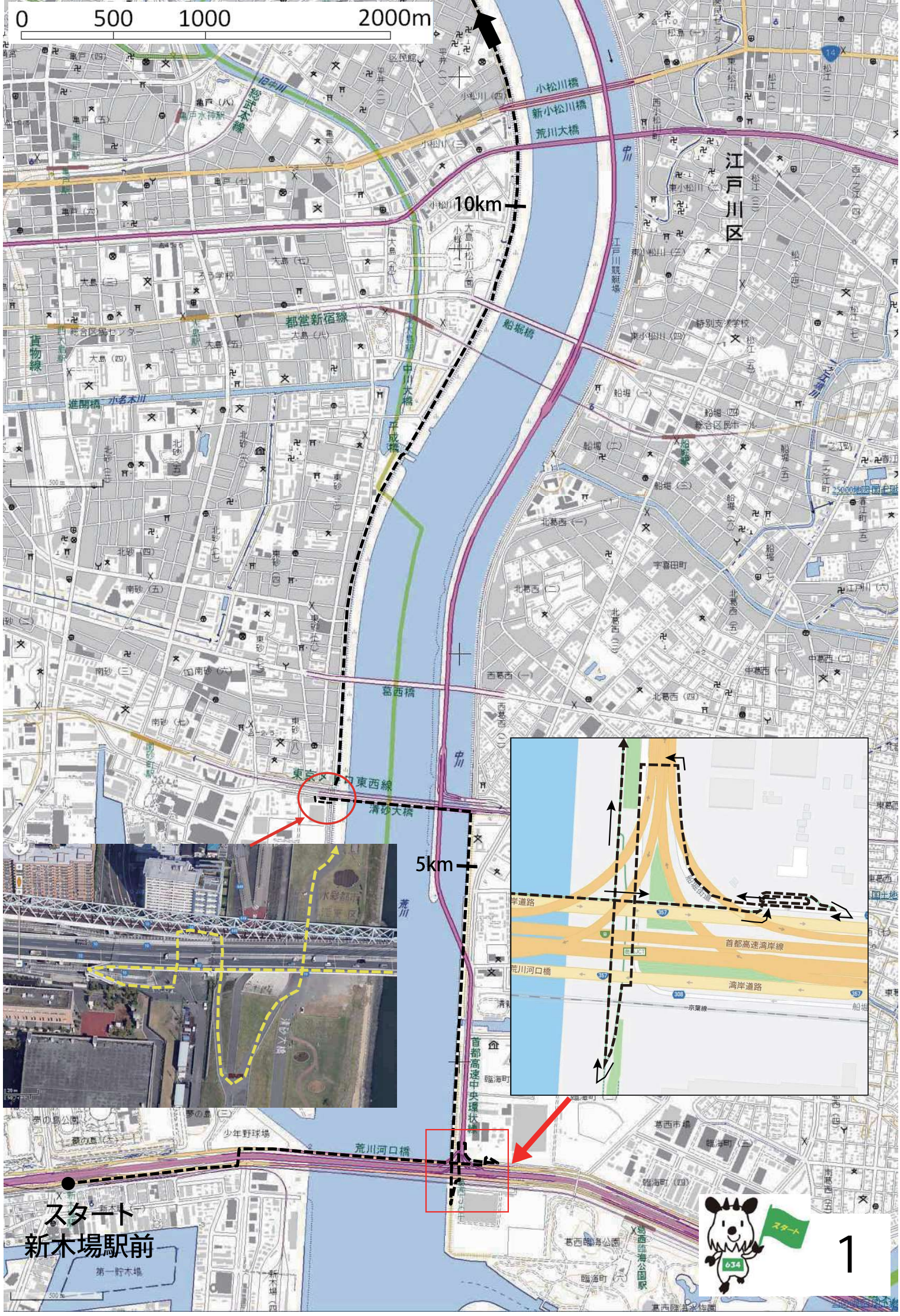
2021年４月30日(金) ～5月５日(水・祝)

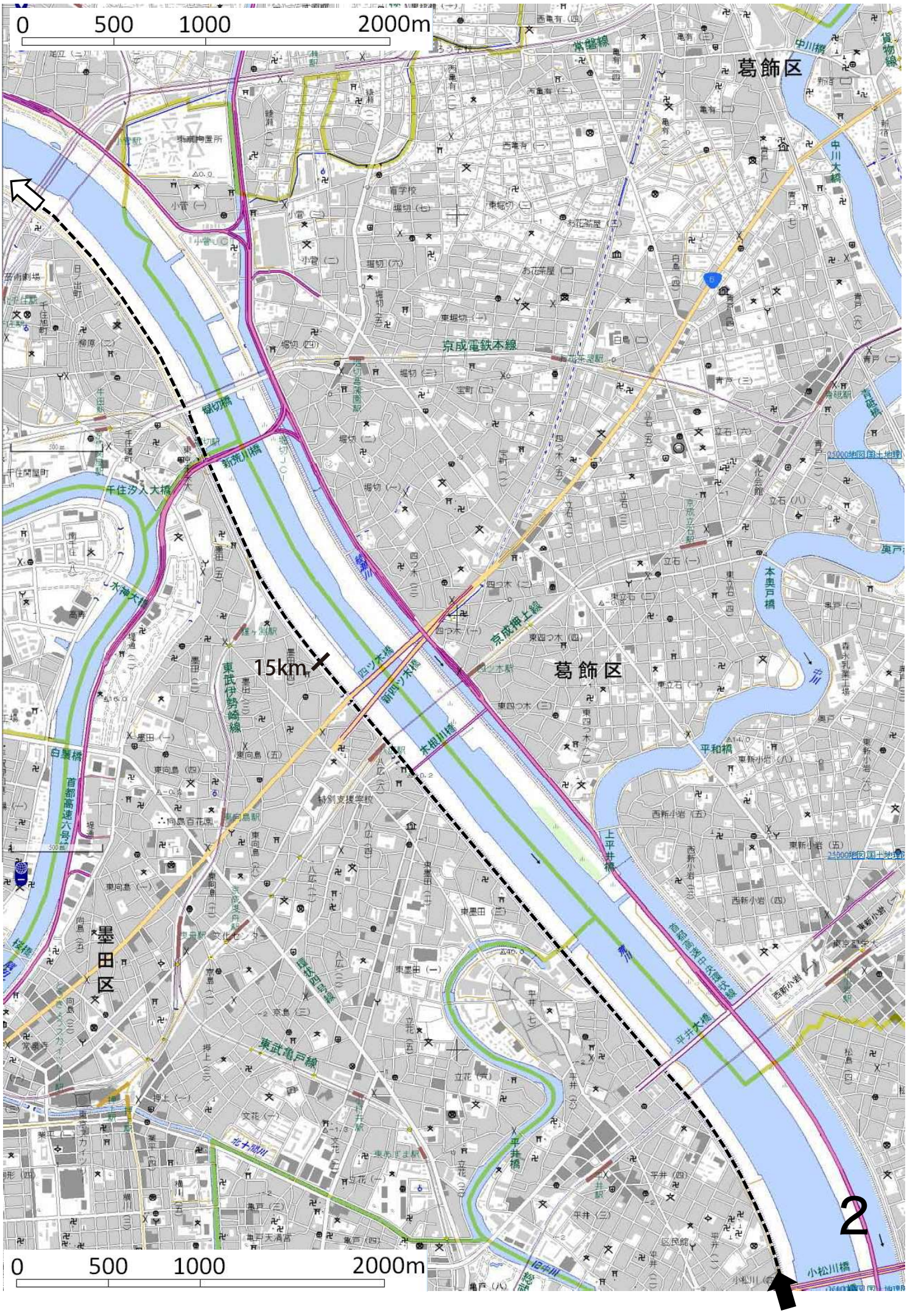
日本横断 ステージ 513km
4／30（金）9：00 東京都江戸川区 START

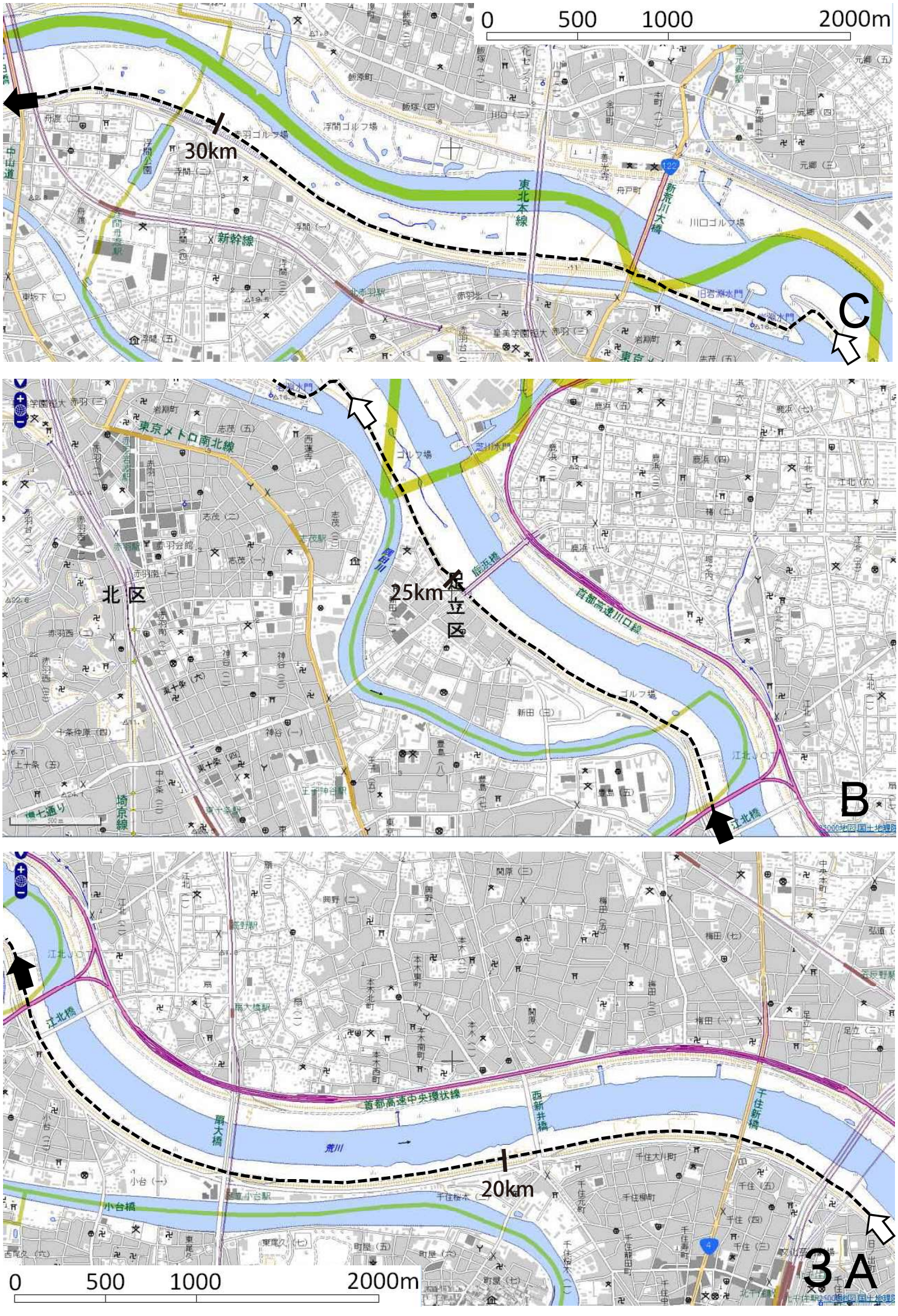
千曲川～信濃川 ステージ 251km
5／3（月・祝）11：00 長野県小諸市 START

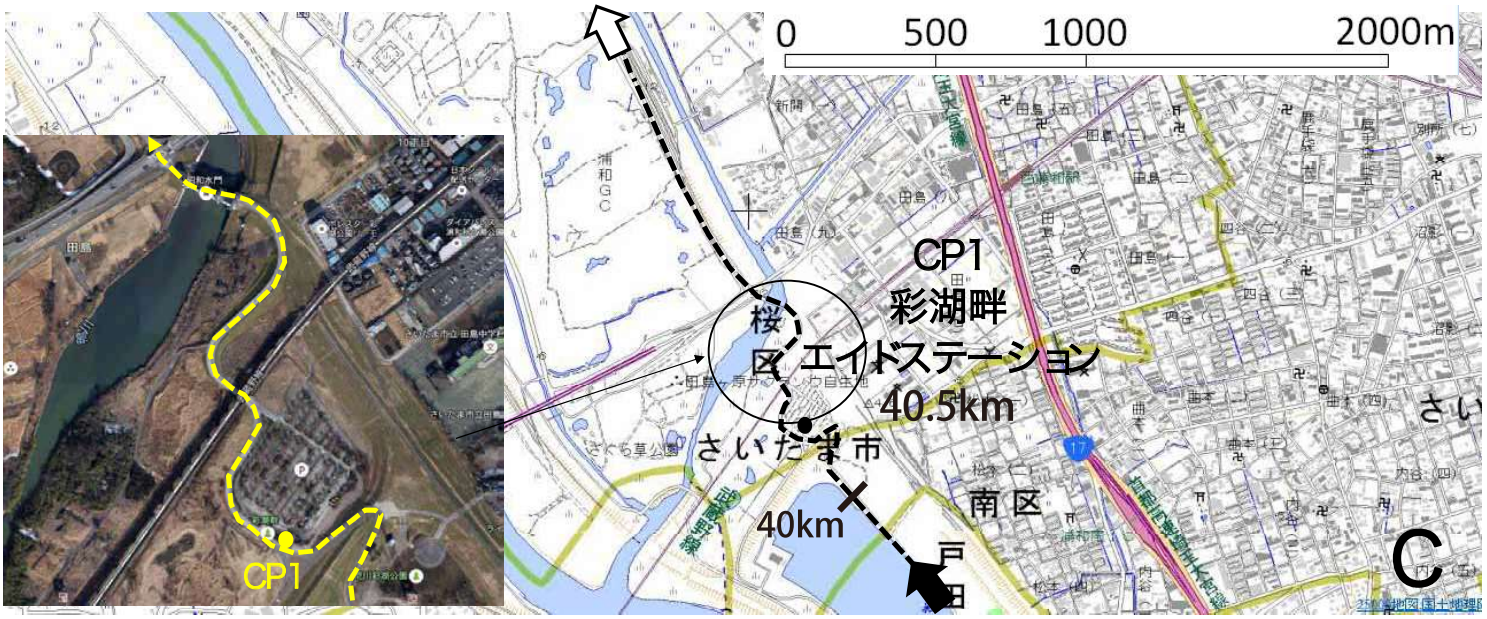
513km コースマップ

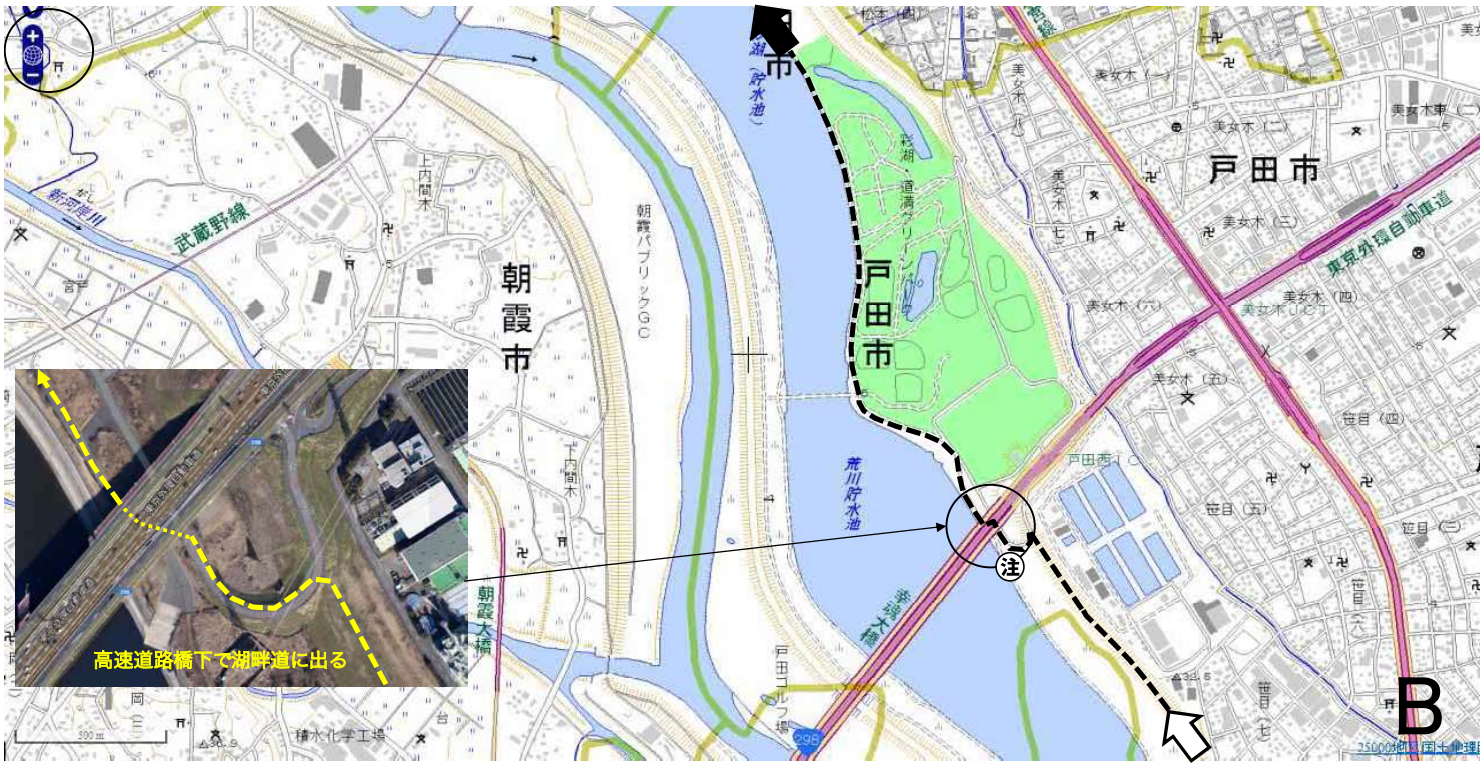


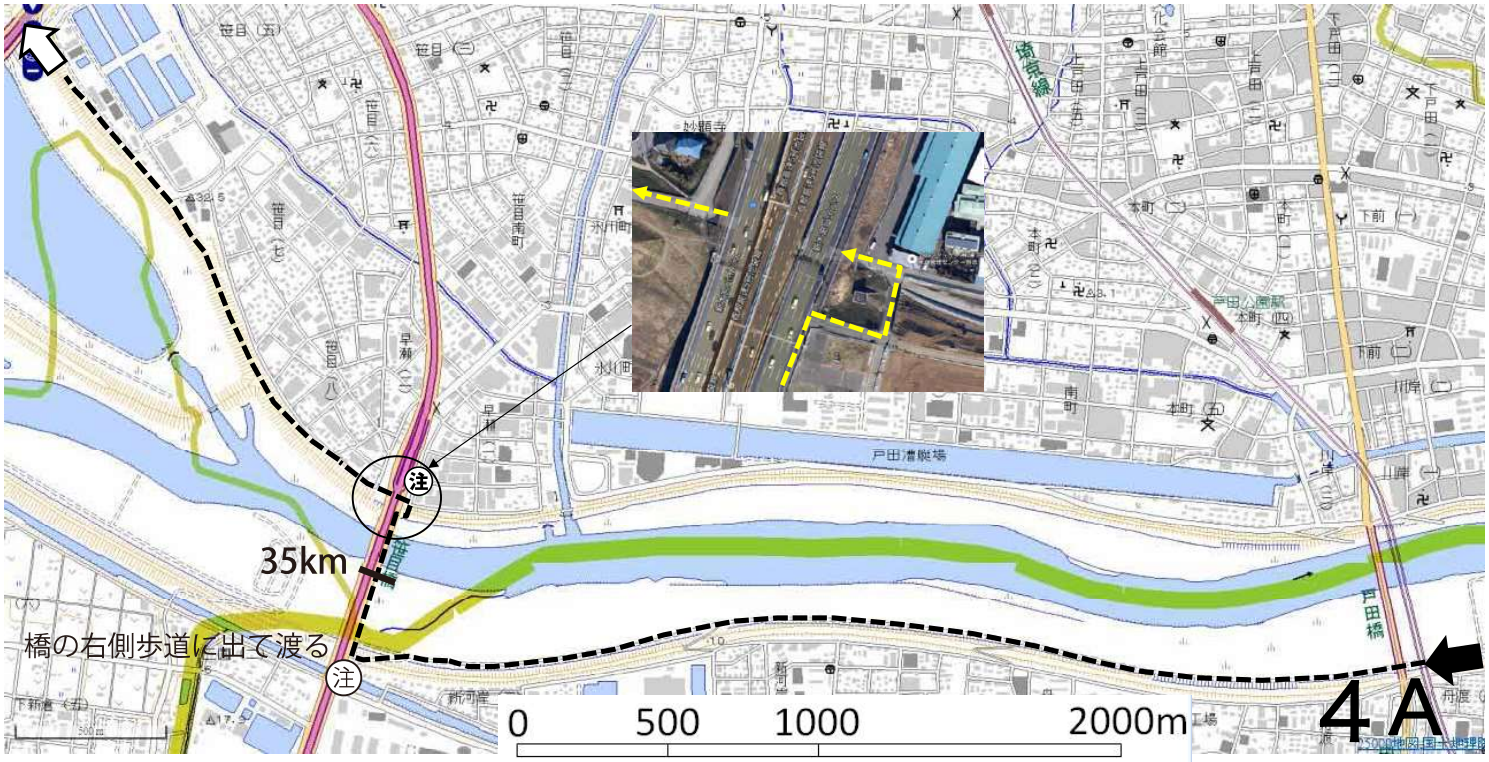

0
500
1000
2000m
10km
5km
江戸川区
小松川橋
新小松川橋
荒川大橋
都営新宿線
船堀橋
中川大橋
平成橋
葛西橋
東京メトロ東西線
清砂大橋
荒川河口橋
首都高速中央環状線
首都高速湾岸線
湾岸道路
荒川河口橋
スタート
新木場駅前
スタート
634
1

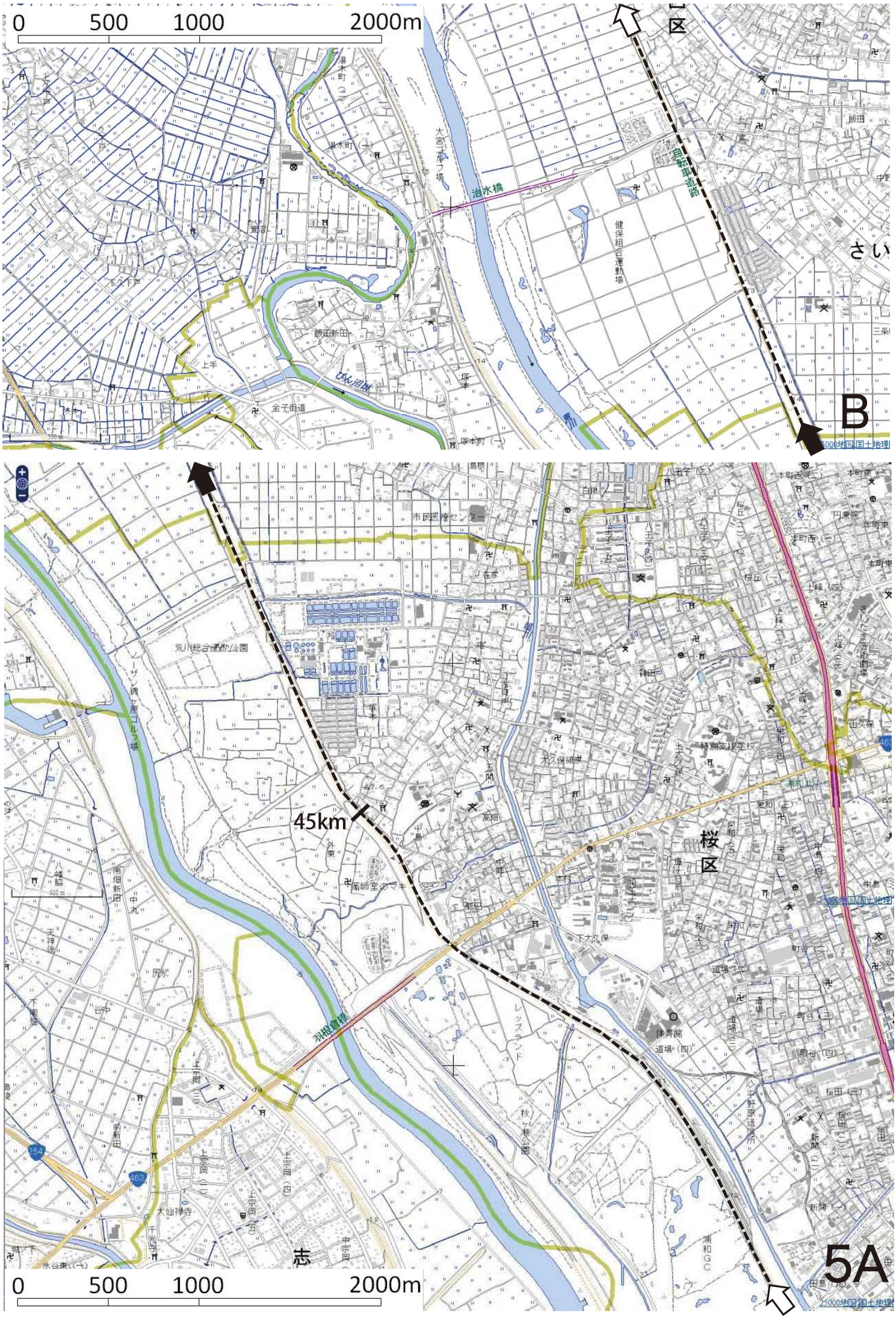

0
500
1000
2000m
葛飾区
墨田区
15km
2
京成電鉄本線
京成押上線
東武伊勢崎線
東武亀戸線
常磐線
貨物線
中川橋
中川大橋
堀切橋
新荒川橋
千住汐入大橋
永神大橋
四ツ木橋
新四ツ木橋
木根川橋
本奥戸橋
平和橋
上平井橋
平井大橋
平井橋
小松川橋
白髭橋
首都高速六号
北十間川
旧中川
荒川
綾瀬川

