



№22 内子まちなみコース



内子まちなみコース

内子まちなみコースは、内子駅をスタート・ゴールとする、市内を巡るサイクリングコースです。コースは、内子駅をスタート・ゴールとし、市内を巡るサイクリングコースです。

START & GOAL 内子駅

START & GOAL 内子駅

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、ゆつくり、楽な努力、20才女性平均体重 51.9kg

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 バイク・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)】



№23 五十崎まちなみコース



五十崎まちなみコース

五十崎まちなみコースは、内子駅をスタート・ゴールとする、市内を巡るサイクリングコースです。コースは、内子駅をスタート・ゴールとし、市内を巡るサイクリングコースです。

START & GOAL 内子駅

START & GOAL 内子駅

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

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 バイク・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)】



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に再発信!

https://www.facebook.com/ehimeocycling

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

写真やオースムの情報を自由に投稿!

愛媛マルゴト自転車道 検索