

### 内子まちなみコース



**内子まちなみコース ルート高低図**

START 内子駅 GOAL 内子駅

上芳我邸 知清橋

4.7km



スマホアプリで気軽に投稿!  
**愛媛マルゴト自転車道**  
 参加型サイクリングサイト

登録された情報はFacebookに再登印  
<https://www.facebook.com/ehimecycling>

マルゴト自転車道全25コースを地図や動画で詳しく紹介!  
<https://ehime-cycling.jp>

写真やオースカの情報を自由に投稿!  
 愛媛マルゴト自転車道 検索

### 五十崎まちなみコース



- サイクリングのマナー**
- 自転車は車道の左側を走るのが原則
  - 歩道は歩行者優先、自転車は徐行
  - 交通ルールを守る
  - 交差点で一時停止、信号遵守
  - ヘルメットを着用
  - 「シェア・ザ・ロード」の精神で安全に\*
- \*「シェア・ザ・ロード」とは 歩行者、自転車、自動車等が互いの立場を思いやる気持ちを基本として道路を安全に共有すること

**ブルーライン**

サイクリストを分かりやすく誘導するため車道の左側に青くひかれた「安心ナビ」。走行の目安になるように各起点都市からの距離やルートの方がが明示されています。

**地図凡例**

コースルート	道の駅	温泉施設
ルートの上り坂	自転車店	絶景ポイント
ルートの危険箇所	食事処	キャンプ場
	商店・土産店	駐車場
	宿泊施設	トイレ

METS(メッツ)を用いた消費カロリー算定式  
 消費カロリー (kcal) = METs × 時間 × 体重 (kg)

サイクリングを行った時のおおよその消費カロリーを簡単に算定したものであり、目安です。

6.8METs (16.1km/時) レジャー、ゆつくり、楽な努力、20才女性平均体 重 59kg

改訂版「身体活動のメッツ(METS)表」(国立健康・栄養研究所) 身長・体重の平均値、性・年次・年齢別 (厚生総研発表、平成26年版)

**サービス内容凡例** サイクルオアシス インフォメーション パンク・修理工具 空気入れ(フレンチバルブ) 自転車スタンド 給水 トイレ レンタサイクル Wi-Fi

【この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の2万5千分の1地形図を使用した。(承認番号 平27四使 第30号)】

# e24 八幡浜保内まちなか散策コース

**サービス内容凡例**

サイクリングアシスト、インフォメーション、パンク修理工具、自転車スタンド、空気入れポンプ(有料)、自転車スタンド、防水、更衣室、Wi-Fi

**愛媛マルゴト自転車道**

参加型サイクリングサイト

スマホアプリで気軽に投稿!

https://ehime-cycling.jp

愛媛マルゴト自転車道 検索

**八幡浜保内まちなか散策コース ルート高低図**

要田公園 八幡浜駅 須山トンネル

**サイクリングのマナー**

- 自転車は車道の左側を走るのが原則
- 歩道は歩行者優先、自転車は歩行
- 交通ルールを守る
- 交差点での一時停止、信号遵守
- ヘルメットを着用
- 「シェア・ザ・ロード」の精神で安全に!

\*「シェア・ザ・ロード」は、旅行者、自転車、自動車、歩行者の互いの立場を思いやる気持を基本として道路安全に共有すること

**ブルーライン**

サイクリストを分かりやすく誘導するために車道の左側に書かれた「安心ナビ」。走行の目安になるように各起点都市からの距離やルート方向が明示されています。

**地図凡例**

- コースルート
- 温泉施設
- 道の駅
- 絶対ポイント
- 自転車道
- キャンプ場
- 食事処
- 商店・土産店
- 駐車場
- 道の駅情報箇所
- 宿泊施設
- トイレ

**コースのこだわり**

- ① 本ガスを直前の三叉路を左折
- ② 道幅狭くなる、途中、交差点直前の路肩がコンクリートの路肩が現れたりするの注意
- ③ 道なりに直進、三叉路に貼る
- ④ 上下両側の路肩狭い、下の側は路肩広く、自転車走行可能
- ⑤ トンネル出口側に段差あり