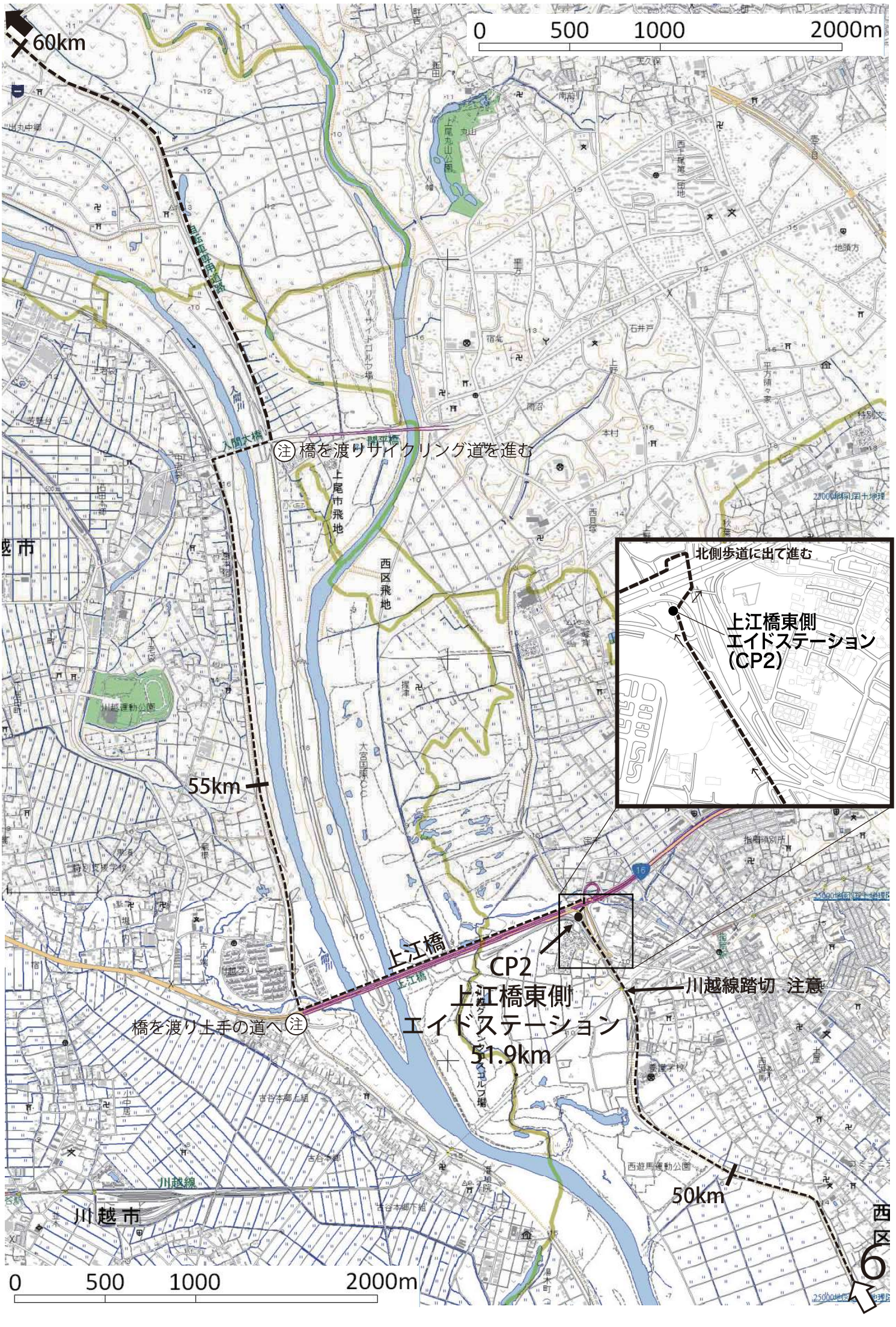

0 500 1000 2000m
30km
C
東北本線
新荒川大橋
新幹線
東京メトロ南北線
北区
25km
足立区
首都高速川口線
鹿浜橋
江北橋
B
20km
荒川
小台橋
扇大橋
首都高速中央環状線
西新井橋
千住新橋
3A
0 500 1000 2000m

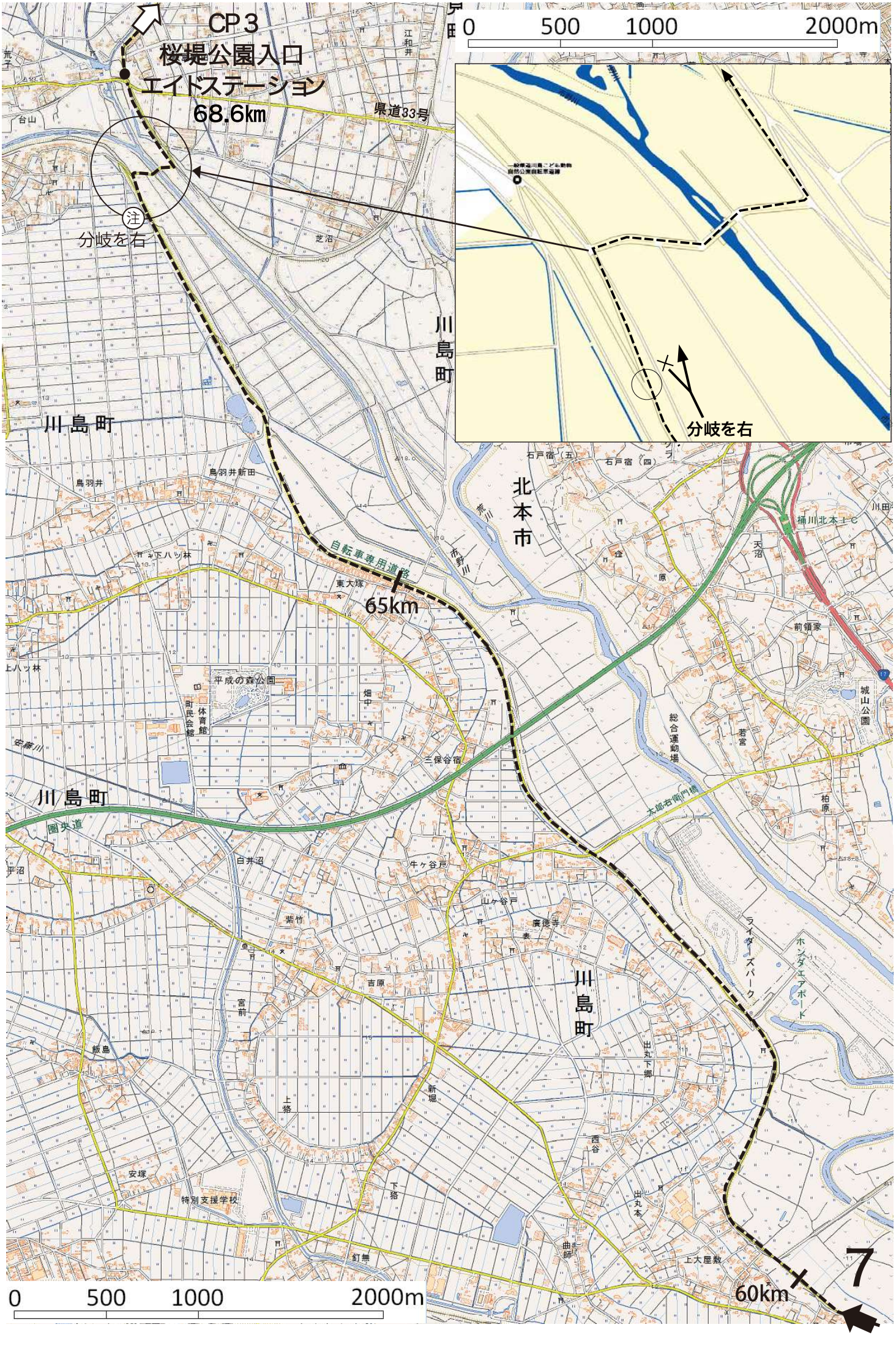

0
500
1000
2000m
CP1
彩湖畔
エイドステーション
40.5km
桜区
さいたま市
40km
南区
CP1
C

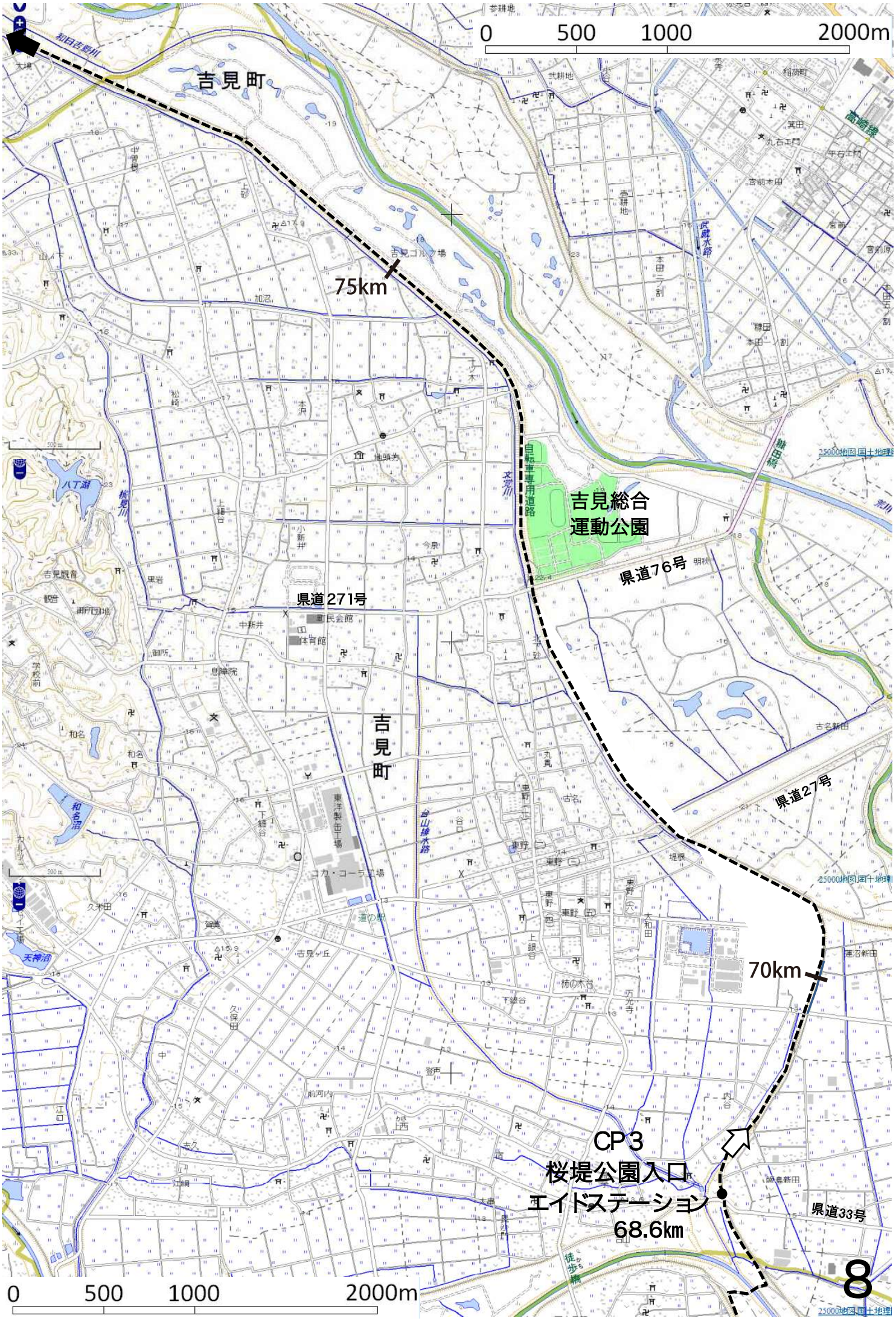

朝霞市
戸田市
武蔵野線
東京外環自動車道
荒川貯水池
朝霞大橋
高速道路橋下で湖畔道に出る
B

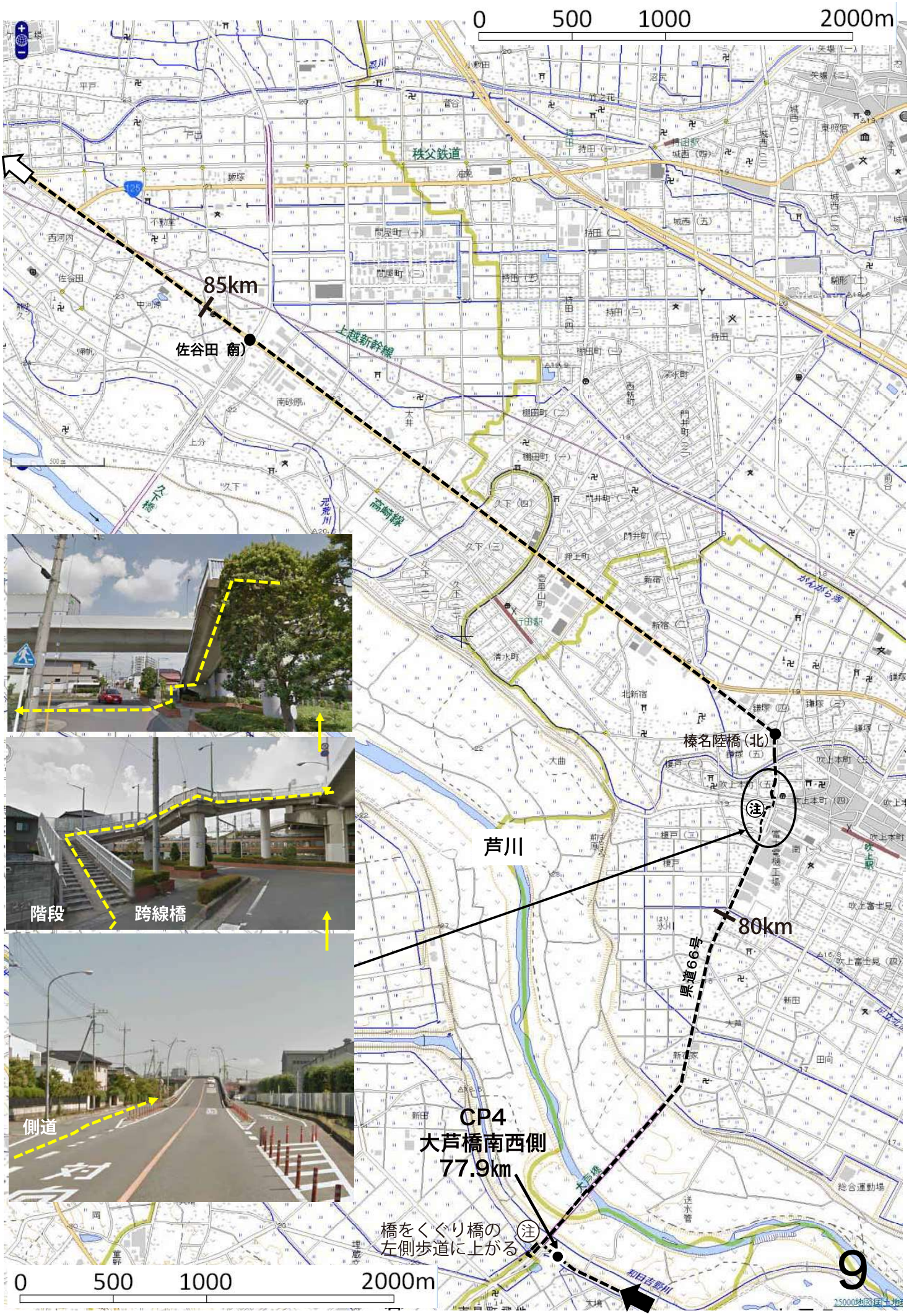

戸田漕艇場
35km
橋の右側歩道に出て渡る
戸田橋
0
500
1000
2000m
4A

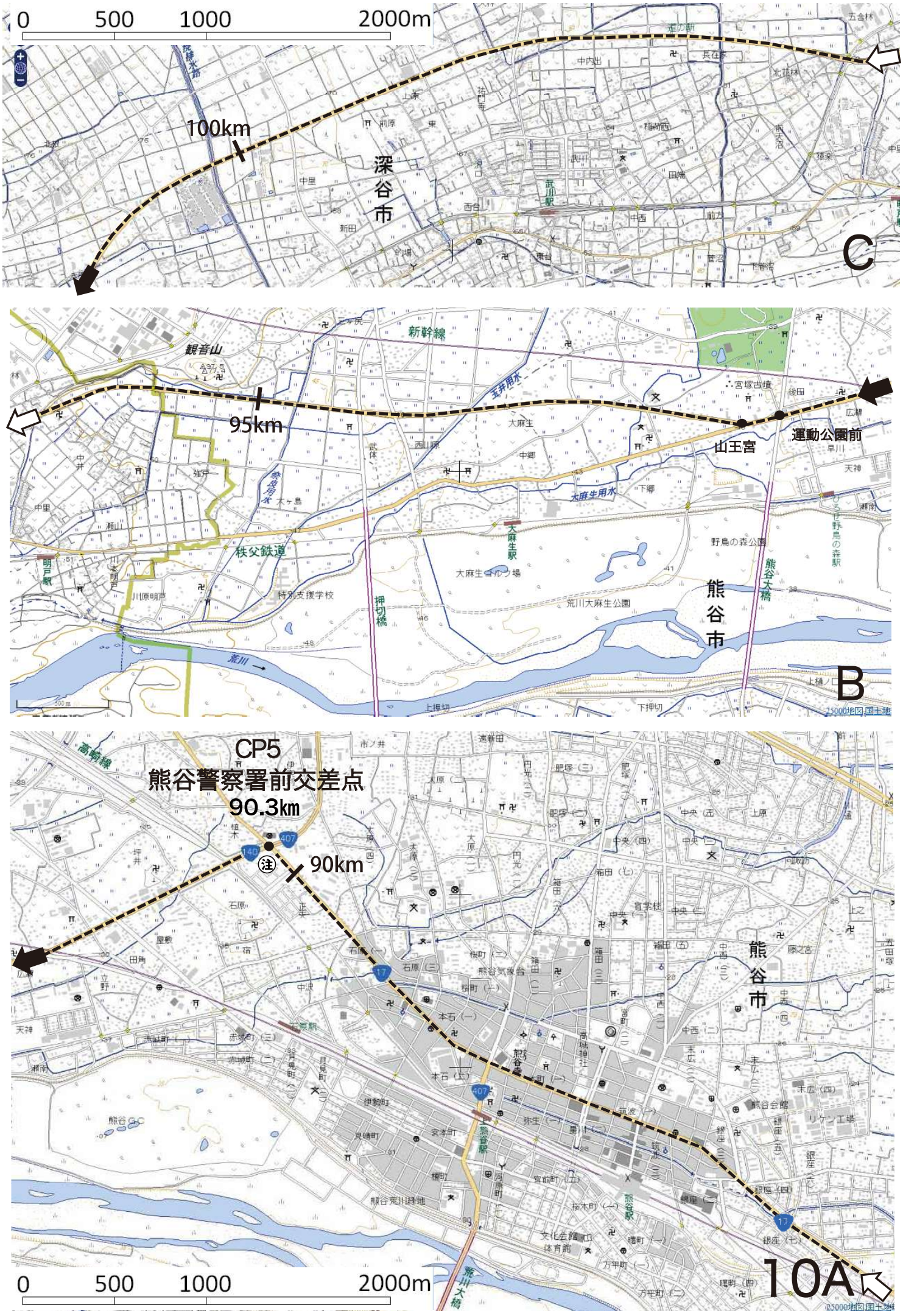

0
500
1000
2000m
区
自転車道路
健保組合運動場
治水橋
B
45km
桜
区
荒川総合運動公園
羽根倉橋
5A
0
500
1000
2000m

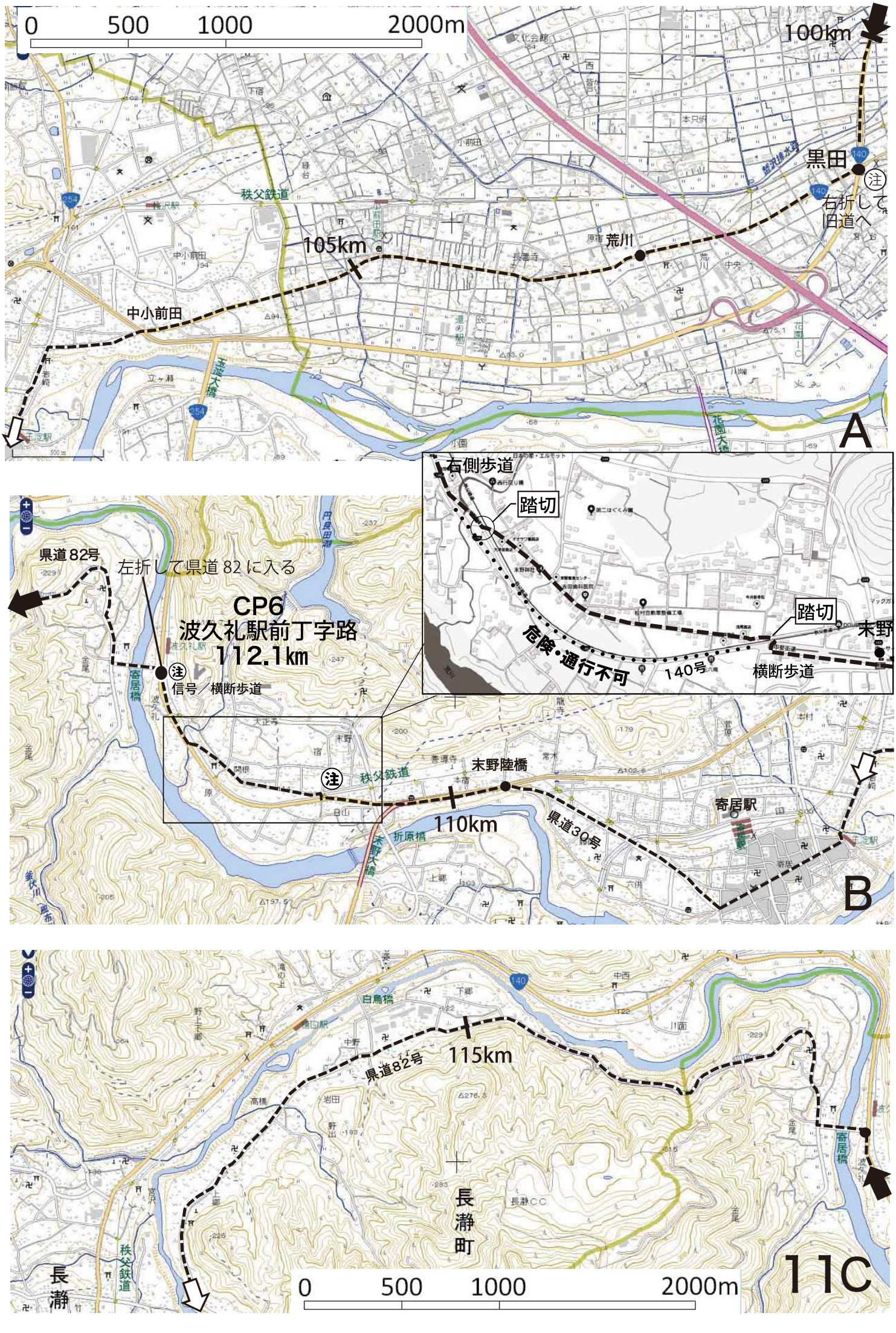

60km
0 500 1000 2000m
入間川
入間大橋
開平橋
上尾市飛地
西区飛地
リバーサイドゴルフ場
上尾丸山公園
川越運動公園
大宮国際CC
55km
上江橋
CP2
上江橋東側
エイドステーション
51.9km
川越線踏切 注意
50km
西区
6
川越線
川越市
越市
北側歩道に出て進む
上江橋東側
エイドステーション
(CP2)
㊟ 橋を渡りサイクリング道を進む
橋を渡り上手の道へ ㊟
0 500 1000 2000m


CP３
桜堤公園入口
エイドステーション
68.6km
県道33号
注
分岐を右
0
500
1000
2000m
分岐を右
川島町
北本市
自転車専用道路
65km
60km
7
圏央道
桶川北本ＩＣ
平成の森公園
総合運動場
ライダーズパーク
ホンダエアポート
特別支援学校

