

№16 水めぐりサイクリングコース

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

投稿された情報はFacebookにも再発信!
<https://www.facebook.com/ehimecycling>

マルゴト自転車道全26コースを地図や動画で詳しく紹介!
<https://ehime-cycling.jp>

写真やオススメの情報を自由に投稿!

愛媛マルゴト自転車道 検索

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が明示されています。




1 西条発電所

2 西条中央病院

3 伊予西条駅前

右手に陸上競技場がみて右折。スピードの出し過ぎ注意

信号がないので右折注意

折り返し地点付近に段差あり。車・歩行者に注意

高架下に急坂と段差あり!! スピードを出しすぎるとリム打ちパンクするので注意!!

交通量の多い道を直進。信号がないので注意

前方に雨水ポンプ場がある交差点をS字に走行

道幅狭く見通しが悪いのでスピード注意

信号のない横断歩道を右折する

道幅狭く見通しが悪いのでスピード注意

前方に光明寺がある道を右折

信号のない交差点。右折注意

信号のない横断歩道を右折する

道幅狭く見通しが悪いのでスピード注意

前方に光明寺がある道を右折

交通量の多い右折。手前の信号を横断するとよい

停止線が消えているが、一時停止なので注意!!

停止線が消えているが、一時停止なので注意!!

西条運動公園

西ひうち緩衝緑地

ひうち大橋

ひうちの湯

御舟川緑道

海井川

船屋

クラレ野球場

市塚

13

渦井川大橋

フジ

西条市

公園通り

済生会西条病院

渦井川

139

玉津橋南

予讃線

西条市西条市民公園

西条アーバンホテル

村上記念病院

西条国際ホテル

観光交流センター

西条駅

START

GOAL

伊予西条駅前

伊予西条駅前

鉄道歴史パーク in SAIJO

大町公民館

西条ステーションホテル

ホテルオレール西条

清水公園

清水モニュメント

うちぬぎ水モニュメント

仁喜多津旅館

とらや横の路地へ右折

西条図書館

中央病院前

6km

6

3km

3

9km

9

9.6km

9.6

0

500

1000m

1:25,000

19 まさき泉めぐりコース

4

見通しのわるいコーナー。要減速。ポール注意

一部ガードレールがないので落下に注意

歩道帯のため、3段階横断が必要

踏切直後のポールから出てくる車に注意

自転車道の直線道に突然、見通しの悪い急カーブ。対向側へのはみ出し注意

ガードレールなく路肩狭い

5

松前町の農民「義農作兵衛(ぎのうさくべえ)」の伝説にちなんで「さくべえコロッケ」は、おやつ感覚の新しい味。エミフルMASAKIの「まさき村」などで買える。

歩道と合流する急なコーナー。ポールあり。減速して通過

一時停止!! 見通しの悪いカーブを車が速度を出して下ってくるので注意!!

右手に「松野内科クリニック」の看板を見た次の交差点を右折。車両スピードの速い道路に合流するので注意。

路肩狭い。車道との合流に注意

6

地図凡例

- コースルート
- 道の駅
- 温泉施設
- 自転車のり坂
- 自転車店
- 絶景ポイント
- ルート上の危険箇所
- 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便に算定したものであり、目安です。

6.8METs(16.1km/時 レジャー、ゆったり、楽な努力)、20才女性平均体重 51.6kg

【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(厚生統計要覧 平成26年度)】

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
- サイクルレスキュー
- 空気入れ(フレンチ/バルブ)
- トイレ

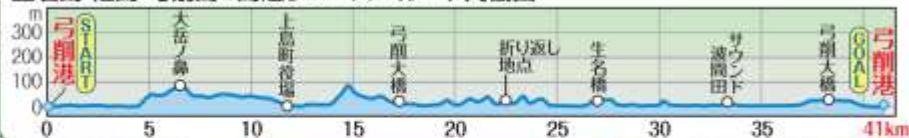
【この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の2万5千分の1地形図を使用した。(承認番号 平27四使 第27号)】

まさき泉めぐりコース ルート高低図



34

生名島・佐島・弓削島3島巡りコース ルート高低図



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方向が明示されています。



地図凡例

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

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、自転車は後行
- 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ちを基本として道路を安全に共有すること

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

投稿された情報はFacebookに共有!
<https://www.facebook.com/ehimecycling>
 アプリ「マルゴト」で最新20コースを閲覧や投稿で詳しく紹介!
<https://ehime-cycling.jp>
 愛媛マルゴト自転車道 検索