**おさかな牧場 シーロード八幡浜**

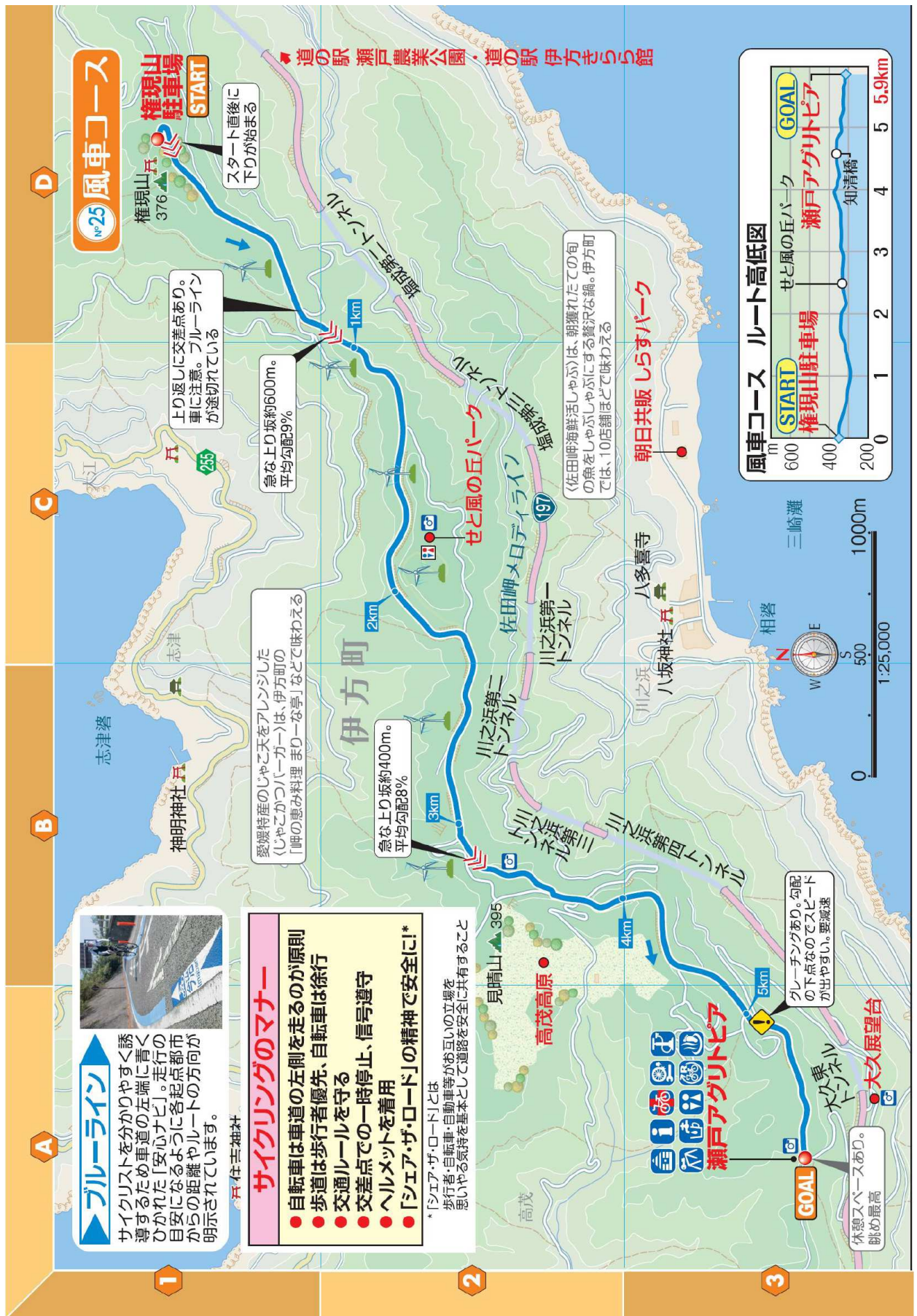
フェリー発着所、ファミリー発着所、アピタマルシェ、Cafe Chou Chou、八幡浜トロールバーガー

**おさかな牧場**

6.8METs (16 km) / 時  
消費カロリー (kcal) = METs × 時間 × 体重 (kg)  
消費カロリー (kcal) = 16 × 1.5 × 60 = 1440 kcal  
消費カロリー (kcal) = 16 × 1.5 × 80 = 1920 kcal

消費カロリー (kcal) = METs × 時間 × 体重 (kg)  
消費カロリー (kcal) = 16 × 1.5 × 60 = 1440 kcal  
消費カロリー (kcal) = 16 × 1.5 × 80 = 1920 kcal

**この地図の作成に当たっては、国土院院長の承認を得て、同院発行の22万5千分の1地図図面を使用した。 (承認番号 平27四保 第31号)**



# 風車コース

START  
権現山 376m

スタート直後に下りが始まる

上り返しに交差点あり。車に注意。ブルーラインが途切れている

急な上り坂約600m。平均勾配9%

愛媛特産のじゃこ天をアレンジした「じゃこかつパーカー」は、伊方町の「岬の恵み料理 まりーな亭」などで味わえる

急な上り坂約400m。平均勾配8%

道の駅 瀬戸農業公園、道の駅 伊方きらら館

せと風の丘パーク

佐田岬海鮮活しやぶ(は)は、朝獲れたての旬の魚をしやぶしやぶにする贅沢な鍋。伊方町では、10店舗ほどで味わえる

朝日共販 しらすパーク

八多喜寺 八坂神社

相谿 三崎灘

志津 神明神社

伊方町

川之浜第二トンネル

川之浜第一トンネル

川之浜第二トンネル

川之浜第一トンネル

高茂高原

見晴山 395m

瀬戸アグリピア

大久展望台

水ノ乗ル

GOAL

休憩スペースあり。眺め最高

クレーニングあり。勾配の下限なのでスピードが出やすい。要減速

1:25,000

風車コース ルート高低図

START 権現山駐車場

せと風の丘パーク

GOAL 瀬戸アグリピア

知清橋

0 500 1000m

0 1 2 3 4 5 5.9km

サイクリングのマナー

- 自転車は車道の左側を走るのが原則
- 歩道は歩行者優先、自転車は徐行
- 交通ルールを守る
- 交差点での一時停止、信号遵守
- ヘルメットを着用
- 「シェア・ザ・ロード」の精神で安全に！\*

\*「シェア・ザ・ロード」とは、歩行者・自転車・自動車等がお互いの立場を思いやる気持を基本として道路を安全に共有すること

ブルーライン

サイクリストを分かりやすく誘導するため車道の左端に青くひかれた「安心ナビ」。走行の目安になるように各起点都市からの距離やルートの方向が明示されています。

伊方三袖社

58





(出典: 愛媛マルチゴト自転車道サービスサイト)  
<https://ehime-cycling.jp>



(出典: 愛媛マルゴト自転車道サービスサイト)  
<https://ehime-cycling.jp>