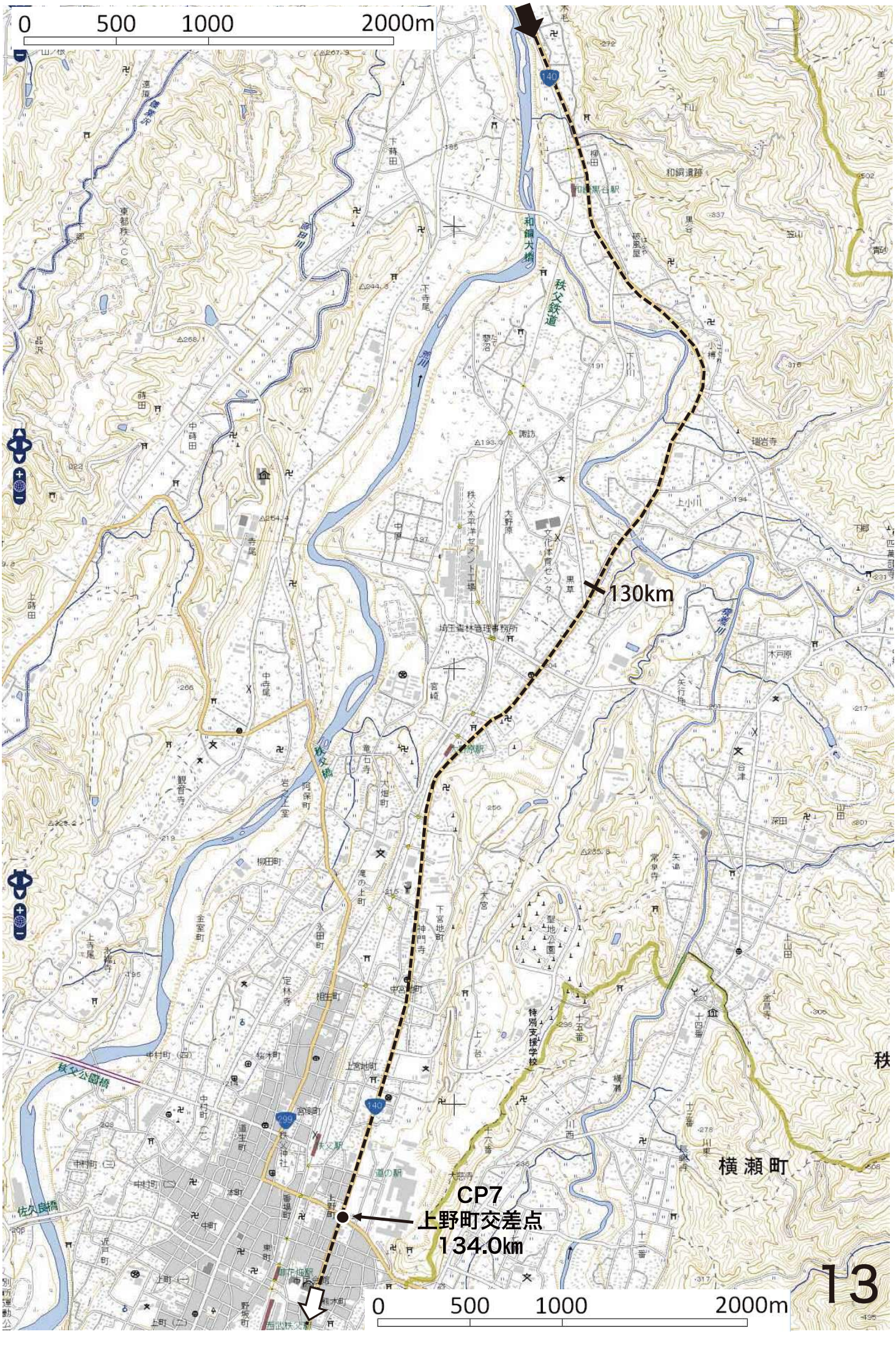

0 500 1000 2000m
吉見町
75km
吉見総合
運動公園
県道76号
県道271号
吉見町
県道27号
70km
CP3
桜堤公園入口
エイドステーション
68.6km
県道33号
0 500 1000 2000m
8

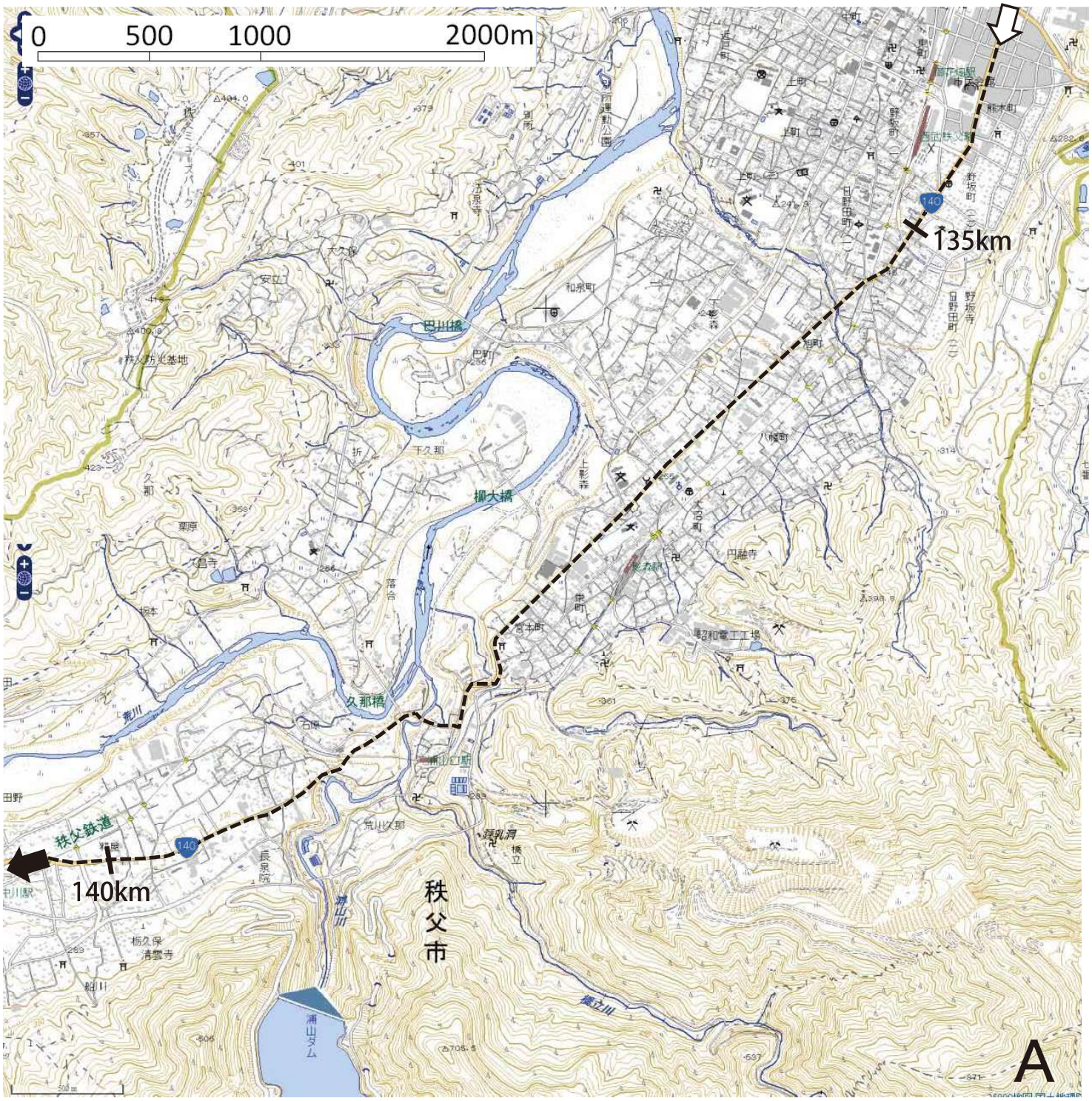

0
500
1000
2000m
85km
佐谷田 南)
榛名陸橋(北)
芦川
80km
県道66号
CP4
大芦橋南西側
77.9km
橋をくぐり橋の 注
左側歩道に上がる
階段
跨線橋
側道
秩父鉄道
上越新幹線
高崎線
9

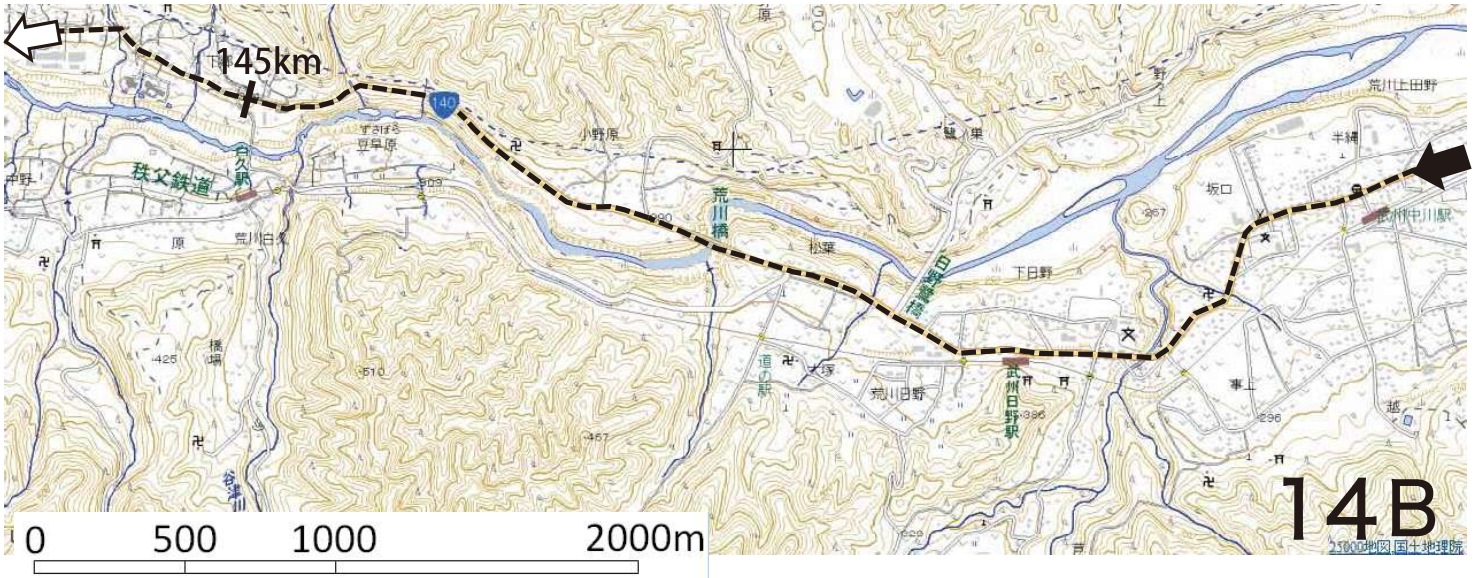

0
500
1000
2000m
100km
深谷市
C
95km
親音山
新幹線
玉井用水
山王宮
運動公園前
大麻生用水
秩父鉄道
大麻生駅
野鳥の森公園
熊谷大橋
熊谷市
押切橋
荒川
B
CP5
熊谷警察署前交差点
90.3km
90km
高崎線
熊谷駅
熊谷市
荒川大橋
0
500
1000
2000m
10A

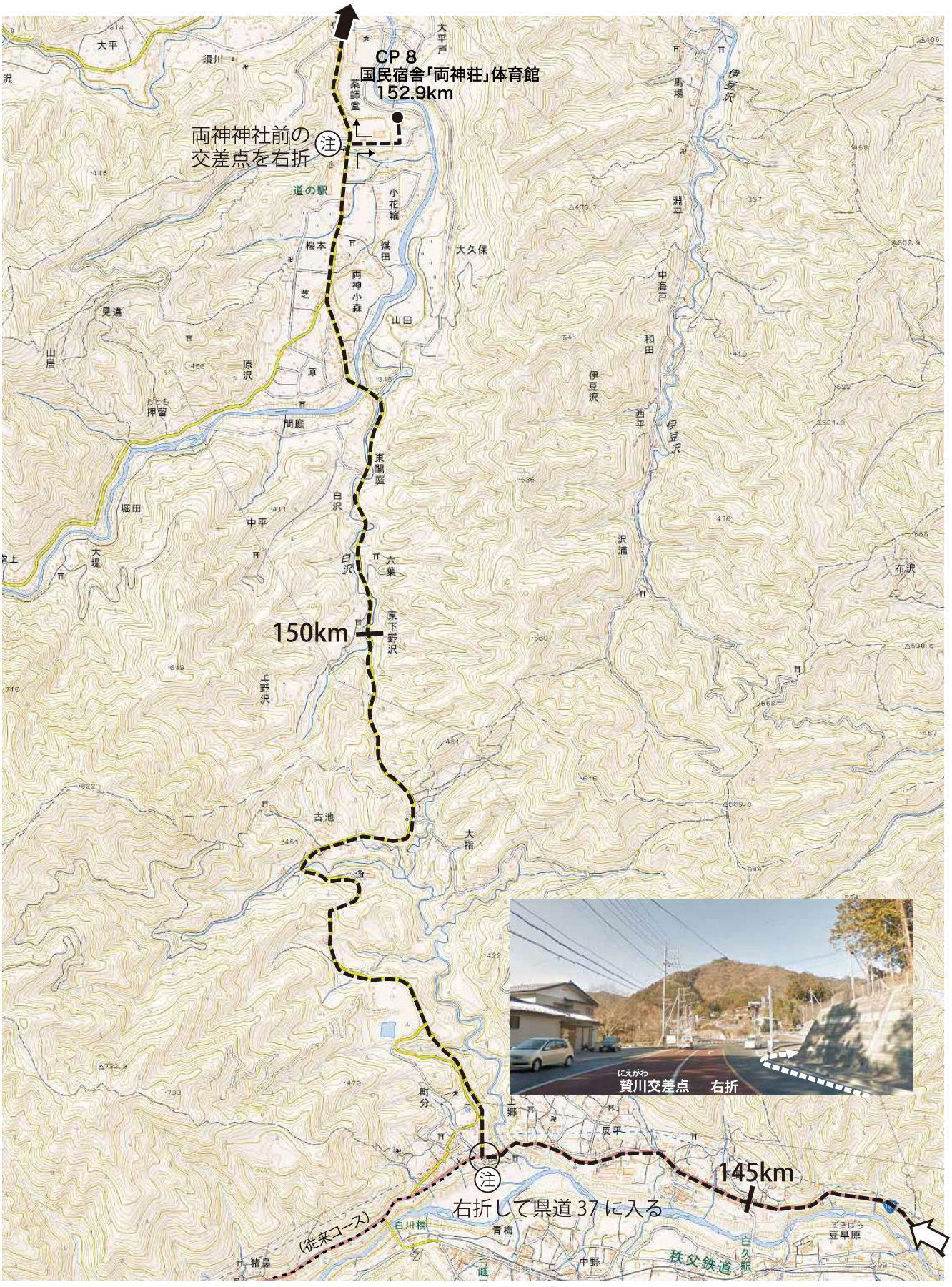

0 500 1000 2000m
100km
黒田
注
右折して
旧道へ
荒川
105km
中小前田
秩父鉄道
玉淀大橋
A
右側歩道
踏切
危険・通行不可
踏切
末野
140号
横断歩道
県道82号
左折して県道 82 に入る
CP6
波久礼駅前丁字路
112.1km
注
信号／横断歩道
寄居橋
末野陸橋
秩父鉄道
110km
折原橋
末野大橋
県道30号
寄居駅
B
白鳥橋
115km
県道82号
長瀞町
秩父鉄道
長瀞
11C
0 500 1000 2000m

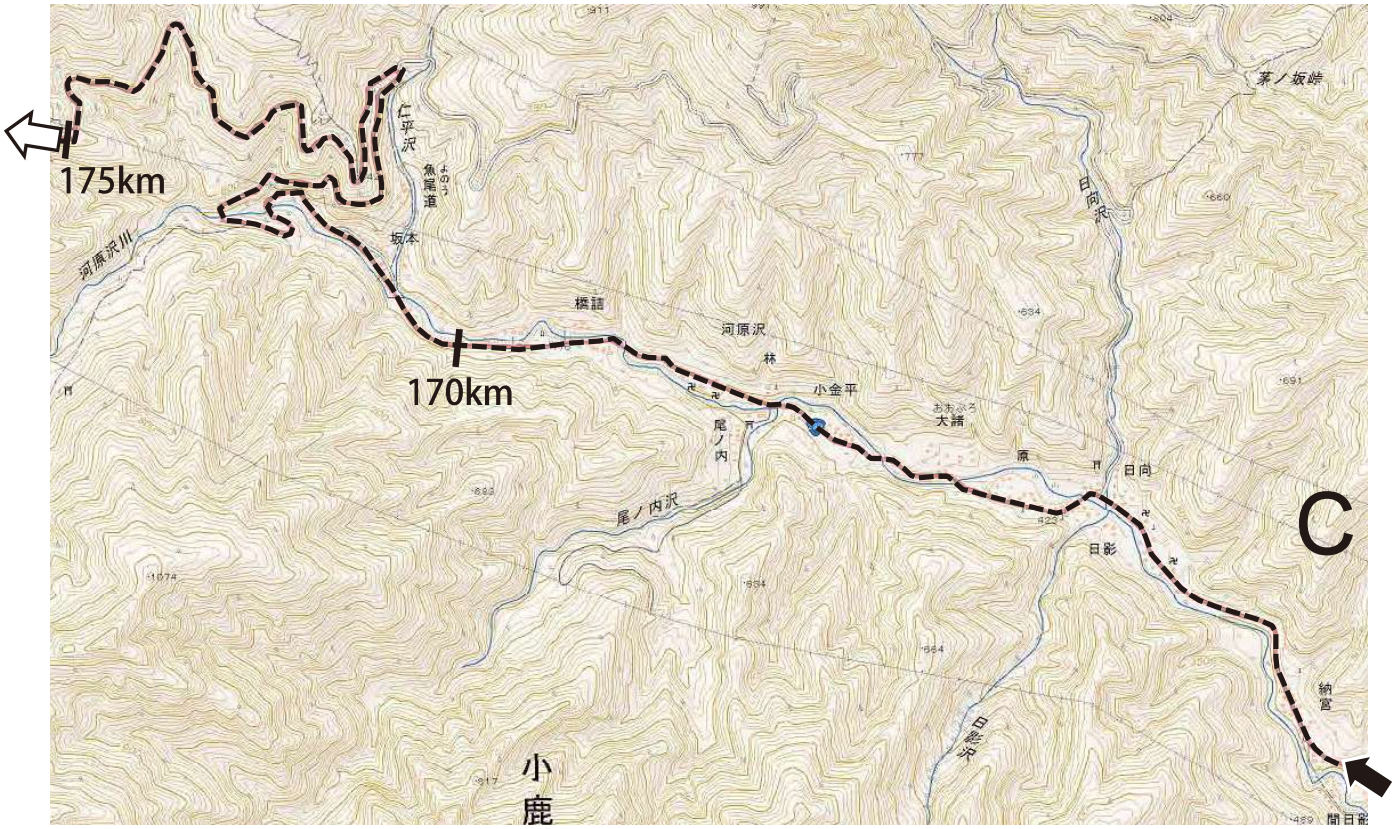

0 500 1000 2000m
県道82号
120km
進行方向右側の
遊歩道を通行
長瀞町
皆野町
道の駅みなの入口
注
県道348号
左折して国道140へ入る
125km
大塚
皆野町
0 500 1000 2000m


0 500 1000 2000m
130km
CP7
上野町交差点
134.0km
0 500 1000 2000m
横瀬町
秩父駅
秩父神社
秩父公園橋
和銅大橋
秩父鉄道
和銅黒谷駅
道の駅
13

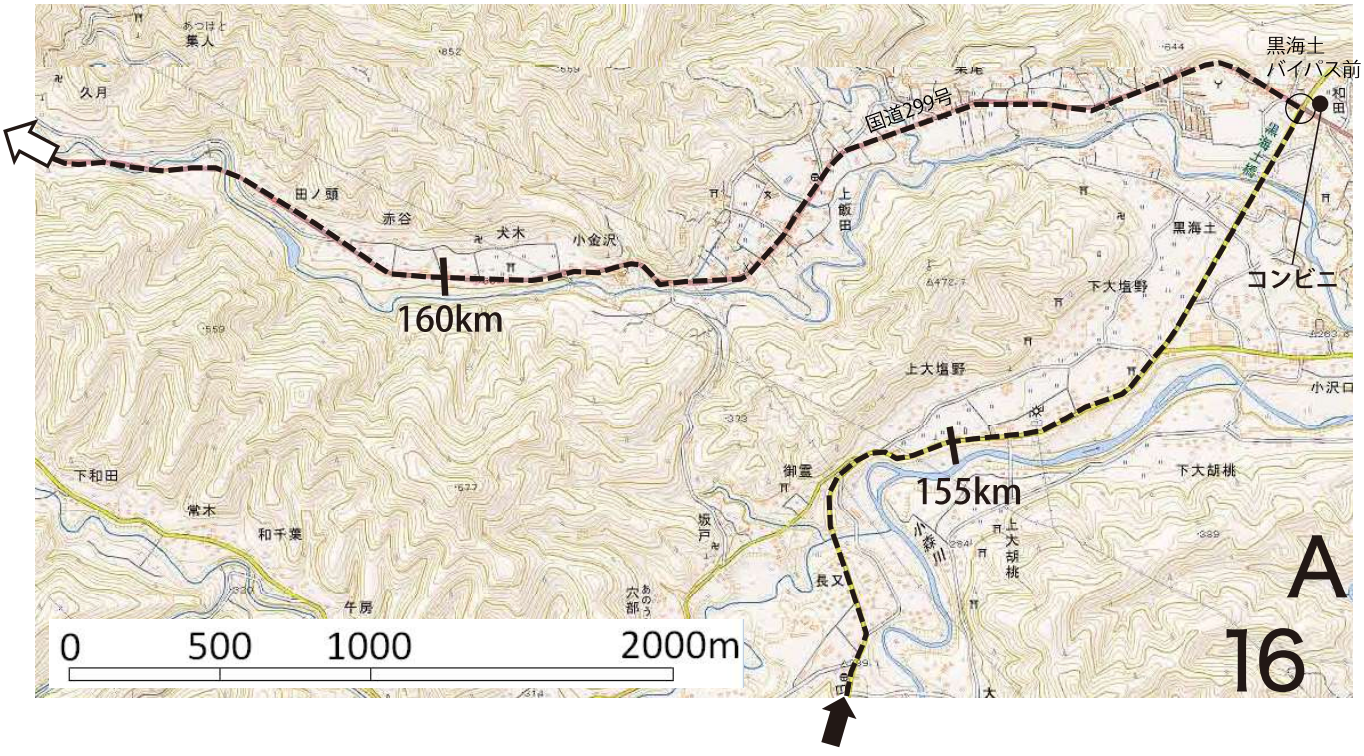

0
500
1000
2000m
135km
140km
秩父鉄道
巴川橋
柳大橋
久那橋
荒川
秩父市
浦山ダム
A

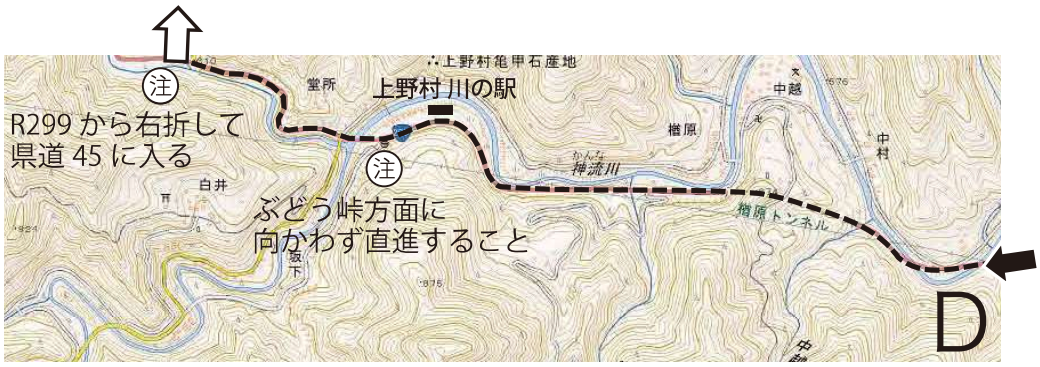

145km
秩父鉄道
荒川橋
0
500
1000
2000m
14B

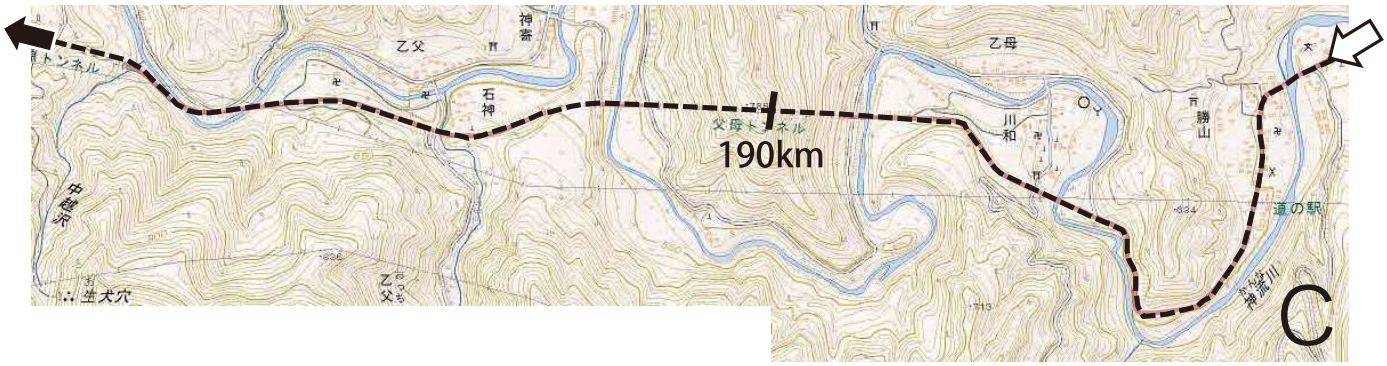

CP 8
国民宿舎「両神荘」体育館
152.9km
両神神社前の
交差点を右折
注
道の駅
150km
注
右折して県道 37 に入る
145km
(従来コース)
贄川交差点　右折
0
500
1000
2000m