ゆめしま海道サイクリングコース

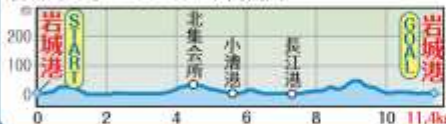
上島町の島へは、本州(熊鷹市、三原市)、四国(愛媛県今治市)、または瀬戸内しまなみ海道から船でアクセスできる。



岩城島1周コース



岩城島1周コース ルート高低図



METS(メッツ)を単位とした消費カロリー
 消費カロリー(kcal)=METs×時間×体重(kg)
 サイクリングを行うときの必要とする消費カロリーを簡単に算定したものであり、目安です。

8.8METs=16.3kcal/時
 レジャー、ゆっくり、楽な
 90分、20才女性平均体
 重51.6kg

【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、性別、年齢別
 (厚生統計資料 平成25年度)

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 サイクルレスキュー バイク修理工具 空気入れ(ポンプ) 自転車スタンド トイレ

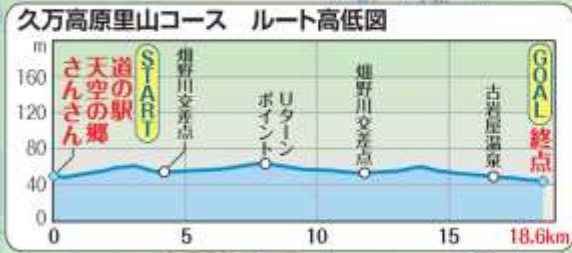
【この地図の作成に当たっては、国土地理院の承認を得て、同院発行の2万5千分の1地形図を使用した。(承認番号 平2706発 第25号)】



1:45,000

高井上島、魚島へ

18 久万高原里山サイクリングコース



- ### 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ちを持って道路を安全に共有すること

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

投稿された情報はFacebookに掲載!

https://www.facebook.com/ehimecycling

マルゴト自転車道全26コースを検索や検索で詳しく紹介!

https://ehime-cycling.jp

愛媛マルゴト自転車道 検索

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塗られた「安心ナビ」。走行の目安になるように各起都市からの距離やルートの方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

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		空気入れ(ポンプ付付)		自転車スタンド		給水		トイレ		足湯		Wi-Fi
--	----------	--	-----------	--	-------------	--	---------	--	----	--	-----	--	----	--	-------

METSはタカラを用いた測定がより正確です

消費カロリー(kcal) = METs × 時間 × 体重(kg)

例) 30分 歩行(1.3) × 60kg × 0.5 = 117kcal

消費カロリー(kcal) = METs × 時間 × 体重(kg)

例) 30分 歩行(1.3) × 60kg × 0.5 = 117kcal

消費カロリー(kcal) = METs × 時間 × 体重(kg)

例) 30分 歩行(1.3) × 60kg × 0.5 = 117kcal

消費カロリー(kcal) = METs × 時間 × 体重(kg)

例) 30分 歩行(1.3) × 60kg × 0.5 = 117kcal

【この地図の作成に当たっては、国土院院長の承認を得て、複製発行の2万5千分の1地形図を使用した。(承認番号 平27陸使 第28号)】

③ 垂信川自転車道 水と緑の癒しのみちコース



ゴール 自転車道終点

ゴール 自転車道終点

サイクリングの楽しみ

サイクリングは、水と緑に癒やされる沿川のサイクリングコースです。沿道には、公園、神社、カフェ、お土産店など、様々な施設が点在しています。また、沿道には、水と緑の癒やされる風景が広がっています。