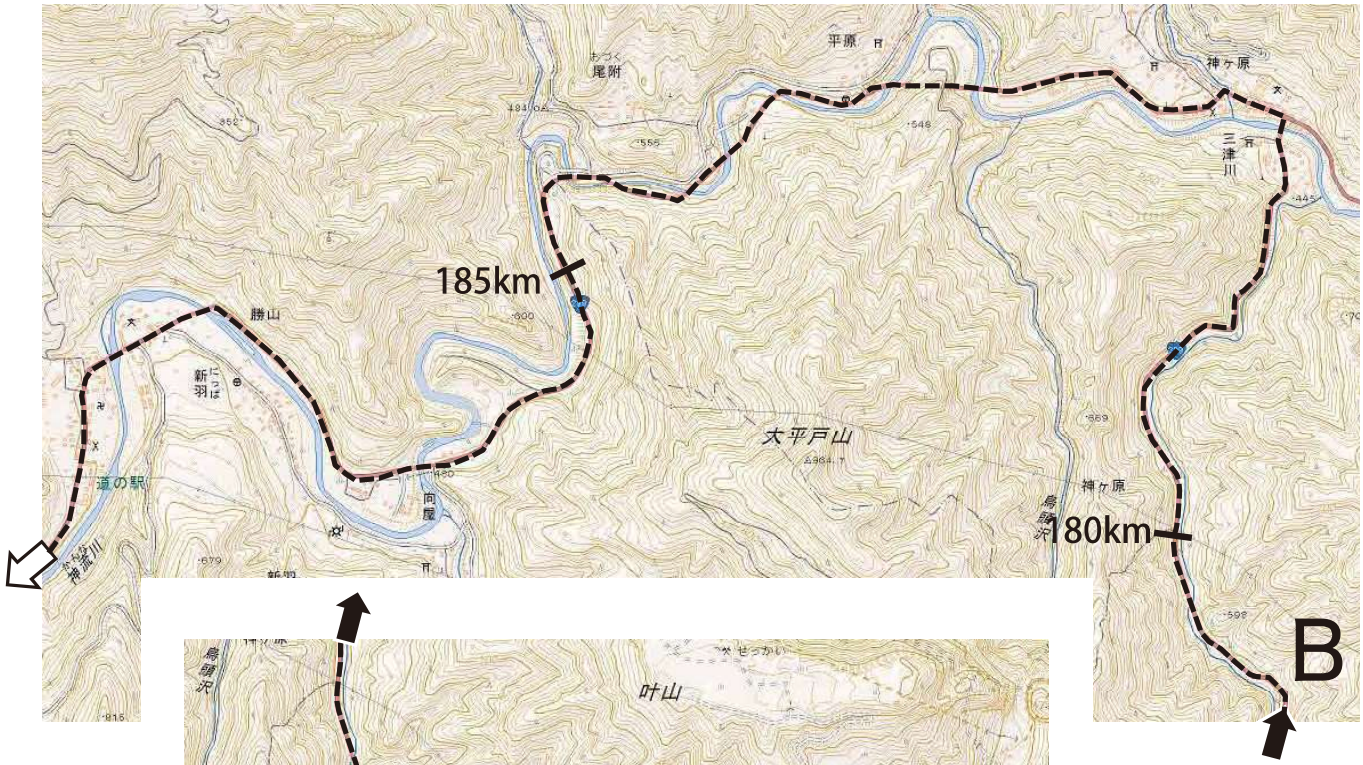

175km
仁平沢
魚尾道
坂本
河原沢川
170km
橋詰
河原沢
林
小金平
尾ノ内
尾ノ内沢
大請
日向
日影
茅ノ坂峠
日向沢
納宮
日影沢
小鹿
C

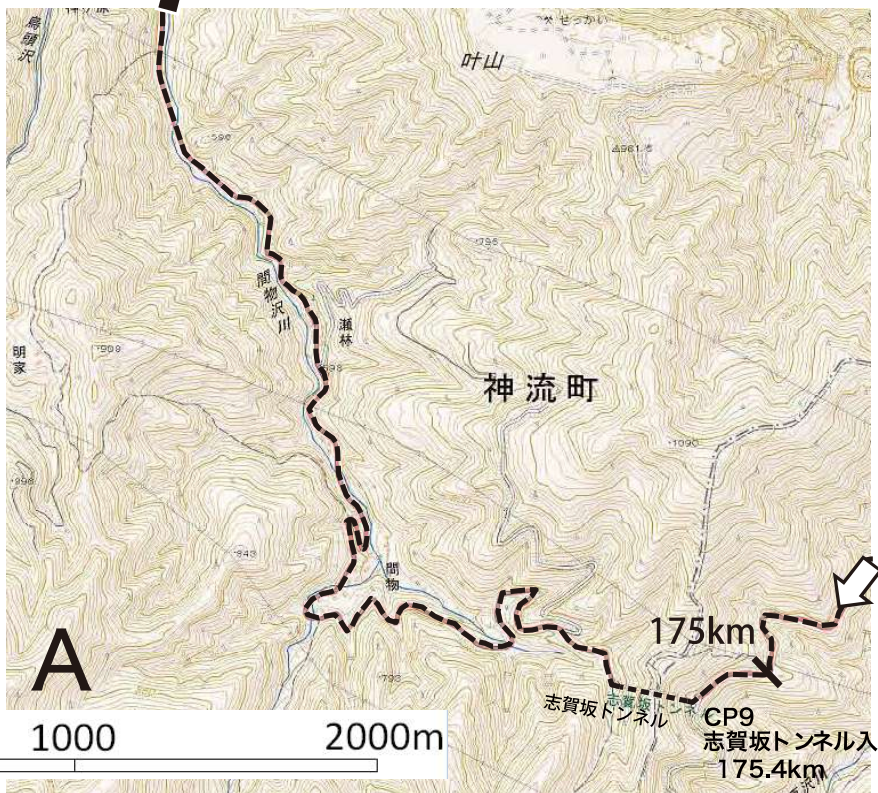

納宮
間日影
軍平
石上
法師落人
165km
坂木平
三ヶ原
大指
小鹿野町
三山
楚里
黒竹
一反地
半平
間明平
赤平川
皆本
皆本沢
戸蓋峠
B


久月
集人
田ノ頭
赤谷
犬木
小金沢
160km
国道299号
上飯田
黒海土
バイパス前
和田
コンビニ
下大塩野
上大塩野
小沢口
御霊
155km
下大胡桃
上大胡桃
小森川
坂戸
長又
下和田
常木
和千葉
午房
穴部
0
500
1000
2000m
A
16



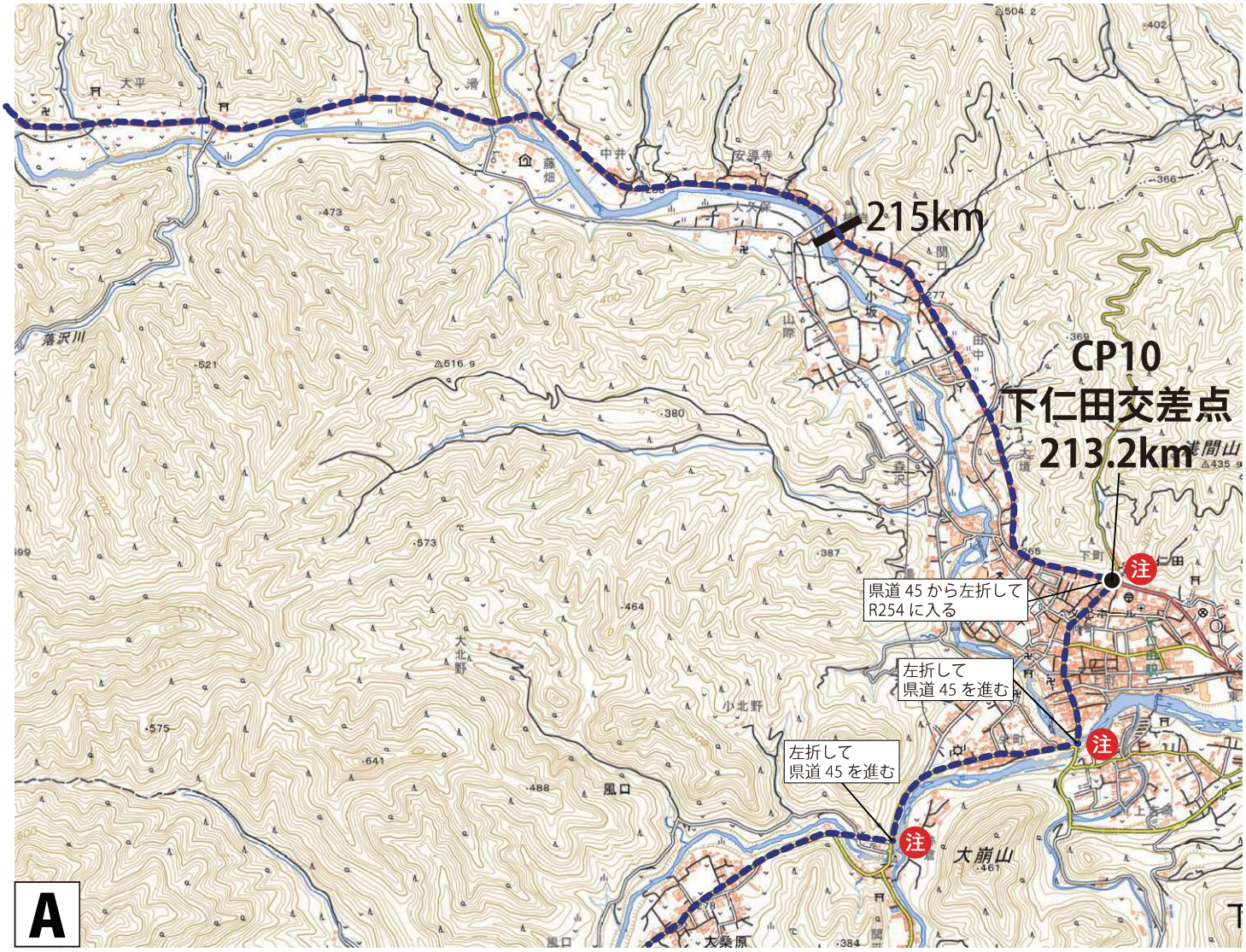


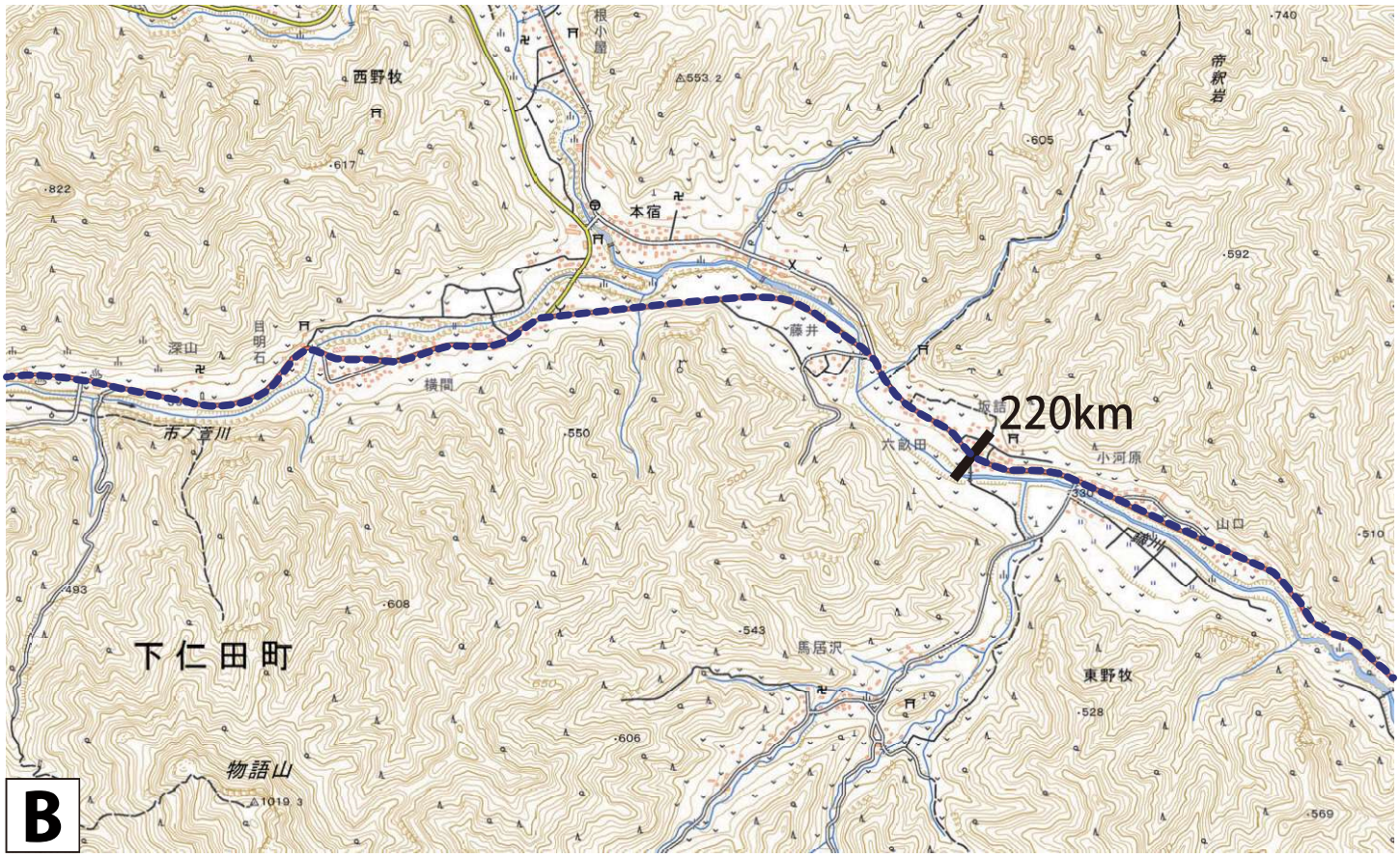




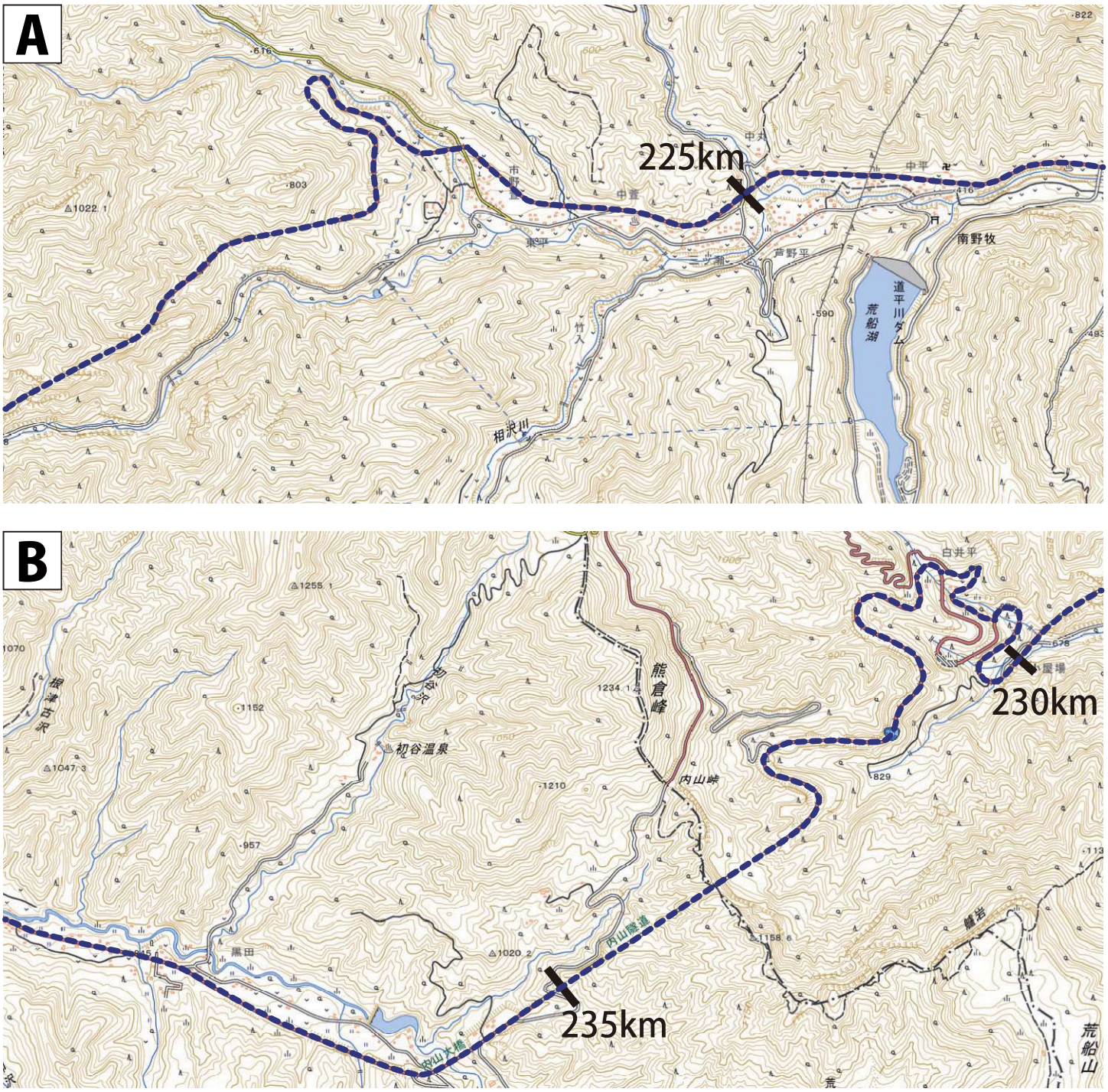
0 500 1000 2000m


B
A
210km
200km
205km
195km
注
右折して県道 45 を
下仁田方面へ進む
R299 から右折して
県道 45 に入る
南牧村
南牧村
四ツ又山
下郷
宮室
下叶屋
上叶屋
中ノ萱
小沢
塩沢
野々上
道の駅
南牧川
千原
湯の沢トンネル
大栃沢
塩之沢
塩ノ沢川
明ケ沢
桧沢川
桧沢
桧沢岳
大倉
桧沢
上野村川の駅
0
500
1000
2000m

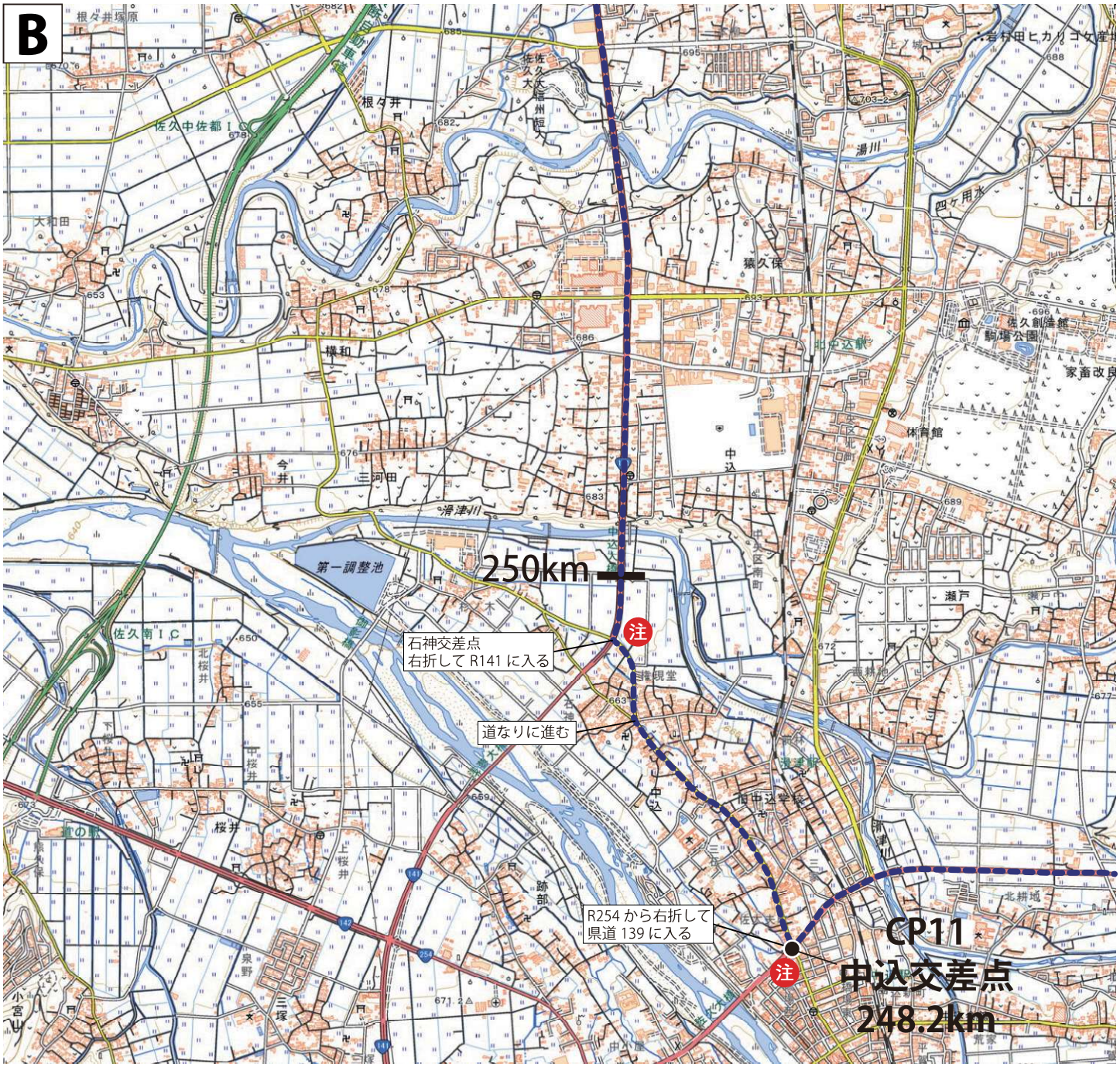


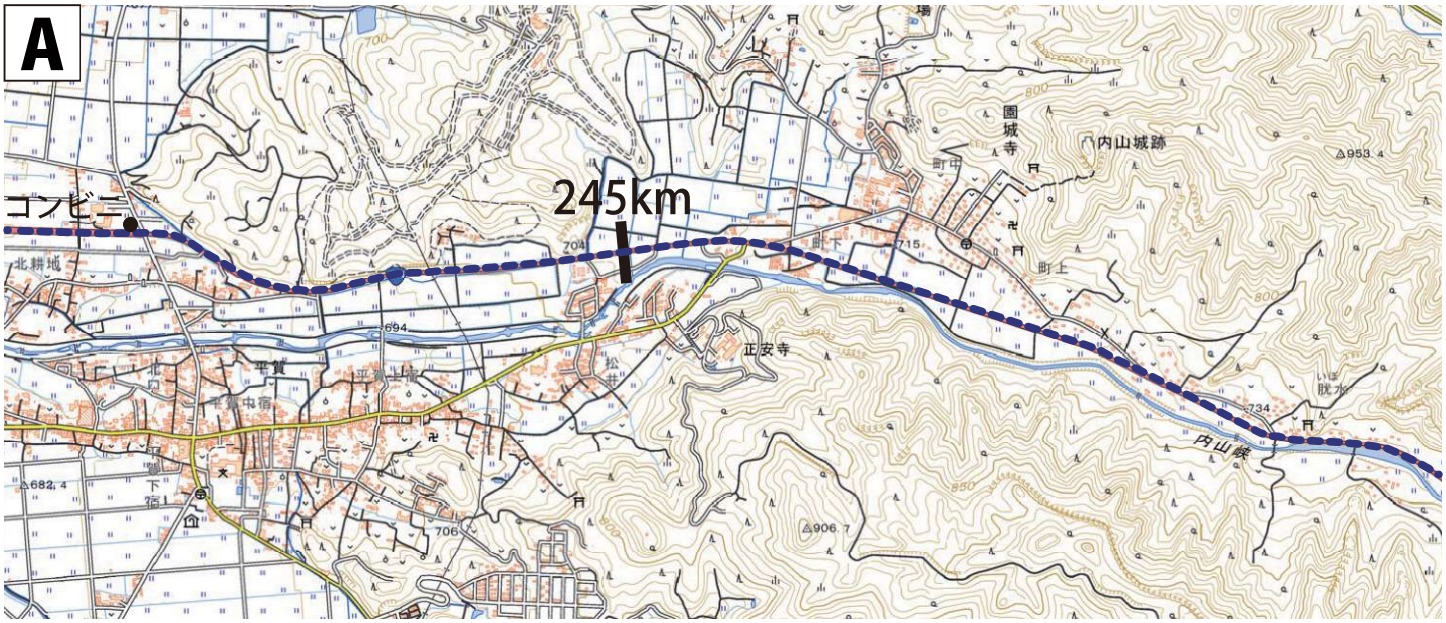


0 500 1000 2000m

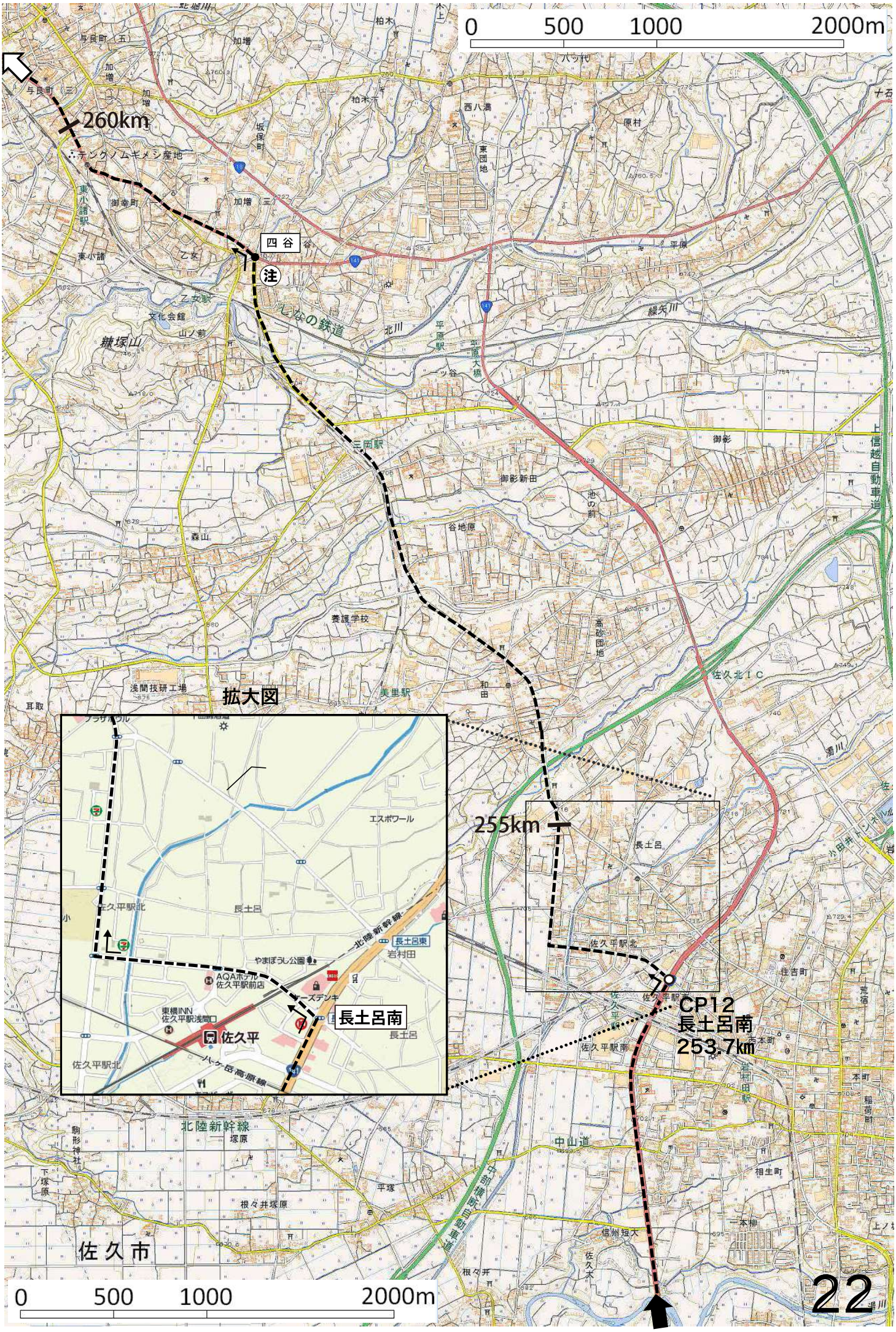


0 500 1000 2000m





0 500 1000 2000m


0 500 1000 2000m
260km
テングノムギメシ産地
四谷
注
255km
拡大図
長土呂南
佐久平
CP12
長土呂南
253.7km
佐久市
0 500 1000 2000m
22

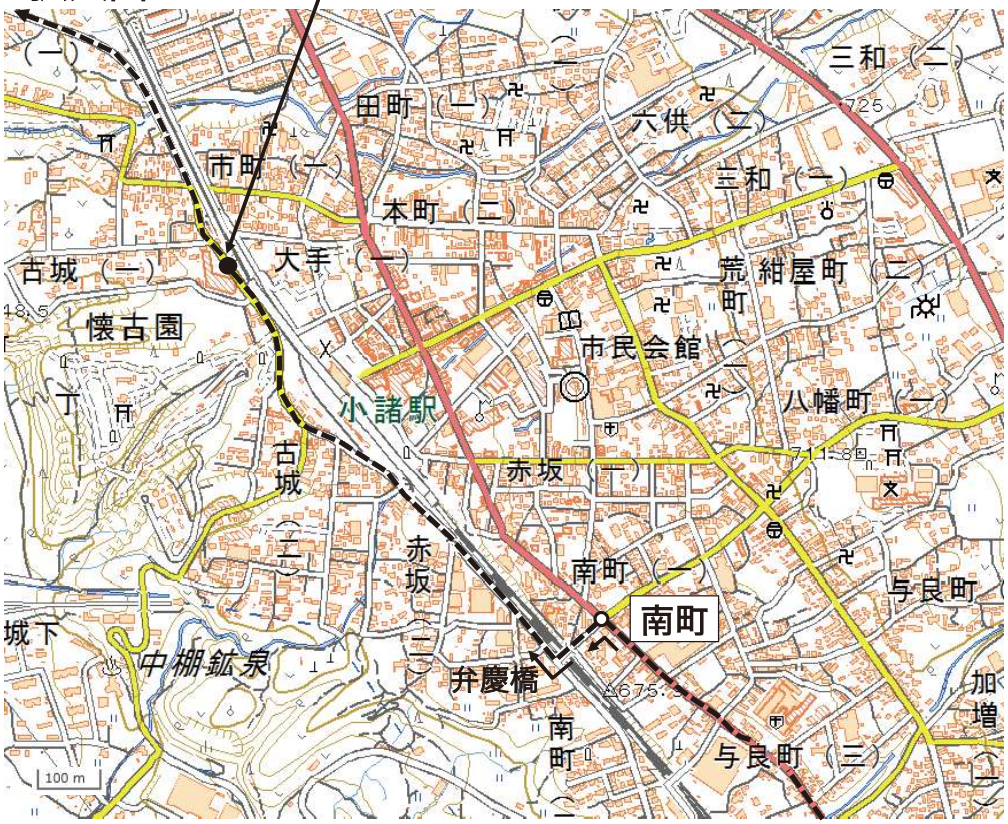
CP13
小諸グランドキャッスルホテル
関門・レストポイント
261.7km（0km）

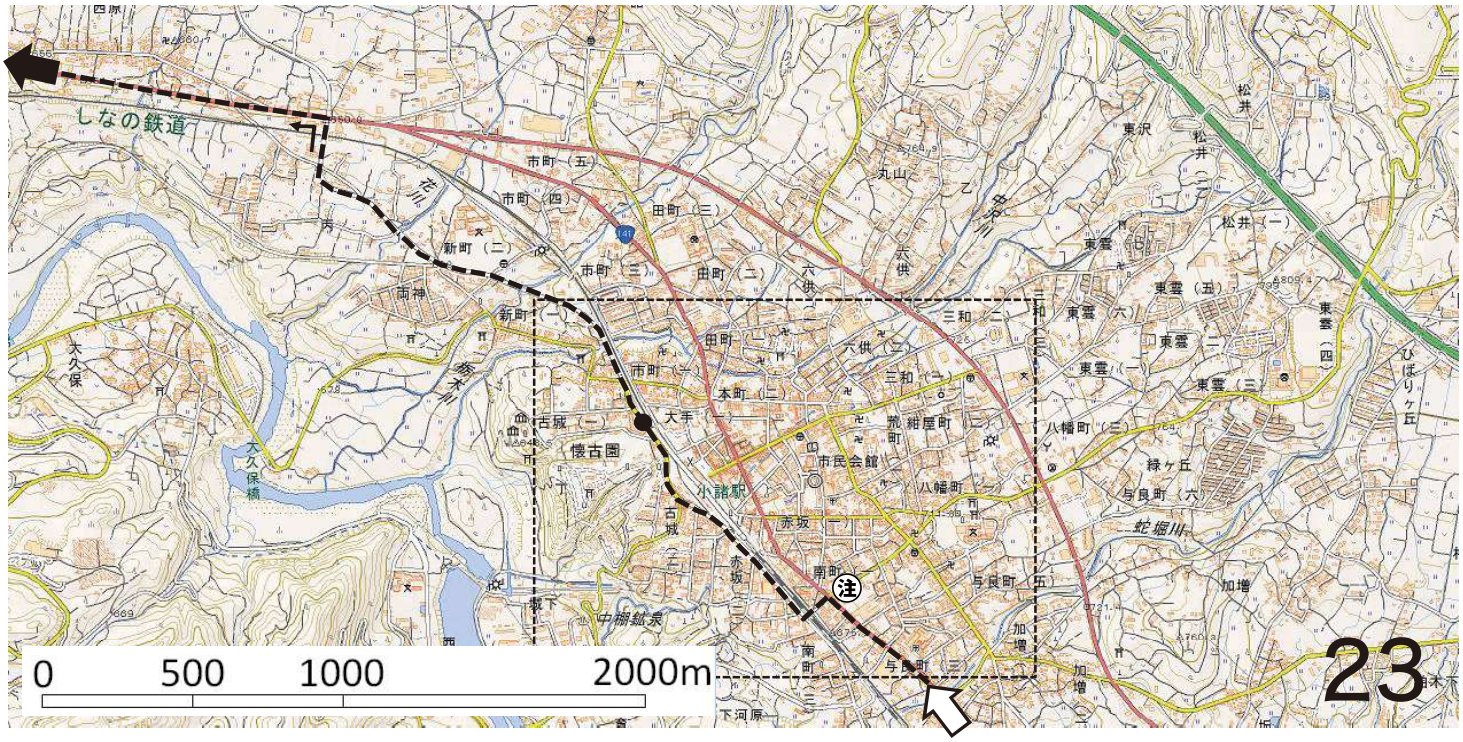


小諸グランドキャッスルホテル
千曲川～信濃川ステージ スタート

小諸グランドキャッスルホテル
〒384-0032　長野県小諸市古城1-1-5
TEL　0267-22-8000

拡大図





国道18号から国道141号へ

国分1丁目

(注)

左の旧道へ進む



国道18号から国道141号へ

0 500 1000 2000m

275(13.3)km

上田市

C

海野宿入口

270(8.3)km

東御市

B

牧家

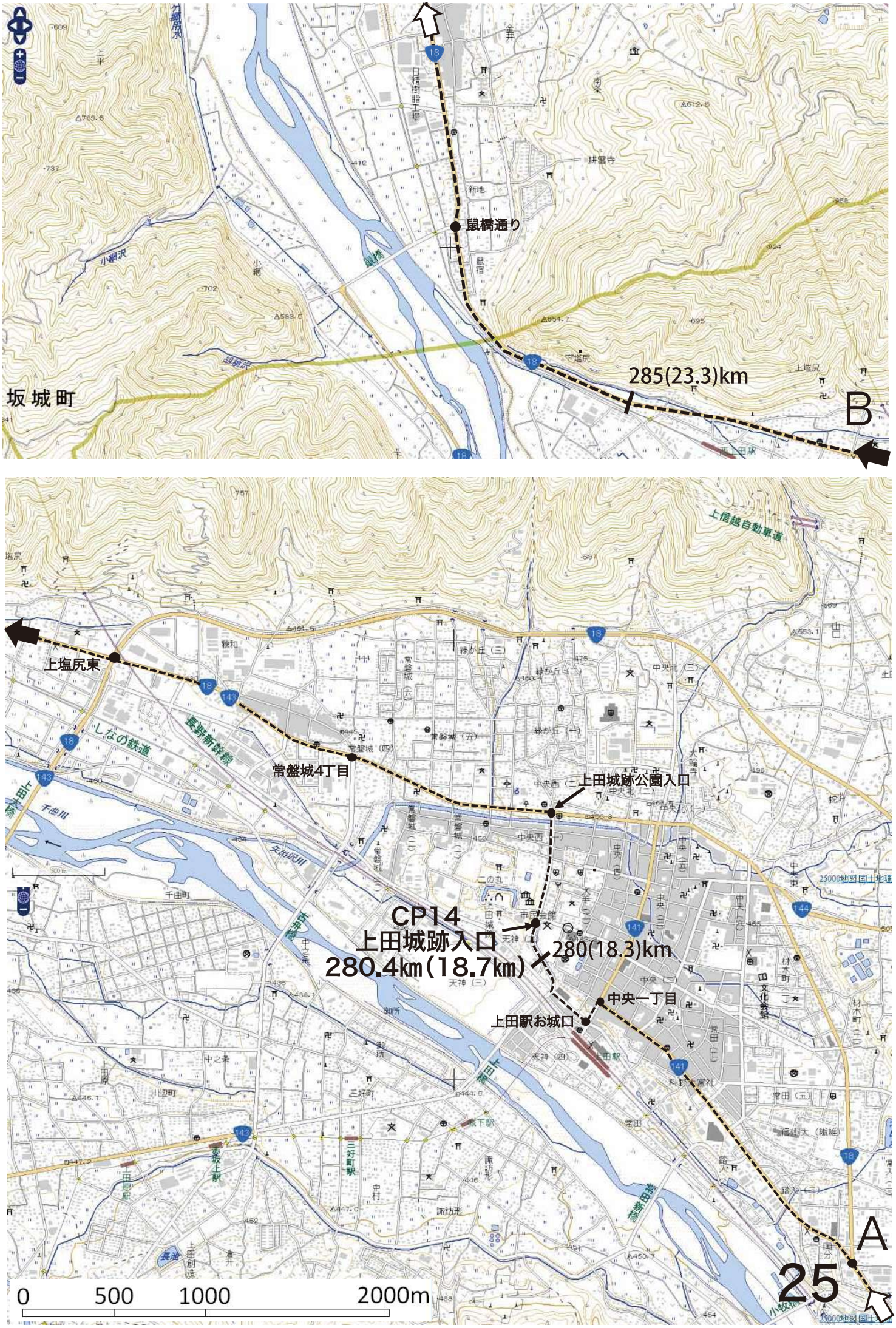
265(3.3)km

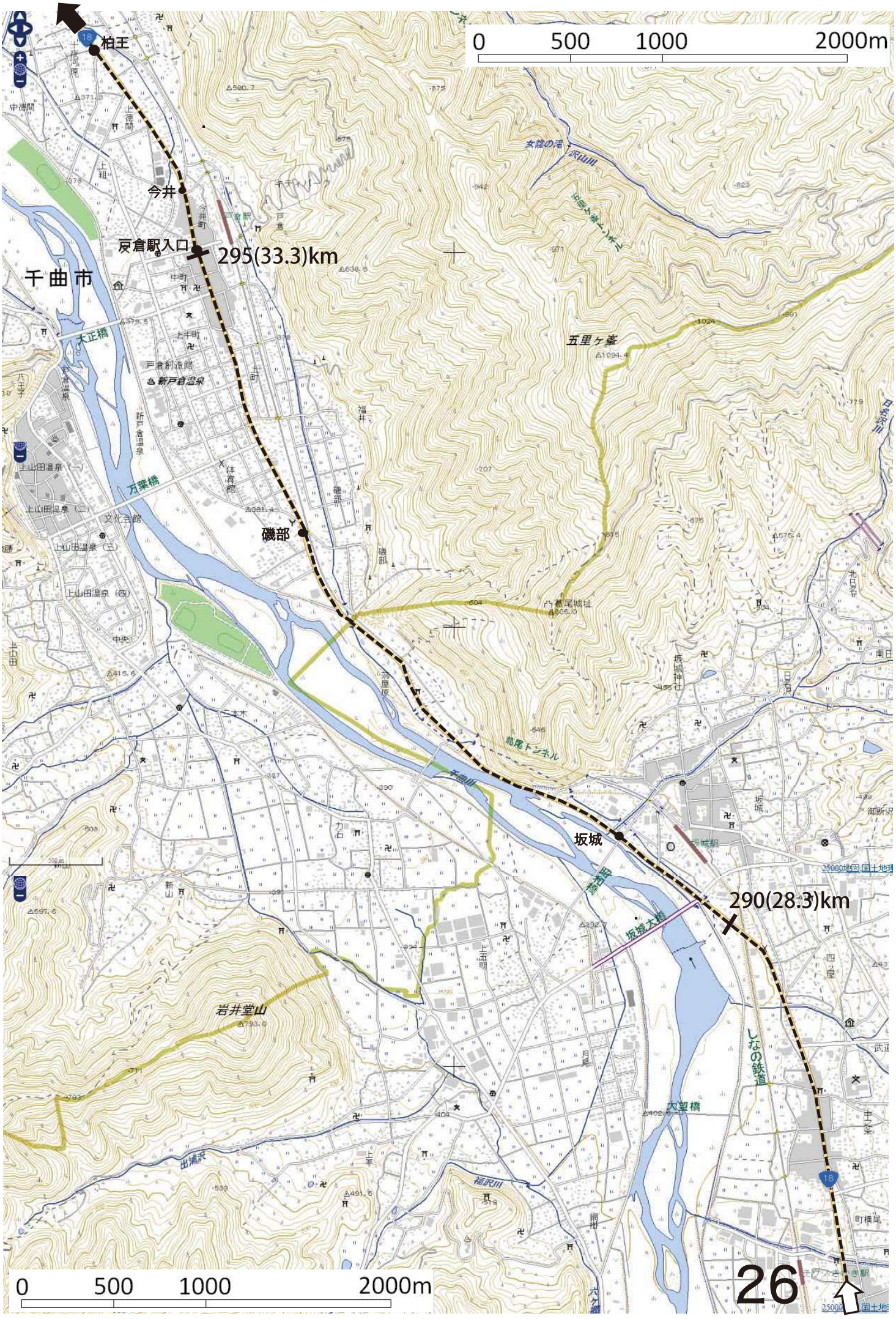
小諸I.C南

東御市

0 500 1000 2000m

24 A


坂城町
鼠橋通り
285(23.3)km
B
上塩尻東
常盤城4丁目
上田城跡公園入口
CP14
上田城跡入口
280.4km(18.7km)
280(18.3)km
中央一丁目
上田駅お城口
A
25
上信越自動車道
長野新幹線
しなの鉄道
千曲川
0
500
1000
2000m


0 500 1000 2000m
柏王
今井
戸倉駅入口
295(33.3)km
千曲市
磯部
坂城
290(28.3)km
五里ヶ峯
岩井堂山
0 500 1000 2000m
26

県道77号

県道335号

CP15
篠ノ井橋北詰
304.1km(42.4km)