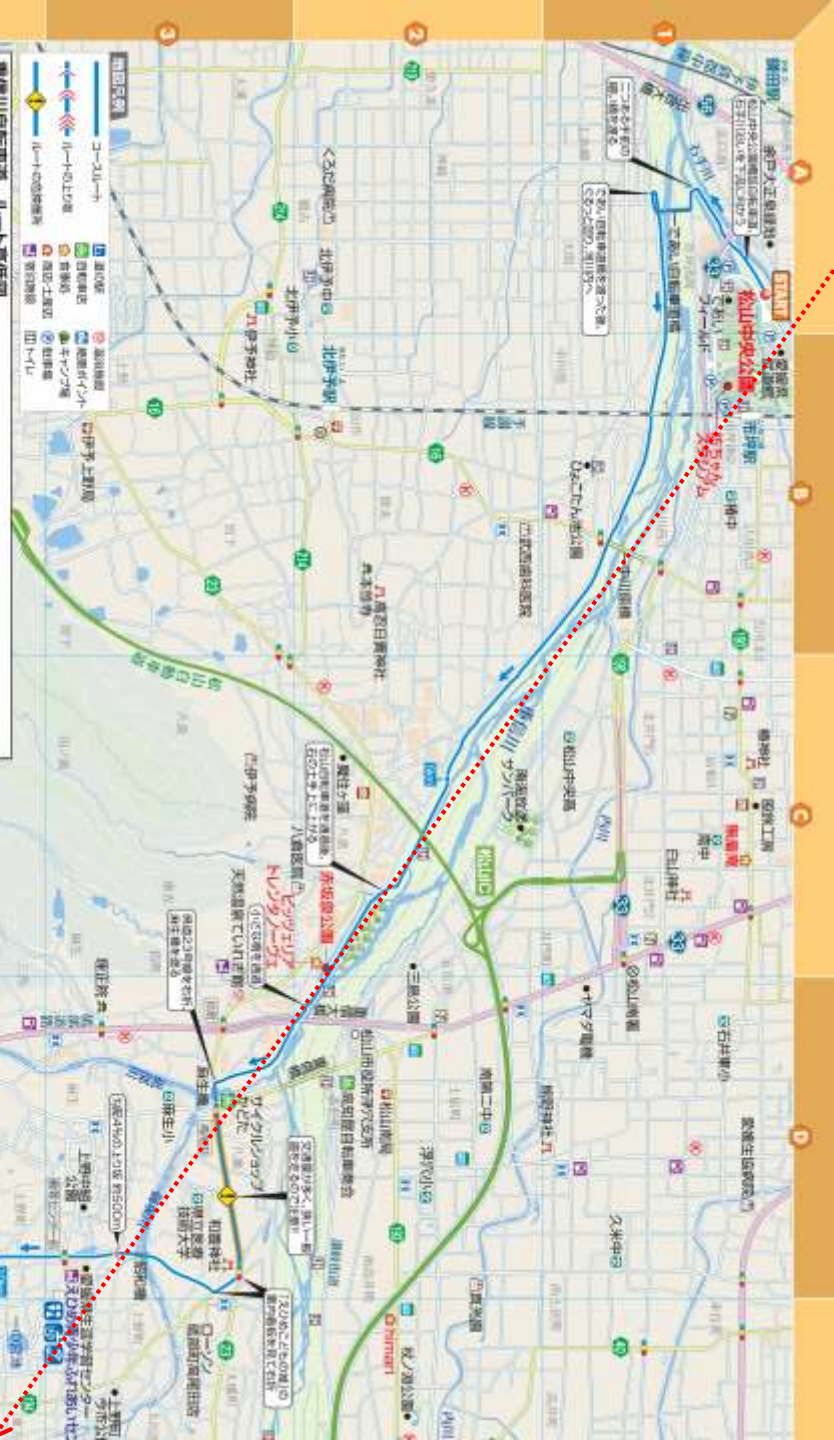
沿道には、水と緑の癒やされる風景が広がっています。また、沿道には、水と緑の癒やされる風景が広がっています。

- サイクリングのルール**
- 自転車は車道の左側を走るのが原則
 - 歩道は歩行者優先、自転車は歩行者優先
 - 交差点は一時停止、優先譲歩
 - 急ブレーキを避ける
 - ヘルメットを必ず着用
 - ヘルメットは必ず着用
 - ヘルメットは必ず着用

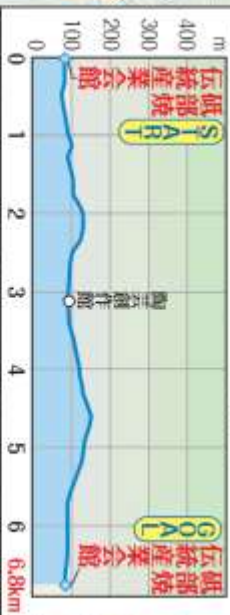
サイクリングの楽しみ

サイクリングは、水と緑に癒やされる沿川のサイクリングコースです。沿道には、公園、神社、カフェ、お土産店など、様々な施設が点在しています。また、沿道には、水と緑の癒やされる風景が広がっています。

沿道には、水と緑の癒やされる風景が広がっています。また、沿道には、水と緑の癒やされる風景が広がっています。



砥部焼の里めぐりコース ルート高低図



21 砥部焼の里めぐりコース