(注) 左の測道に入り
県庁、善光寺方面へ



県道335号経由県道77号へ

屋代

地下歩道に入る

栗佐

くいぜけ
杭瀬下

300(38.3)km

じゃくまく
寂蒔

内川

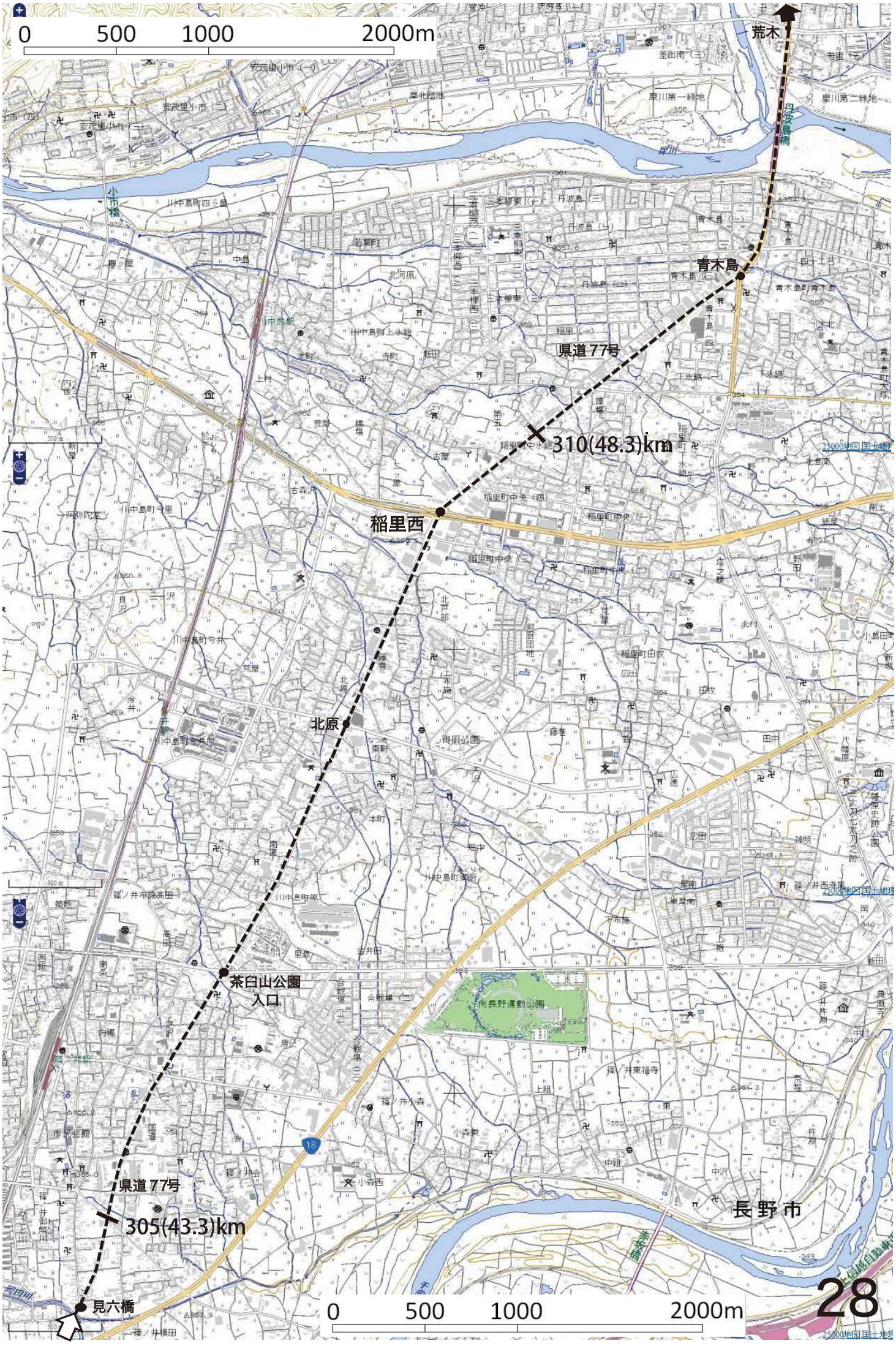
千曲市

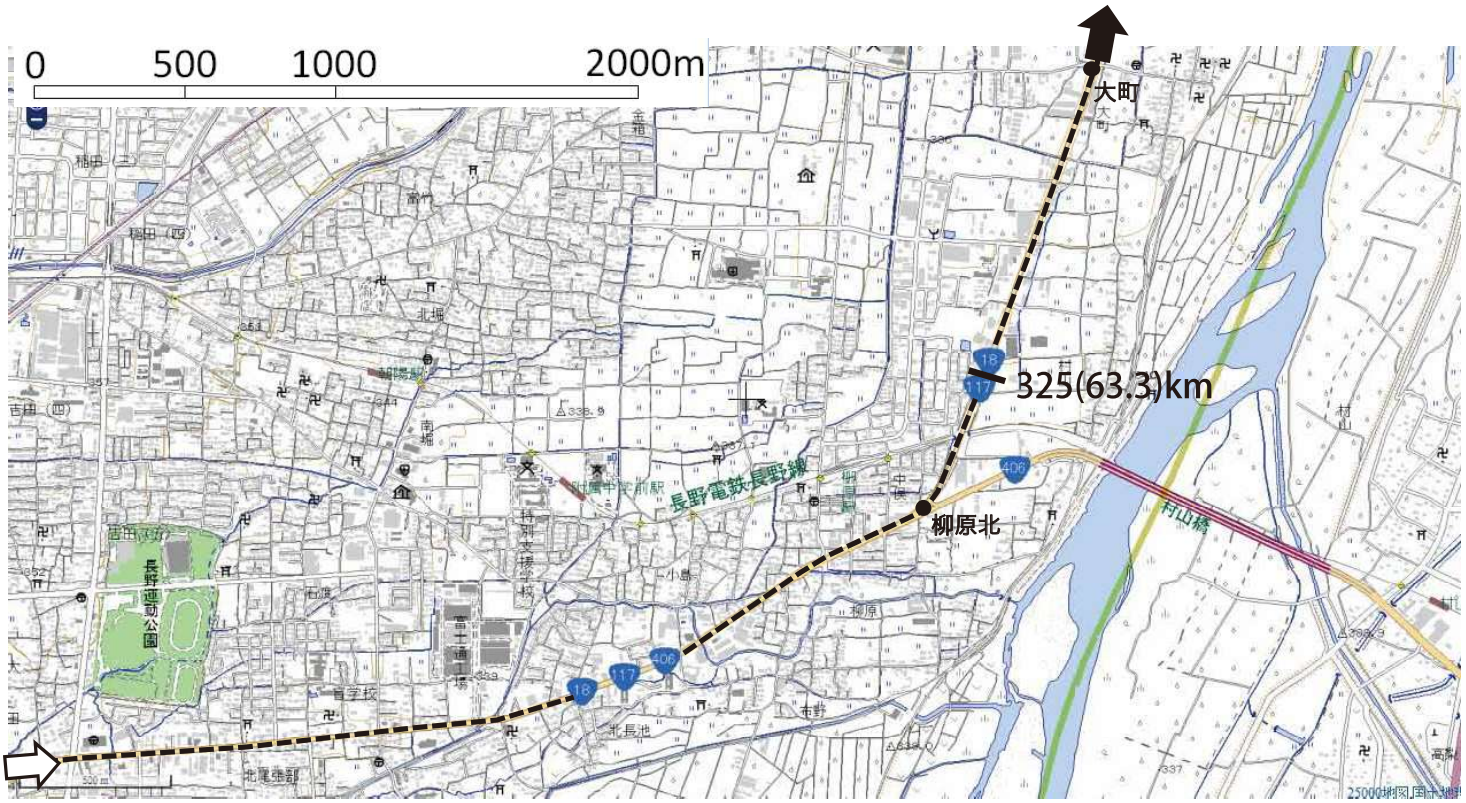
有明山

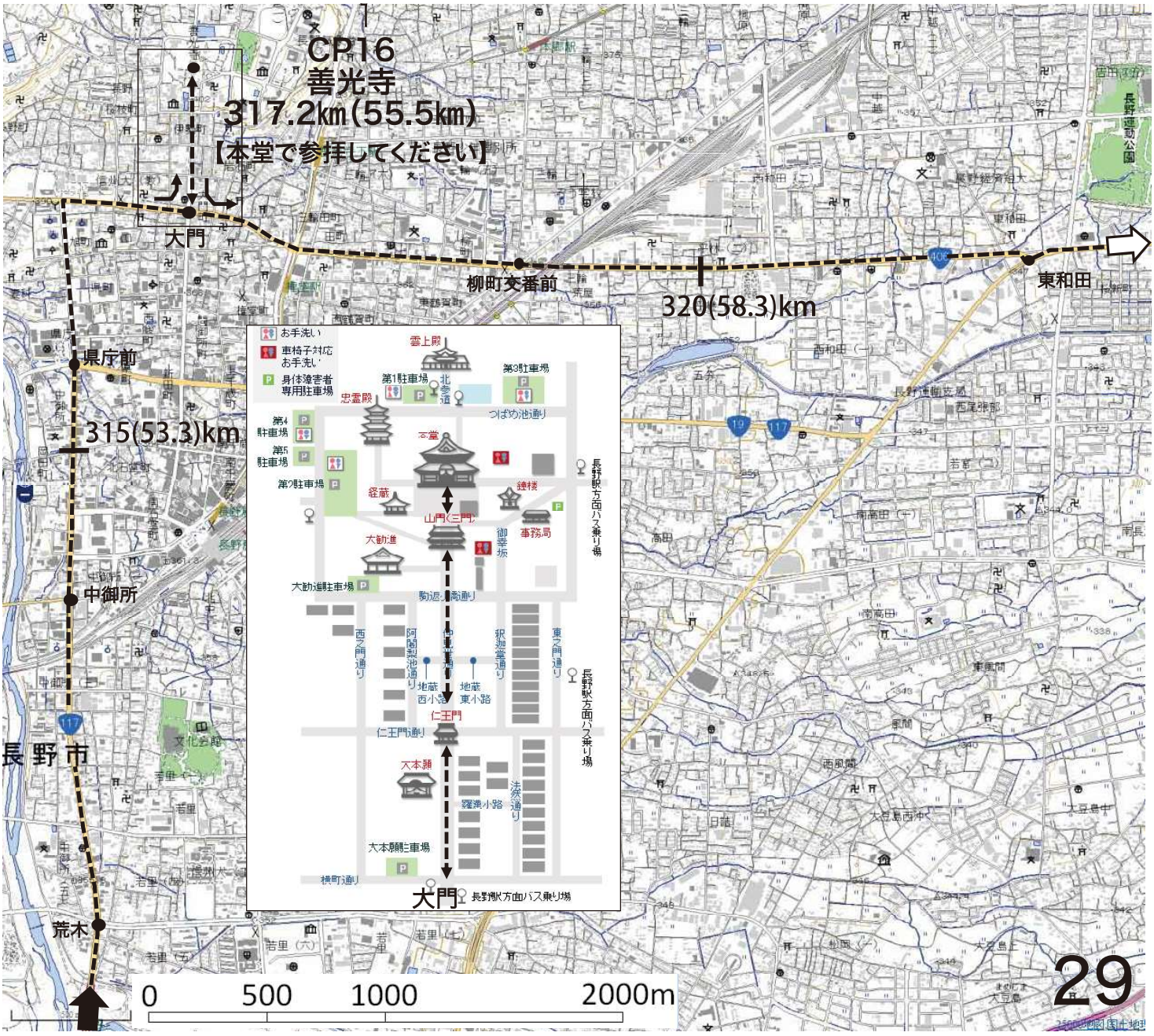
0 500 1000 2000m

0 500 1000 2000m

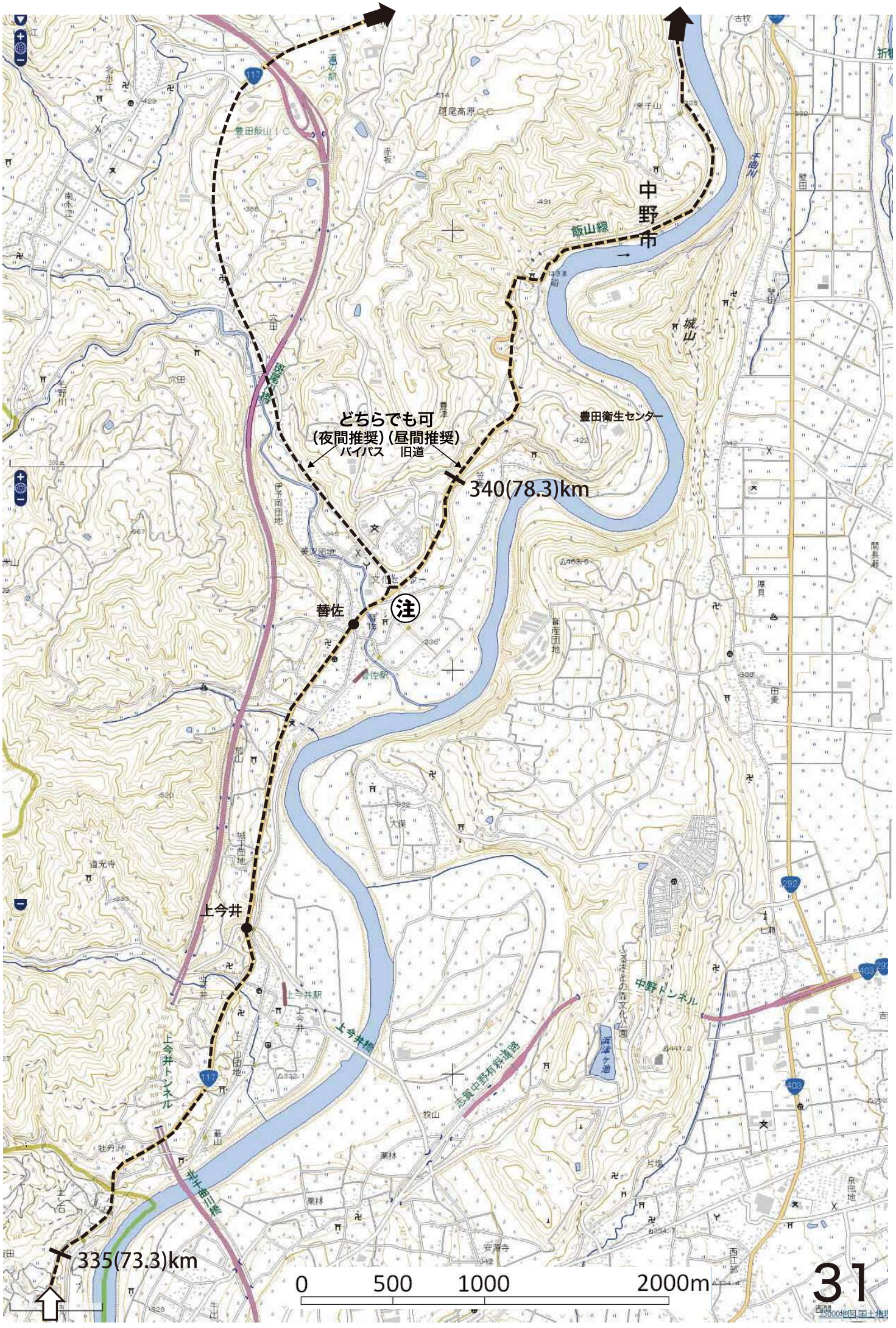
27

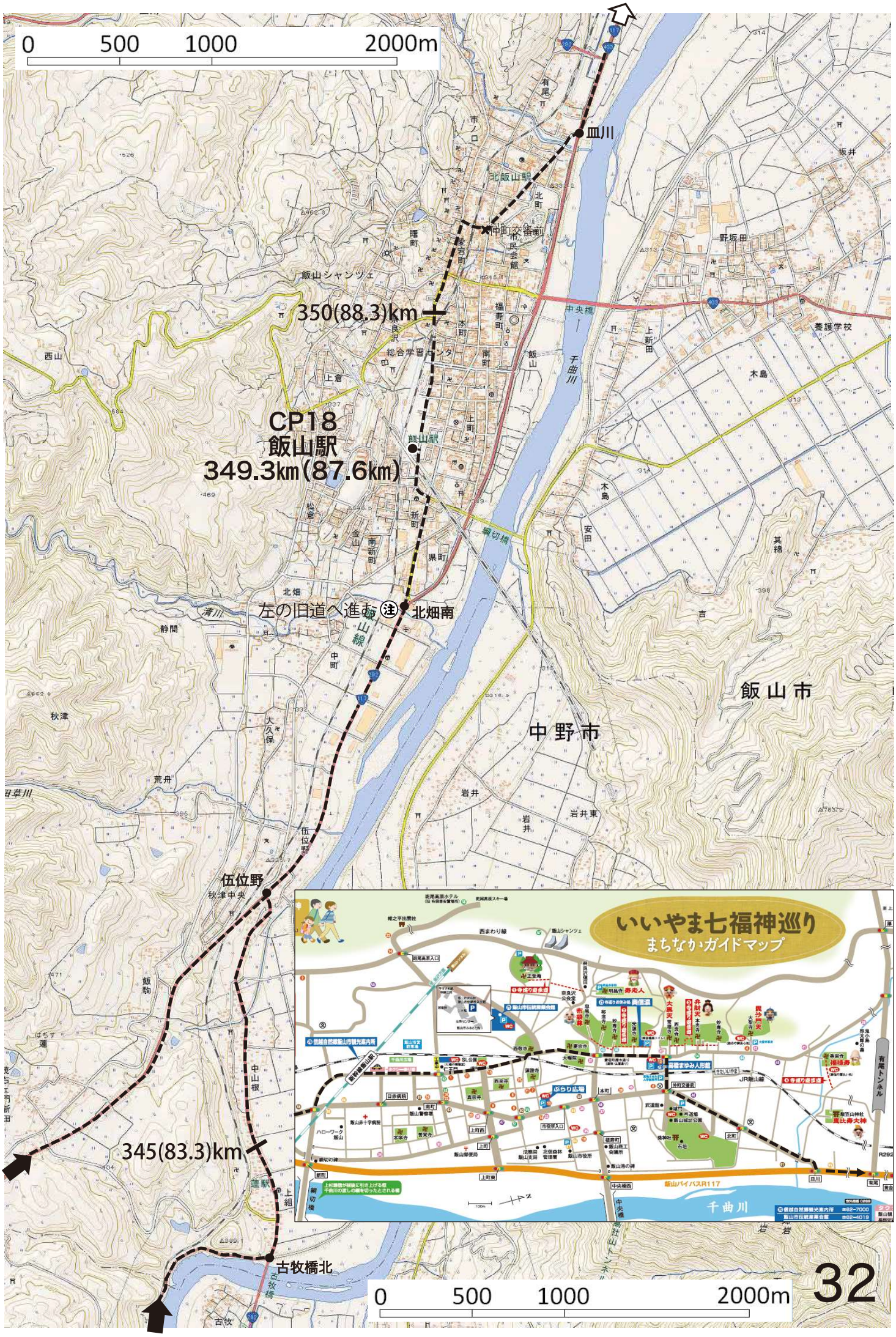

0 500 1000 2000m
荒木
青木島
県道77号
310(48.3)km
稲里西
北原
茶臼山公園
入口
県道77号
305(43.3)km
見六橋
長野市
0 500 1000 2000m

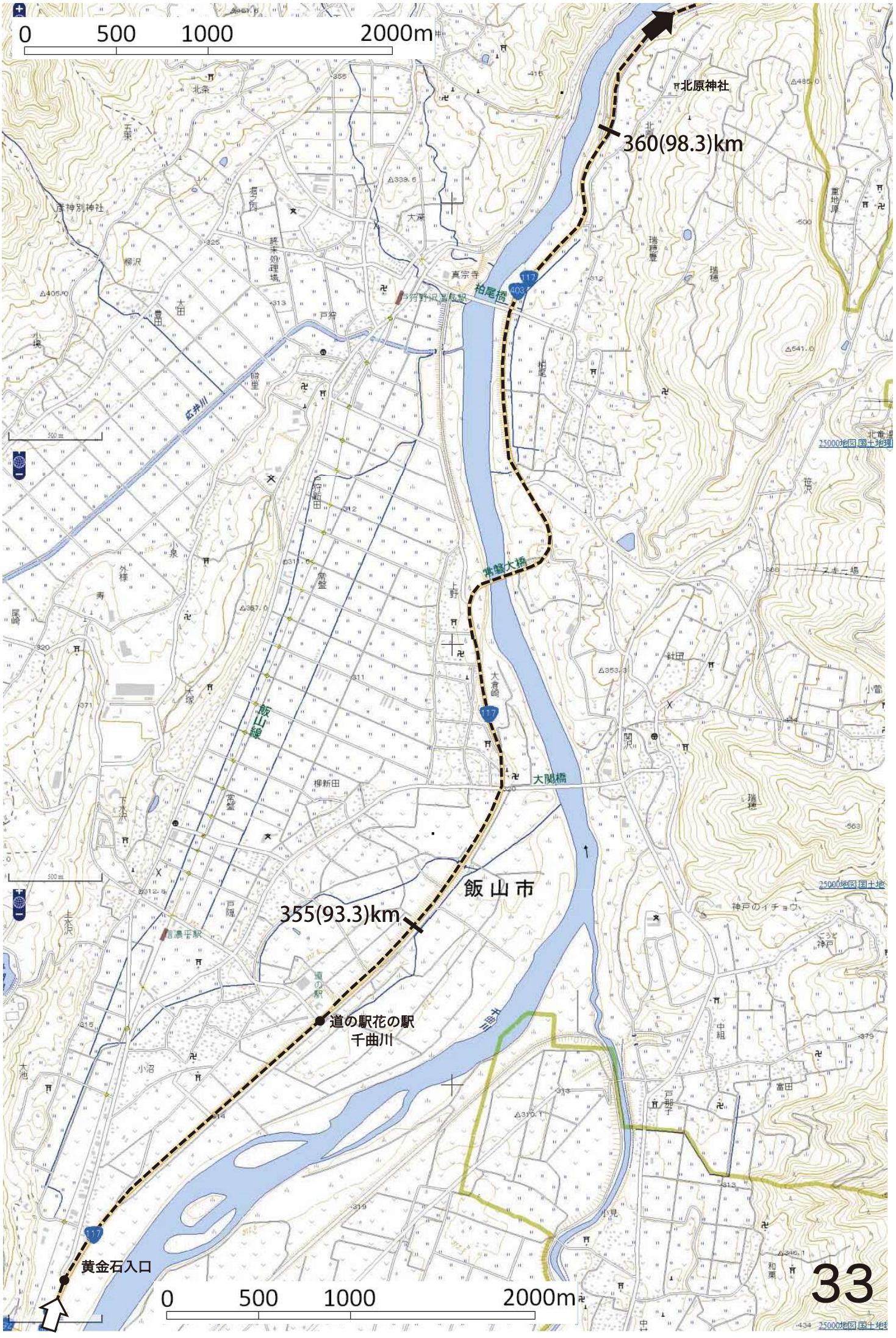

0
500
1000
2000m
大町
325(63.3)km
柳原北
長野電鉄長野線
村山橋
長野運動公園

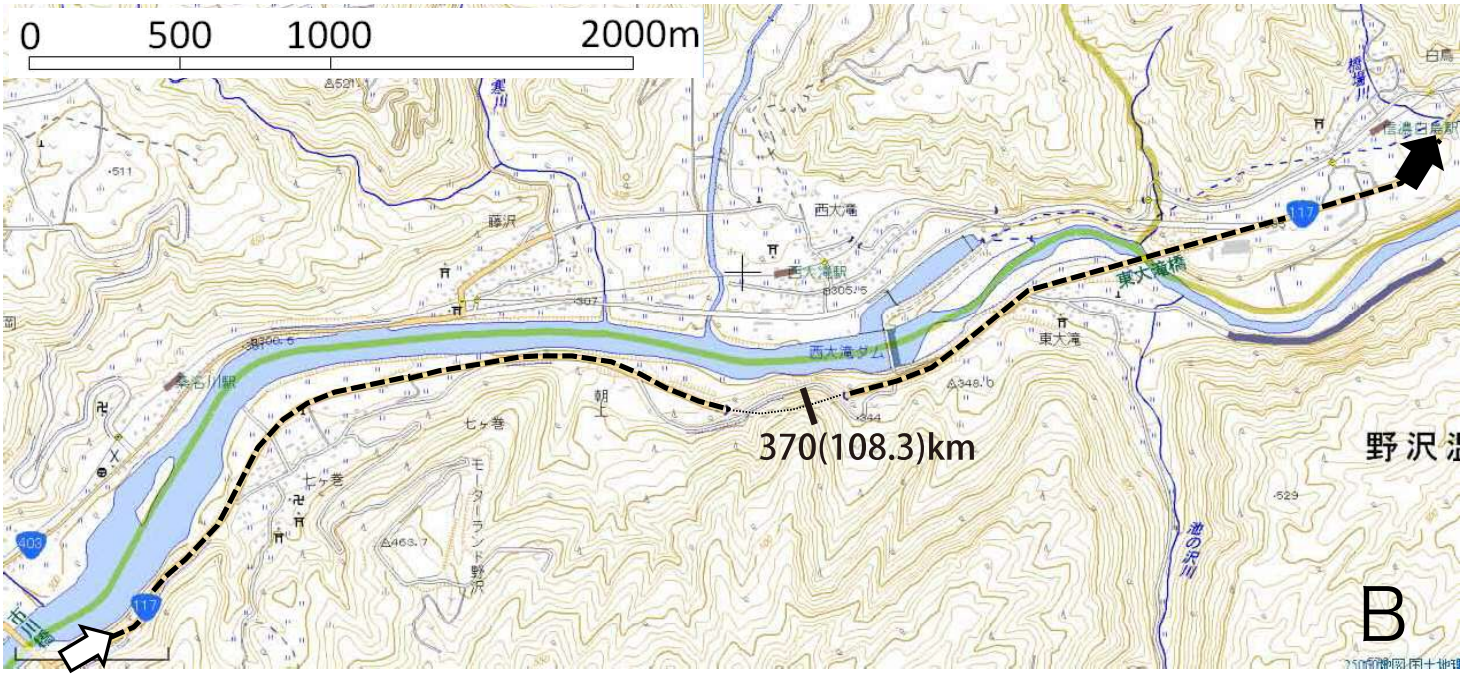

CP16
善光寺
317.2km(55.5km)
【本堂で参拝してください】
大門
柳町交番前
320(58.3)km
東和田
県庁前
315(53.3)km
中御所
長野市
荒木
お手洗い
車椅子対応お手洗い
身体障害者専用駐車場
雲上殿
第1駐車場
第3駐車場
北参道
忠霊殿
つばめ池通り
第4駐車場
第5駐車場
第9駐車場
本堂
経蔵
鐘楼
山門(三門)
御幸坂
事務局
大勧進
大勧進駐車場
駒返し橋通り
西之門通り
阿闍梨池通り
地蔵西小路
地蔵東小路
釈迦堂通り
東之門通り
長野駅方面バス乗り場
仁王門
仁王門通り
六本願
羅漢小路
法然通り
大本願駐車場
横町通り
大門
長野駅方面バス乗り場
0
500
1000
2000m
29


0 500 1000 2000m
国道18号から国道117号へ
南曾峯
注
CP17
浅野交差点
332.7km(71.0km)
浅野南
豊野
330(68.3)km
赤沼
津野
大町
小布施町
0 500 1000 2000m
30

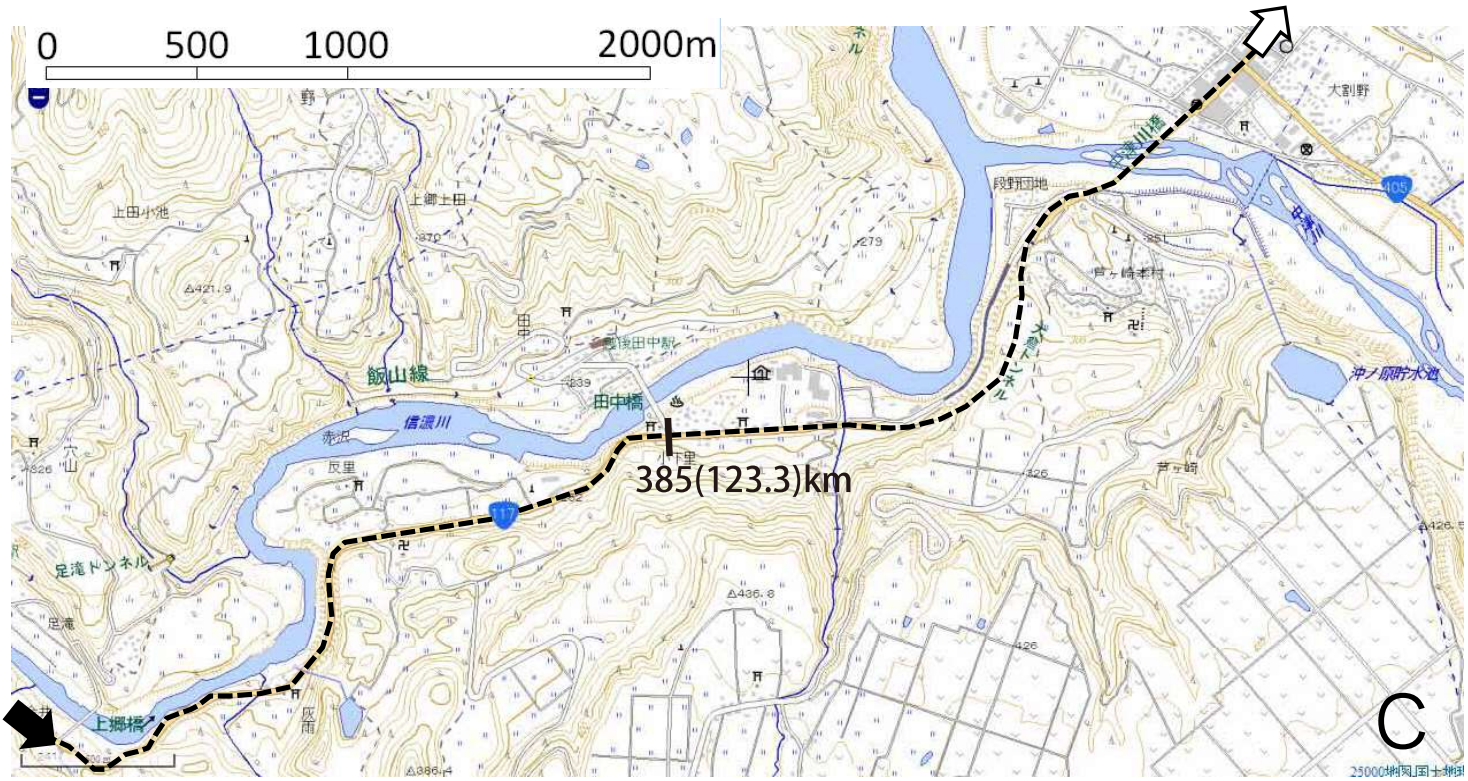

どちらでも可
（夜間推奨）（昼間推奨）
バイパス
旧道
340(78.3)km
335(73.3)km
替佐
注
上今井
中野市
豊田衛生センター
飯山線
中野トンネル
上今井トンネル
上今井橋
志賀中野有料道路
0
500
1000
2000m


0 500 1000 2000m
皿川
北飯山駅
中町交番前
飯山シャンツェ
350(88.3)km
CP18
飯山駅
349.3km(87.6km)
飯山駅
左の旧道へ進む
注
北畑南
伍位野
345(83.3)km
古牧橋北
千曲川
飯山市
中野市
いいやま七福神巡り
まちなかガイドマップ
0 500 1000 2000m
32

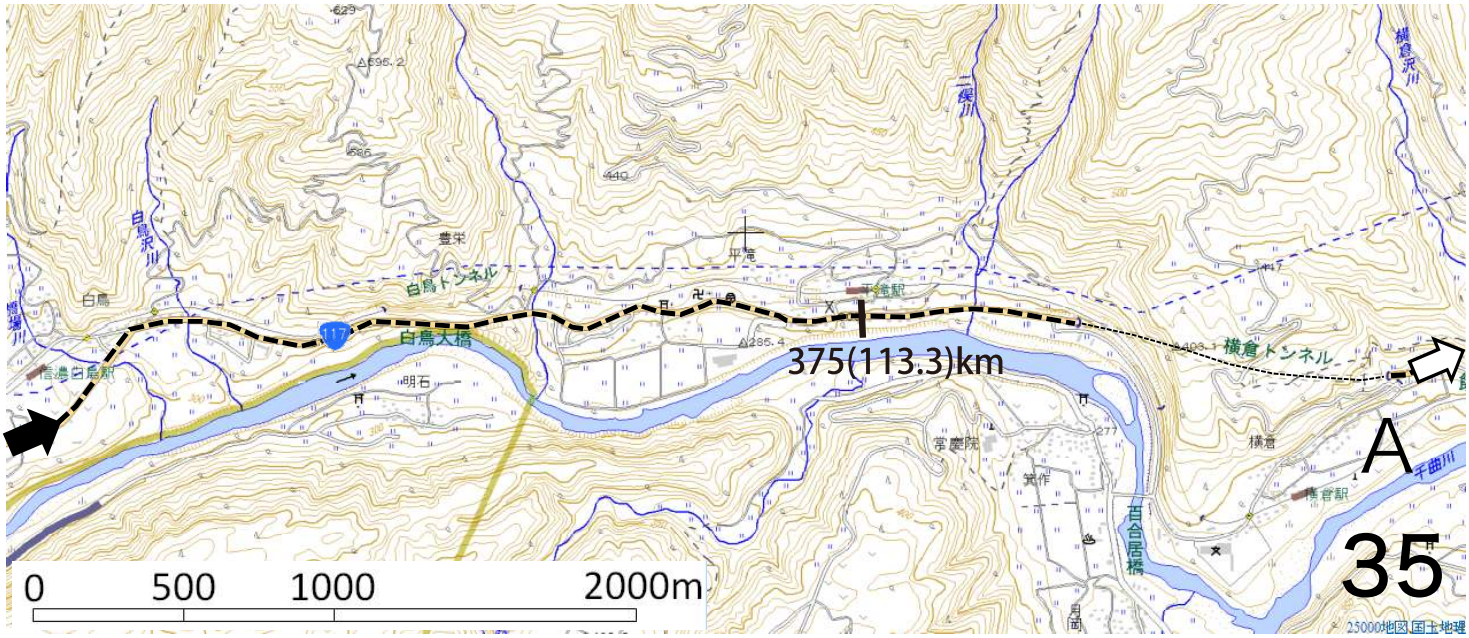

0 500 1000 2000m
北原神社
360(98.3)km
柏尾橋
真宗寺
戸狩野沢温泉駅
広井川
飯山線
常盤大橋
大関橋
飯山市
355(93.3)km
道の駅花の駅
千曲川
黄金石入口
0 500 1000 2000m
33

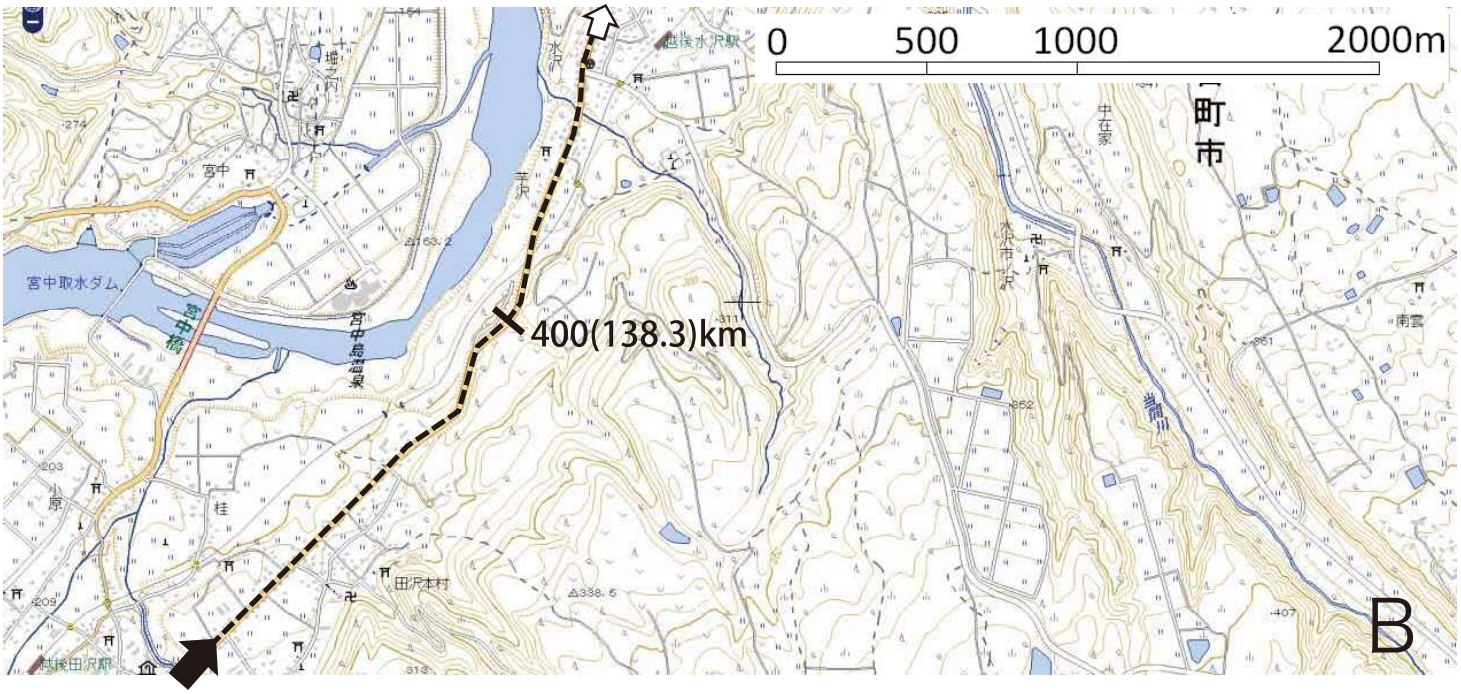

0
500
1000
2000m
370(108.3)km
B

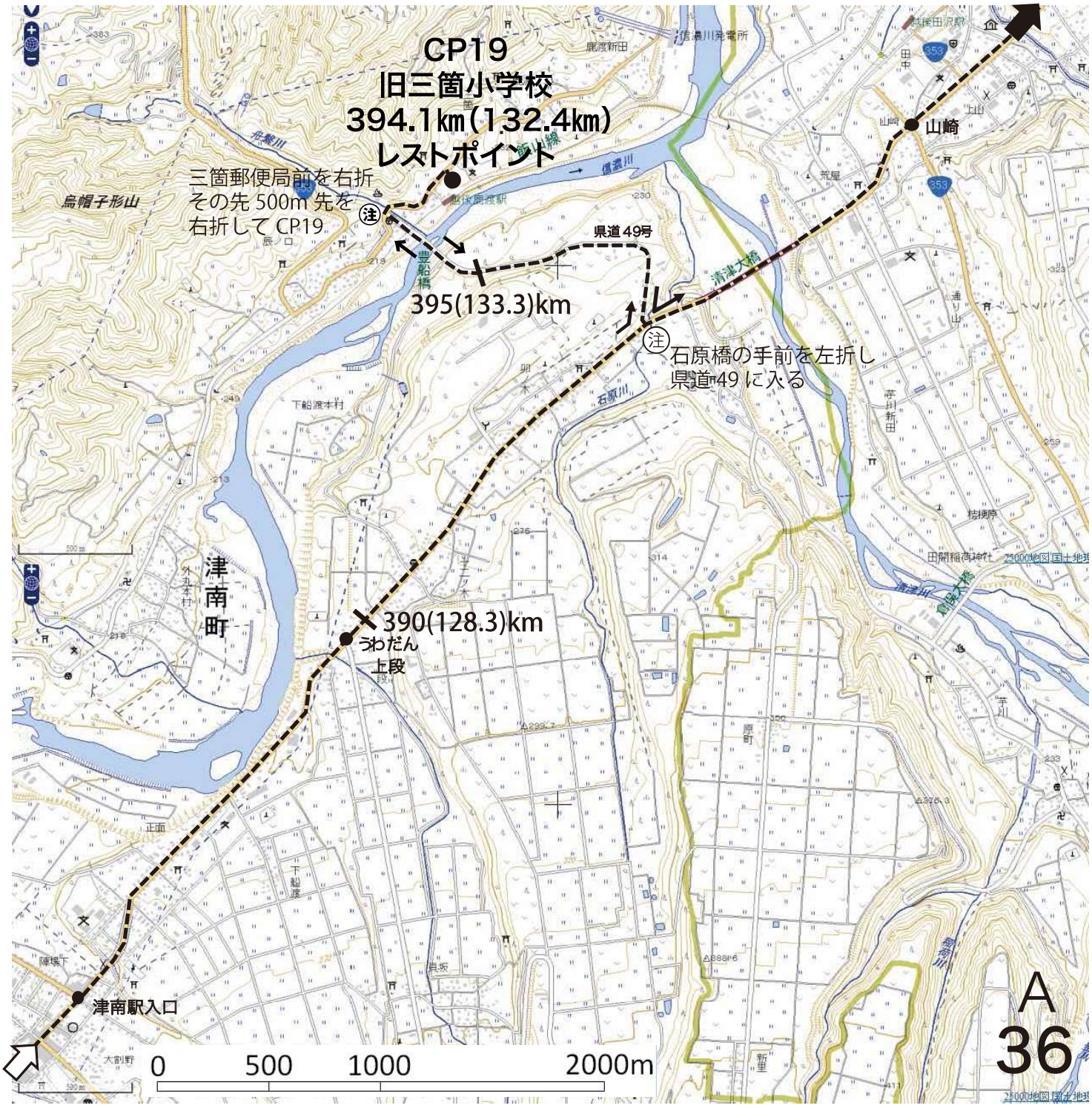

飯山市
365(103.3)km
野沢温泉村
0
500
1000
2000m
A
34

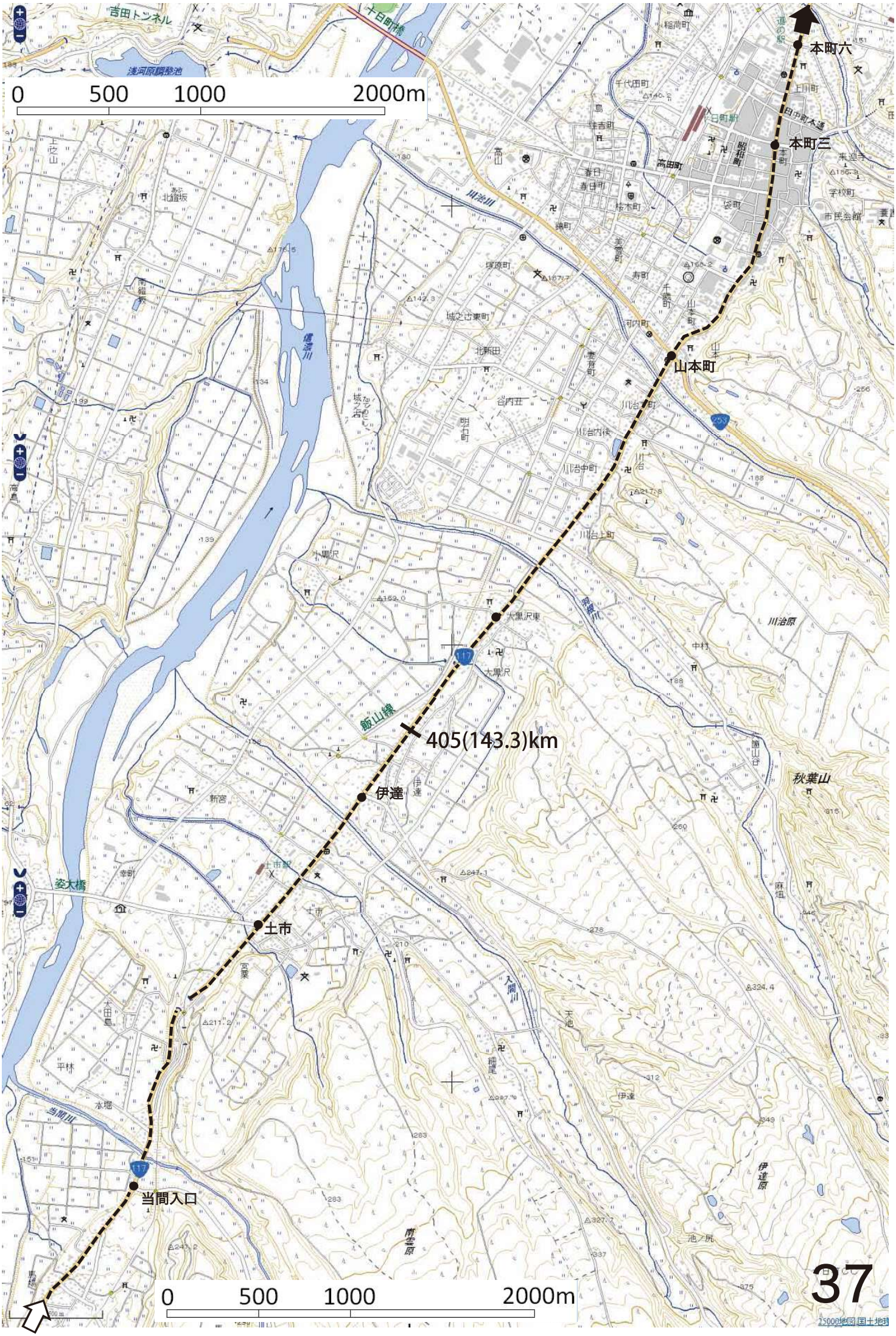

0
500
1000
2000m
385(123.3)km
C

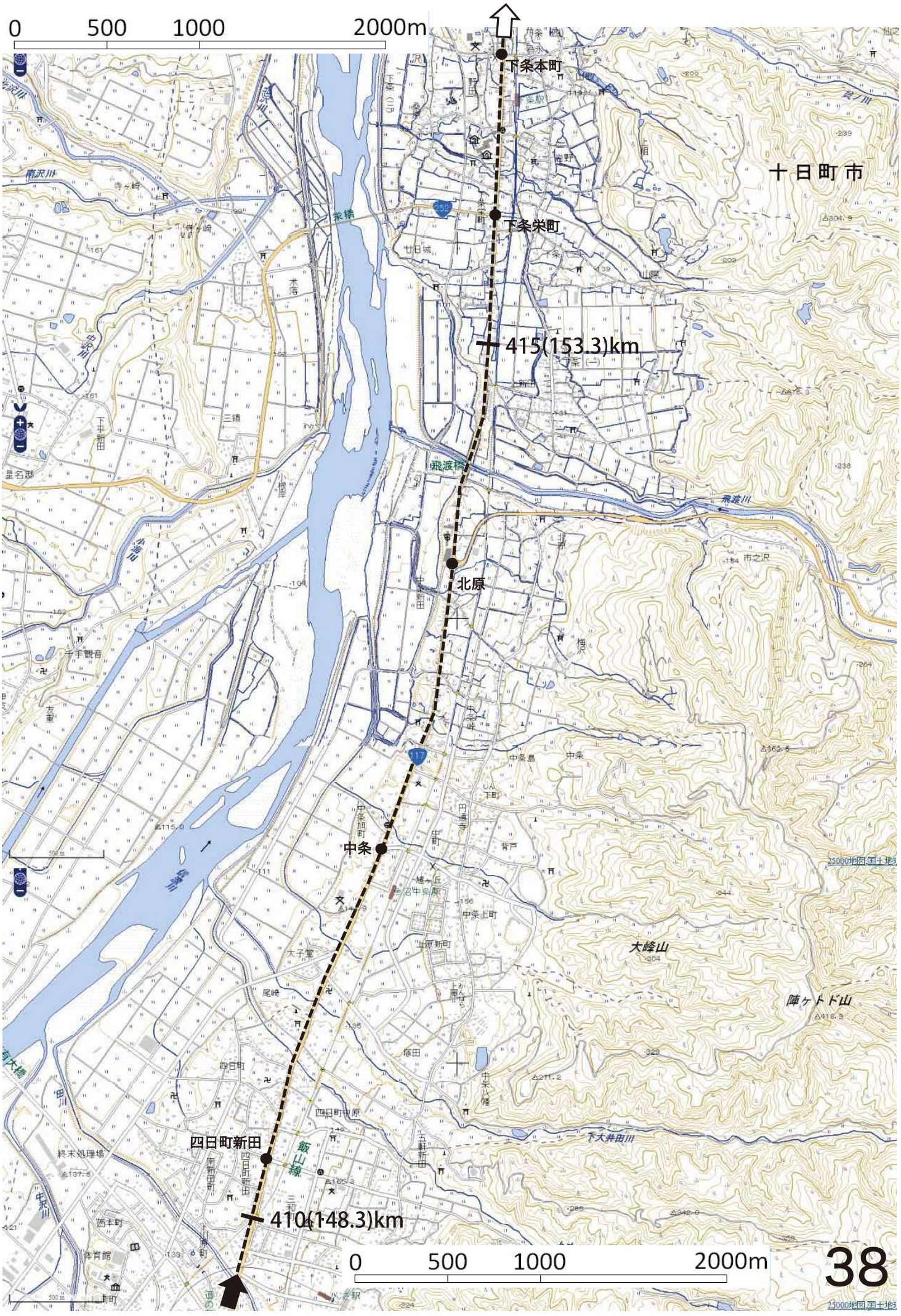

長野県
新潟県
380(118.3)km
千曲川から信濃川になる地点
B

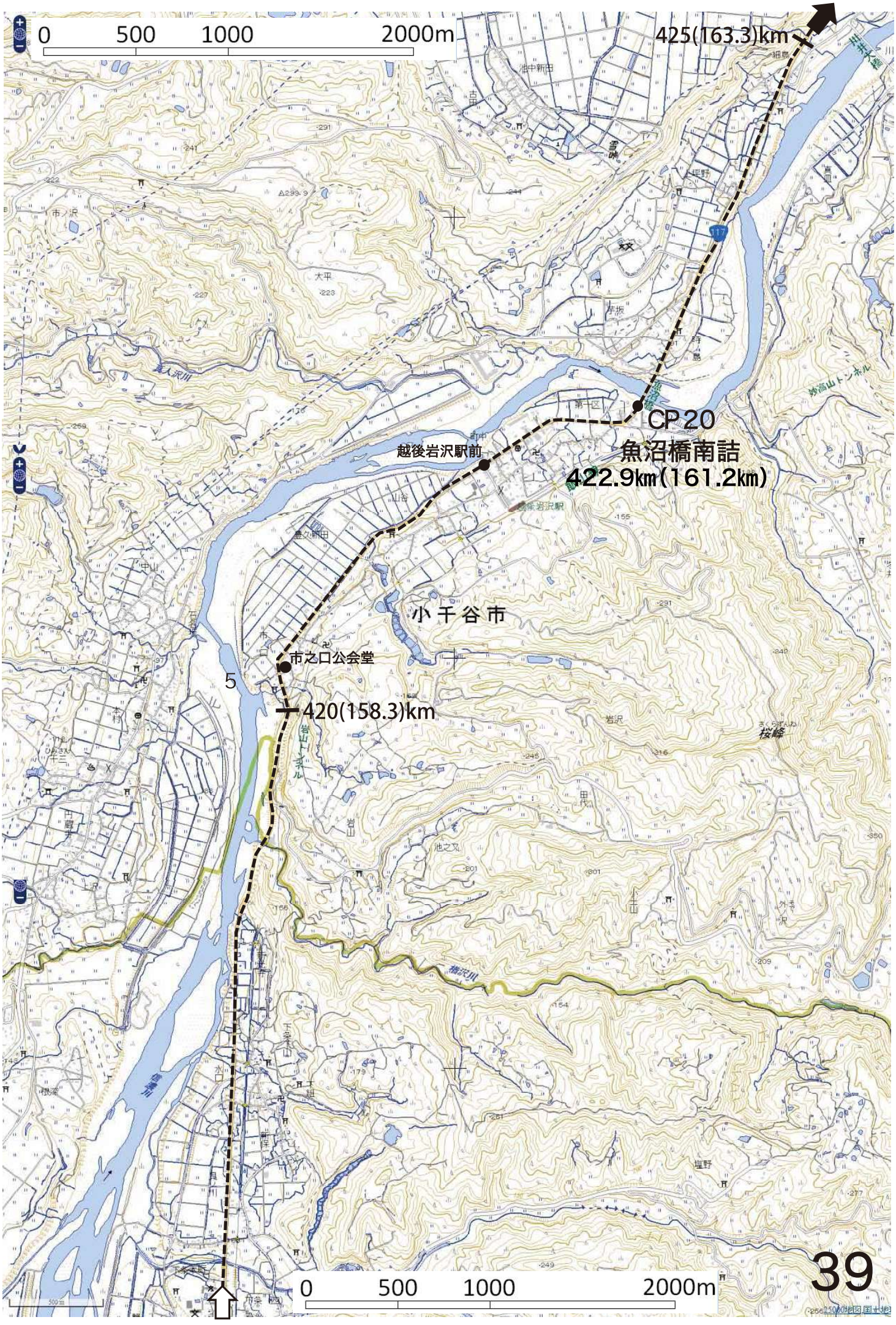

375(113.3)km
A
0
500
1000
2000m

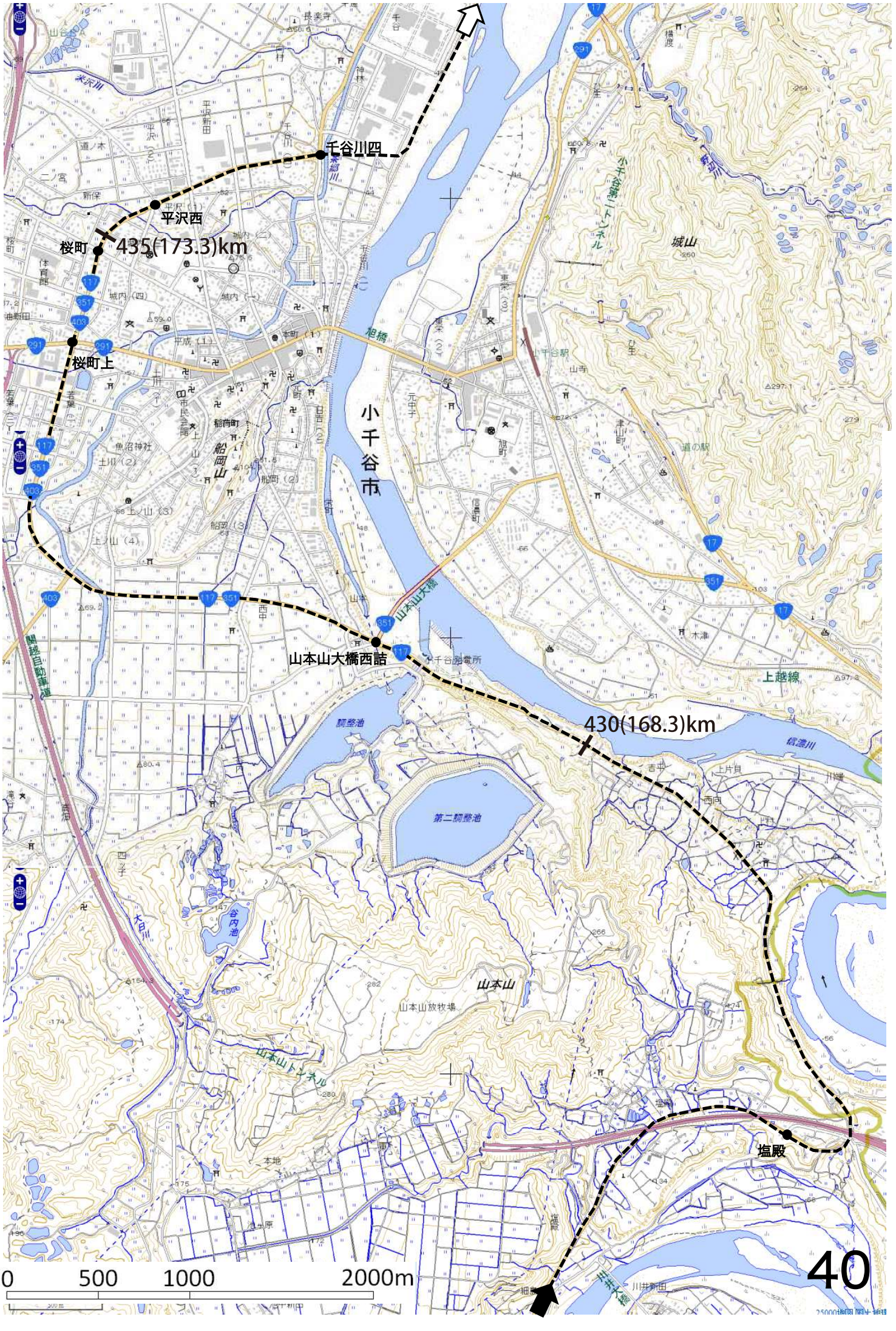

0
500
1000
2000m
400(138.3)km
B

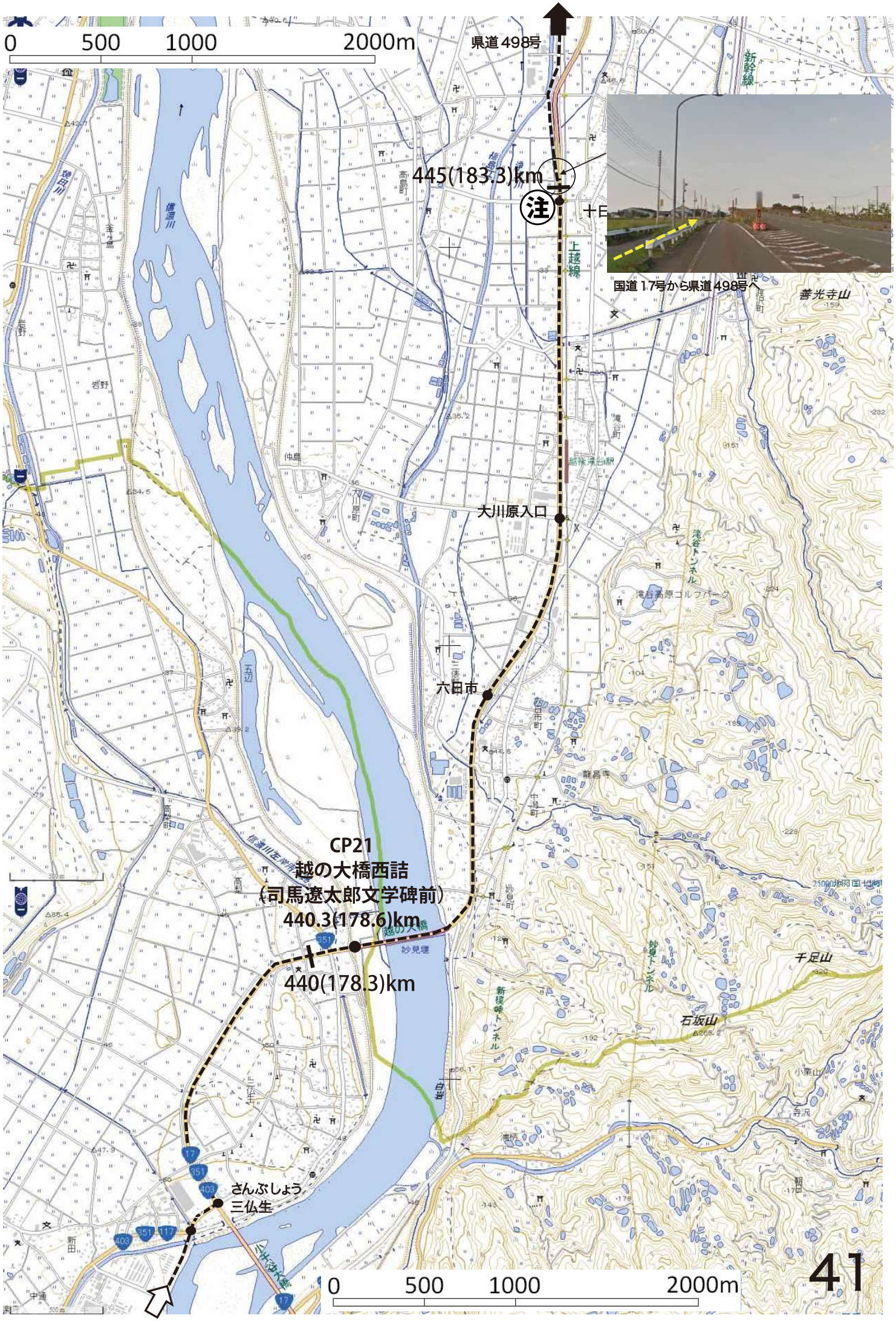

CP19
旧三箇小学校
394.1km(132.4km)
レストポイント
三箇郵便局前を右折
その先 500m 先を
右折して CP19
注
395(133.3)km
県道49号
注
石原橋の手前を左折し
県道49に入る
390(128.3)km
うわだん
上段
津南駅入口
津南町
山崎
烏帽子形山
0
500
1000
2000m
A
36

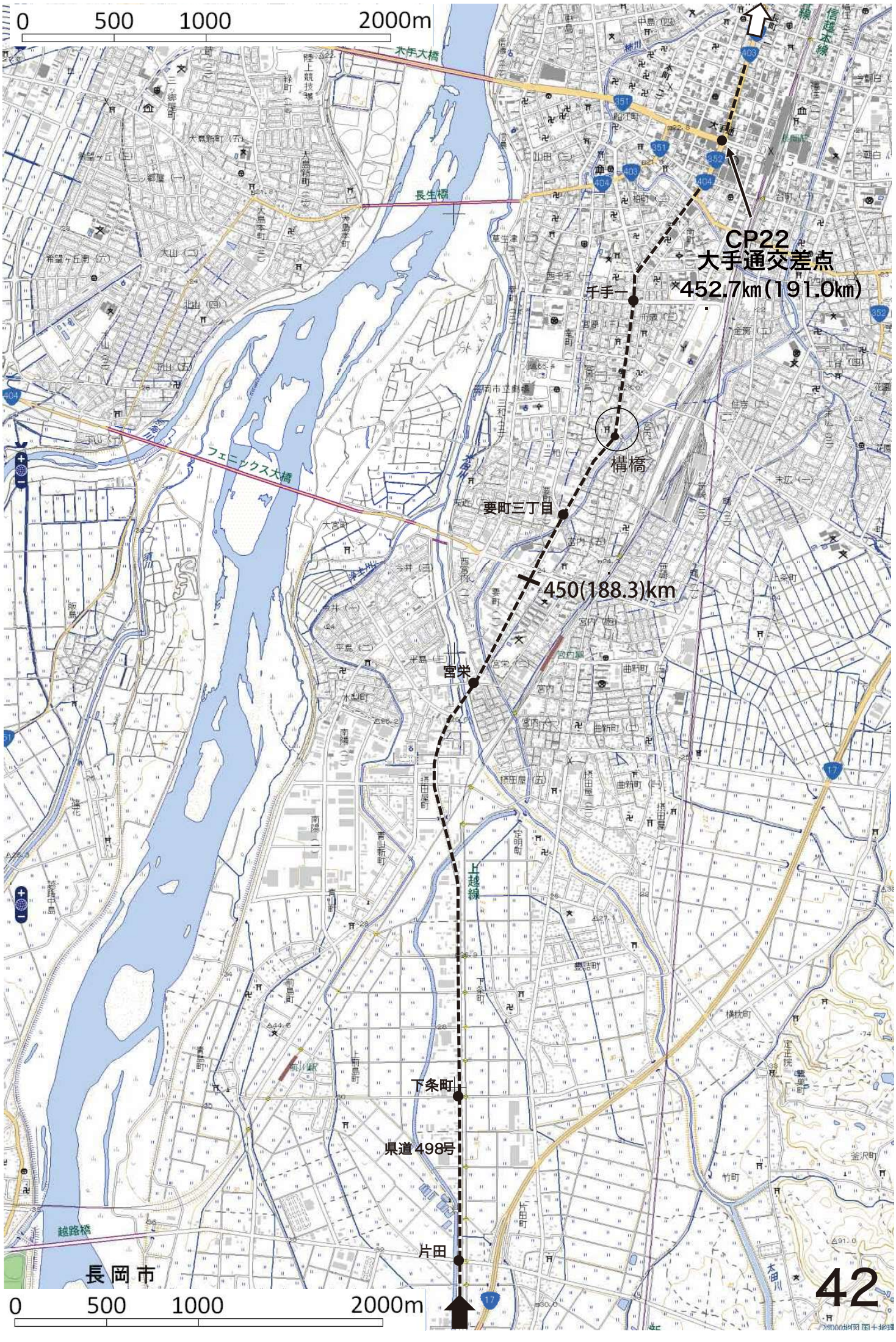

0 500 1000 2000m
本町六
本町三
山本町
405(143.3)km
伊達
土市
当間入口
飯山線
0 500 1000 2000m

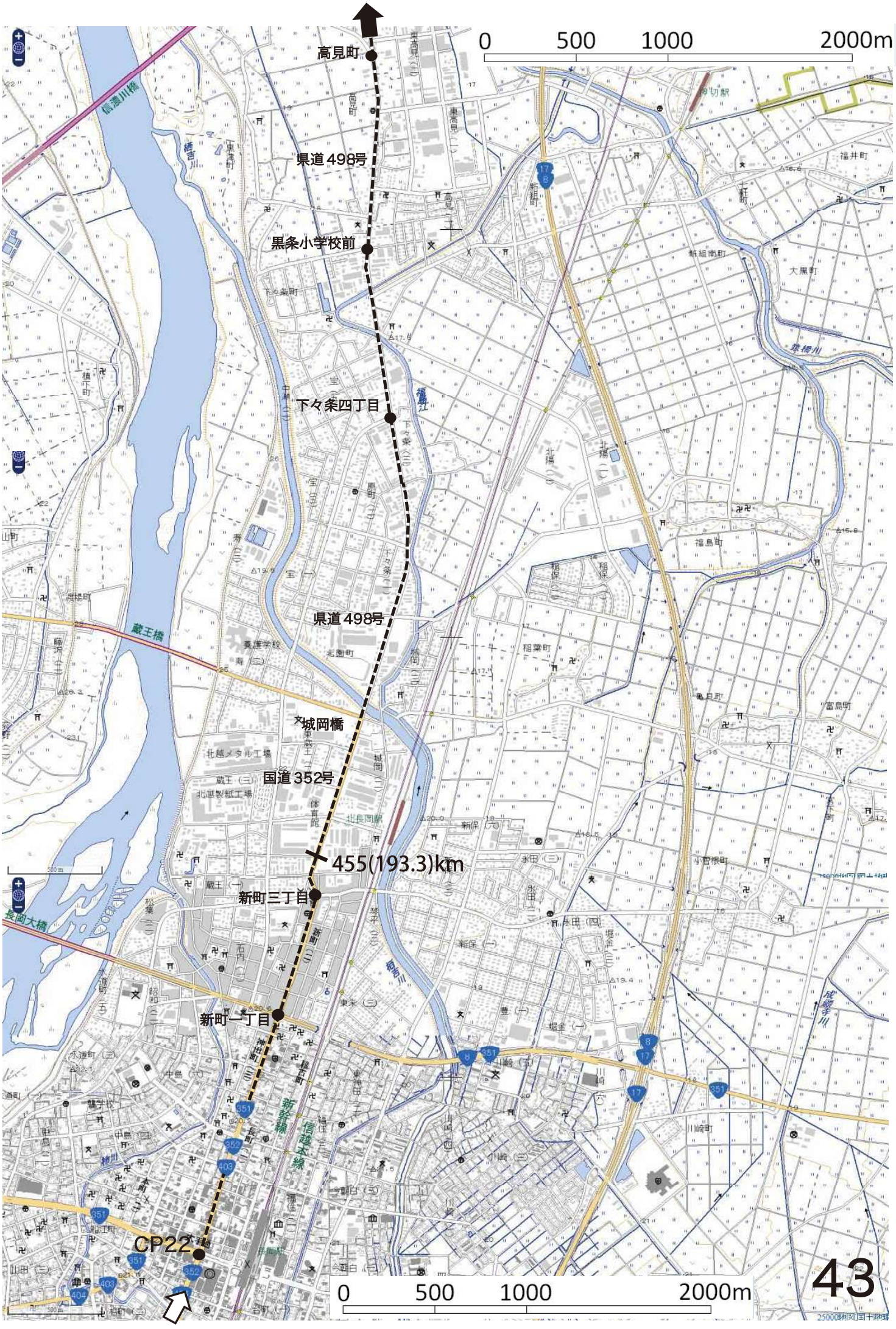

0 500 1000 2000m
下条本町
下条栄町
415(153.3)km
十日町市
北原
中条
四日町新田
410(148.3)km
0 500 1000 2000m
38

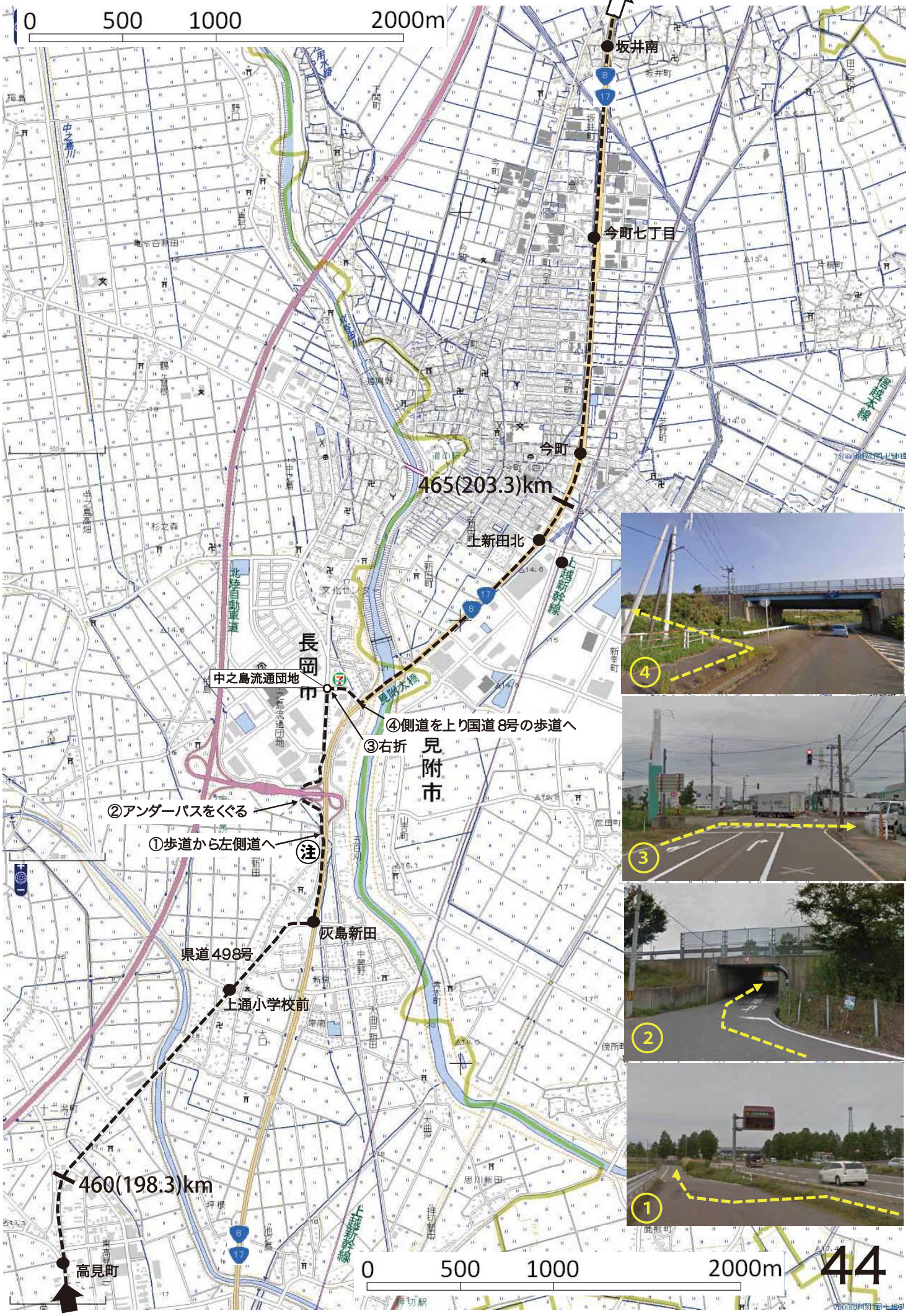

0 500 1000 2000m
425(163.3)km
CP20
魚沼橋南詰
422.9km(161.2km)
越後岩沢駅前
小千谷市
市之口公会堂
420(158.3)km
5
0 500 1000 2000m


千谷川四
平沢西
桜町
435(173.3)km
桜町上
小千谷市
山本山大橋西詰
430(168.3)km
塩殿
0
500
1000
2000m

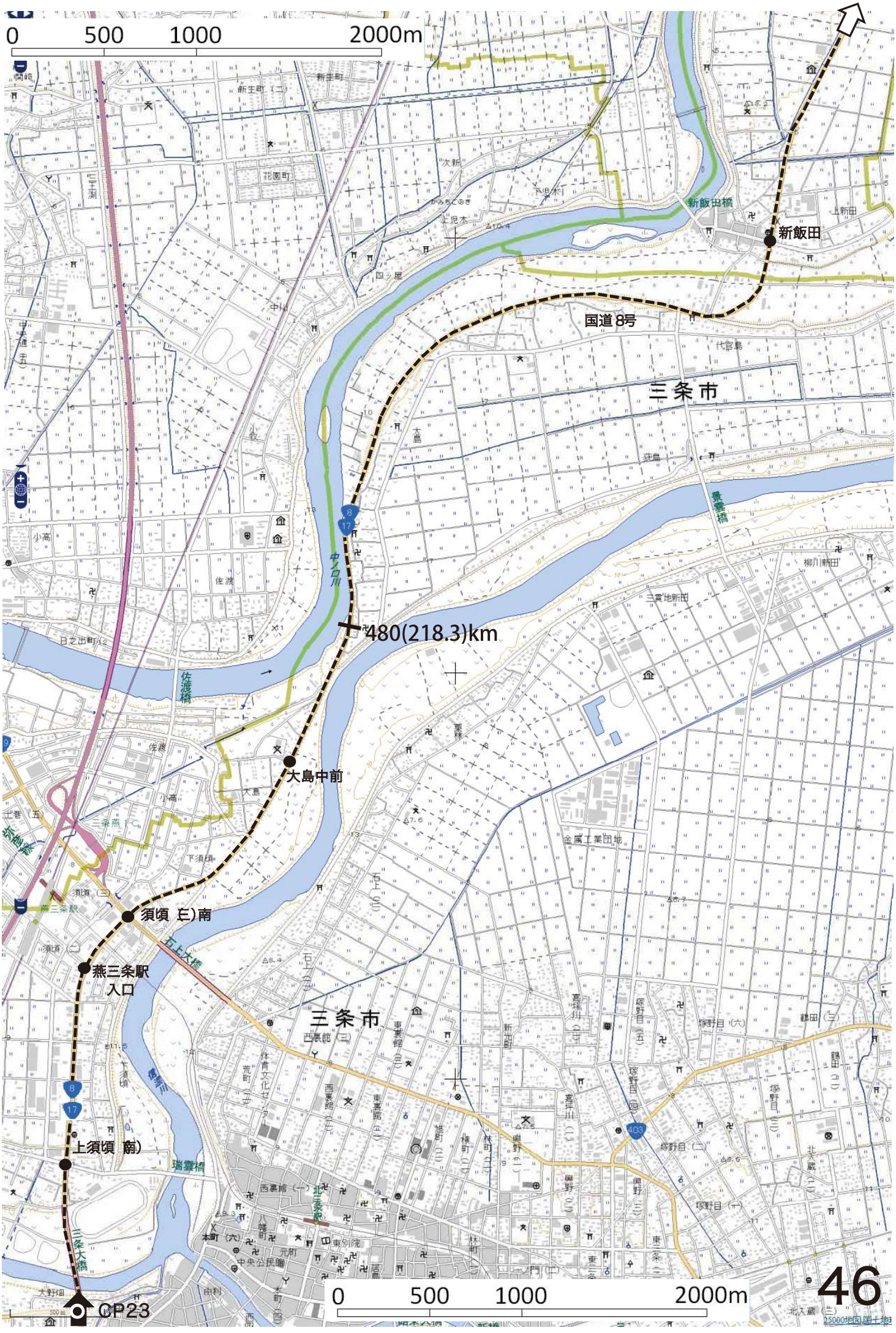

0 500 1000 2000m
県道498号
445(183.3)km
注
国道17号から県道498号へ
大川原入口
六日市
CP21
越の大橋西詰
(司馬遼太郎文学碑前)
440.3(178.6)km
440(178.3)km
さんぶしょう
三仏生
0 500 1000 2000m


0
500
1000
2000m
CP22
大手通交差点
452.7km(191.0km)
千手一
構橋
要町三丁目
450(188.3)km
宮栄
下条町
県道498号
片田
長岡市
大手大橋
長生橋
フェニックス大橋
越路橋
信越本線
上越線
42


0 500 1000 2000m
高見町
県道498号
黒条小学校前
下々条四丁目
県道498号
城岡橋
国道352号
455(193.3)km
新町三丁目
新町一丁目
CP22
0 500 1000 2000m
43

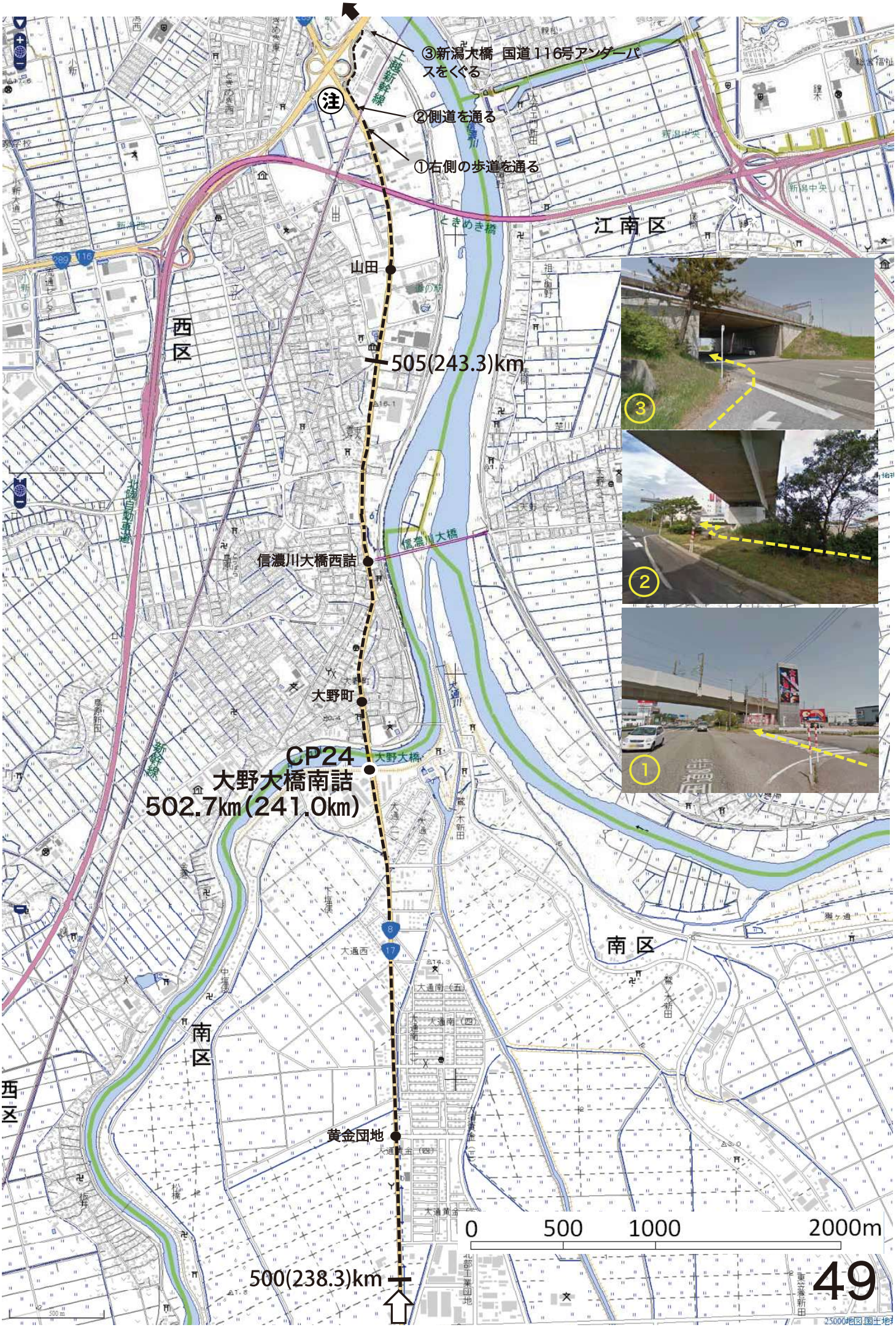

0 500 1000 2000m
坂井南
今町七丁目
今町
465(203.3)km
上新田北
長岡市
中之島流通団地
④側道を上り国道8号の歩道へ
③右折
見附市
②アンダーパスをくぐる
①歩道から左側道へ
注
灰島新田
県道498号
上通小学校前
460(198.3)km
高見町
0 500 1000 2000m
4
3
2
1

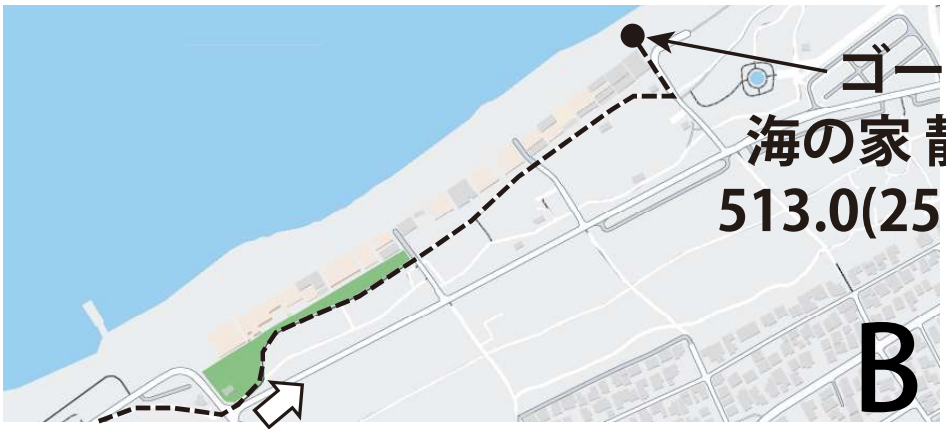

0 500 1000 2000m
CP23
三条大橋南詰
475.7km(214.0km)
475(213.3)km
猪子場新田
一ツ屋敷
福島新田
善久寺
470(208.3)km
荻島
千把野
坂井北
三条市
栄PA
"栄"IC
0 500 1000 2000m
45


0 500 1000 2000m
新飯田
新飯田橋
国道8号
三条市
480(218.3)km
大島中前
須頃（上）南
燕三条駅
入口
上須頃（南）
CP23
0 500 1000 2000m


0 500 1000 2000m
490(228.3)km
485(223.3)km
丸潟
新村
茨曽根
清水
南区
南区
加茂市
中ノ口川
0 500 1000 2000m
47


0
500
1000
2000m
上塩俵
南区
南区
（新コース）
（旧コース）
495(233.3)km


③新潟大橋　国道116号アンダーパスをくぐる
②側道を通る
①右側の歩道を通る
注
江南区
山田
505(243.3)km
西区
信濃川大橋西詰
大野町
CP24
大野大橋南詰
502.7km(241.0km)
南区
黄金団地
500(238.3)km
0
500
1000
2000m
3
2
1



CP25
注
中央区
510(248.3)km



③関屋大橋のアンダーパスくぐる



②平成大橋のアンダーパスくぐる
①堤防道路から一般道へ





A

0 500 1000 2000m

開会式・受付会場

■YMCAホール

東京都江東区東陽2-2-20
公益財団法人 東京YMCA 東陽町センター

■小諸グランドキャッスルホテル

長野県小諸市古城1-1-5
TEL/0267-22-8000

レストポイント

■両神荘

埼玉県小鹿野町両神小森707
TEL/0494-79-1221

■小諸グランドキャッスルホテル

長野県小諸市古城1-1-5
TEL/0267-22-8000

■旧三箇（さんが）小学校

新潟県津南町大字三箇甲1328-1
TEL/025-763-2051

ゴール

■海の家 静浜亭

新潟県新潟市中央区関屋

チェックポイント（CP）

※ASはオフィシャルエイドステーション設置場所

START	0km		東京都江戸川区 新木場駅
CP 1	40.5km		埼玉県戸田市 彩湖畔（AS）
CP 2	51.9km		埼玉県さいたま市 サイクリング道路 上江橋東側（AS）
CP 3	68.6km		埼玉県吉見町 サイクリング道路 桜堤公園入口（AS）
CP 4	77.9km		埼玉県鴻巣市 大芦橋南西側
CP 5	90.3km		埼玉県熊谷市 国道17号、140号交差点（警察署前交差点）
CP 6	112.1km		埼玉県寄居町 波久礼駅前T字路
CP 7	134.0km		埼玉県秩父市 国道140号、299号交差点（上野町交差点）
CP 8	152.9km		埼玉県小鹿野町「両神荘」 （日本横断ステージ第１関門・レストポイント・AS）
CP 9	175.4km		埼玉・群馬県境 志賀坂トンネル入口
CP10	213.2km		群馬県下仁田町 下仁田交差点
CP11	248.2km		長野県佐久市　国道254号　中込交差点
CP12	253.7km		長野県佐久市　国道141号　長土呂南交差点
CP13	261.7km	（0km）	長野県小諸市「小諸グランドキャッスルホテル」 （日本横断ステージ第２関門・レストポイント、千曲川～信濃川ステージスタート）
CP14	280.4km	（18.7km）	長野県上田市 上田城跡入口
CP15	304.1km	（42.4km）	長野県長野市 国道18号線 篠ノ井橋北詰
CP16	317.2km	（55.5km）	長野県長野市 善光寺
CP17	332.7km	（71.0km）	長野県豊野町 浅野交差点
CP18	349.3km	（87.6km）	長野県飯山市 JR北陸新幹線・飯山線 飯山駅前
CP19	394.1km	（132.4km）	新潟県津南町「旧三箇小学校」 （日本横断ステージ第3関門、千曲川～信濃川ステージ関門・レストポイント・AS）
CP20	422.9km	（161.2km）	新潟県小千谷市 魚沼橋南詰
CP21	440.3km	（178.6km）	新潟県小千谷市 越の大橋西詰
CP22	452.7km	（191.0km）	新潟県長岡市 大手通交差点
CP23	475.7km	（214.0km）	新潟県三条市 三条大橋南詰
CP24	502.7km	（241.0km）	新潟県新潟市 大野大橋南詰
CP25	510.6km	（248.9km）	新潟県新潟市 日本海（川の道岬）
GOAL	513.0km	（251.3km）	新潟県新潟市 海の家 静浜亭