

№10

愛南 さんさん輪道

難易度 4 | 距離 111.3km

愛媛マルゴト自転車道
CYCLING COURSE
GUIDE MAP



第2版 2018年3月作成

サイクリング大会・イベント情報

11月11日 予定
サイクリング・パラダイスINあいなん
(愛媛サイクリングの日)

愛南町 愛南町内

愛南さんさん林道のコースを使ってゆっくり風景を楽しみながら走り、スイーツや昼食等、愛南町ならではの食も盛り込んだゆるいサイクリングです。アップダウンが多い場所ですが25km程度の設定なのでスポーツ車なら大丈夫だと思います。

愛南町観光協会
0895-73-0444

レンタサイクル

愛南町観光協会 (みしょうMIC内)
愛南町御荘平城4296-1 0895-73-0444 9:00~17:00 年中無休
普通自転車1日300円、スポーツ自転車1日500円、電動自転車1日800円、子ども用1日300円
普通自転車2台、スポーツ自転車2台、電動自転車2台、子ども用1台

医療機関等・緊急連絡先

粉川ファミリークリニック
南宇和郡愛南町城辺甲86 0895-72-2111 9:00~12:00、14:00~17:00 日・祝祭日・水曜午後

交通アクセス案内

公共交通をご利用の方
松山空港 | バスで約15分 | JR松山駅 | 電車で1時間3分 | JR宇和島駅 | 約52km | スタート地点

車をご利用の方
松山空港 | 伊予IC | 西予宇和IC | スタート地点
所要時間 約3時間

サイクリングコース周辺のオススメスポット

湯量豊富な源泉かけ流しの湯
山出憩いの里温泉

Start 南国に鎮座する四国霊場の裏間所
観自在寺

新鮮な柑橘類などが豊富に揃う道の駅
みしょうMIC (ミック)

黄金に輝く宇和海の海岸にひっそりと佇む3つの島
三ツ畑田島

まさに「海のテーマパーク」
サンゴ礁や熱帯魚が泳ぐ楽園
宇和海海中公園

石垣の里散策の休憩所に最適
石垣の里 だんだん館

城壁のような迫力ある風景
石垣の里「外泊」

どこまでも続く太平洋を独り占め
高茂岬

貴重な戦闘機を間近で観賞
紫電改展示館

6分間の空中散歩
宇和海展望タワー

山・川・棚田が一体となって作り出す絶景
山出の棚田

ツツジやジャクナゲが群生する動植物の宝庫
篠山

山岳信仰の聖地
白滝

山・川・棚田が一体となって作り出す絶景
山出の棚田

豊かに湧き出す名水・山出観音水を利用した棚田。新緑の頃には一面青々、収穫期には風に揺れる稲穂が黄金色に輝く美しい風景が、訪れる人を魅了している。 南宇和郡愛南町緑丙

山岳信仰の聖地
白滝

篠山の四季の写真や資料が揃っている「篠山自然学習館」の駐車場から山を見上げると「白滝」が見える。また、芝生広場等、息つける休憩スペースもある。 南宇和町正木 9:00~16:30 月~金曜日

美しい海と青々とした山々を見渡すことができる展望タワー。展望室がゆるやかに360度回転しながら、地上107m、海抜266mの高さまで上昇。 愛南町御荘平城 5688 0895-72-3212 9:20~16:40 年末年始(12/29~1/1) 大人:440円 小人(小・中学生):210円 団体割引(20名以上)あり

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)
安静時 METs という単位を用いて、サイクリングを行った時の消費カロリーを簡単に算定したもので、目安です。

10METs(22.5km/時 レース、レジャー、速いきつぎの努力)、20才男(厚生統計要覧 平成26年度)

「改訂版」身体活動のメツ(METs)表(国立健康・栄養研究所) 出典「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)

冬でも水温が15度以下に下がることがない、熱帯魚やサンゴたちの楽園。色とりどりのサンゴの森を熱帯魚が泳ぐ様はまさに「海のお花畑」。澄みきった海は透明度が高く、周辺海域は瀬ノ浜待合所 南宇和郡愛南町船越1599 0895-82-0280 9:00~16:00 無休(天候によって欠航あり)

スクューバダイビングのメッカとしても知られている。宇和海海中公園は、展望船「ガイヤナ」「ユメカイナ」で、海の上から海中を散策できる。

自然の恵みをたっぷり受けて育った愛南町の特産物・加工品だけでなく、施設内にある愛南町観光協会では、愛南町の旬な観光情報を手に入れることができる。豊富で新鮮な柑橘類や、宇和海で獲れた魚介類のほかにも、ジュースやドレッシングなどここでしか買えないオリジナル商品も多数あるので、サイクリング途中の立ち寄り場としても最適。

足指宇和海国立公園内にある「日本の渚100選」に選ばれた須ノ川海岸は、玉の炭石が特徴で、沖を望むと真珠貝の殻や貝殻がまるでじゅうたんのように広がっている。海岸では、シュノーケリングやシーヤックが楽しめる。公園内には、広大な芝生広場にはキャンプエリアがあり、水シャワー室(1回100円)も完備している他、売店、炊飯棟、水洗トイレなどを備えている。

須ノ川公園管理事務所(インフォメーション)
南宇和郡愛南町須ノ川288 0895-85-0200 9:00-17:00、9:00-18:00、9:00-19:00(7月~8月)、9:00-16:00(12月~2月) 年末年始(12/29~1/3)、臨時休業(3/31)

レンタル ※天候により中止有
【シーヤック】 ●レンタル期間:4月~10月 ●料金: [1人用] 700円(2時間)、1200円(4時間)、2400円(8時間) [2人用] 900円(2時間)、1600円(4時間)、2800円(8時間) [ライフジャケット] 100円(2時間)、100円(4時間)、200円(8時間) [シーヤックローゲン] 50円/回
【シュノーケル】 ●レンタル期間:4月~10月 ●料金: [マスク・シュノーケル] 100円(2時間)、200円(4時間)、300円(8時間) [フィン・ブーツ] 200円(4時間)、300円(4時間)、500円(8時間) [ウェストスーツ] 300円(2時間)、500円(4時間)、700円(8時間) [セット料金] 400円(2時間)、700円(4時間)、1000円(8時間) ※セット内容は、マスク、シュノーケル、ブーツ、フィン、ウェストスーツの5点

愛媛の最南端にあり、100mを超える断崖が続く。晴れた日には遠く九州が一望でき、特に夕焼けの美しさはオスメ。辺り一面に茂る亜熱帯植物とともに絶景をぜひ。 南宇和郡愛南町高茂

昭和54年久良湾の海底40mに34年間原型のまま沈んでいた紫電改が引き揚げられた。紫電改はゼロ戦に代わる新鋭機として終戦直前に開発され、海軍の最も優秀な戦闘機と言われており、現存する、日本で唯一機。 南宇和郡愛南町久良1060

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)
安静時 METs という単位を用いて、サイクリングを行った時の消費カロリーを簡単に算定したもので、目安です。

10METs(22.5km/時 レース、レジャー、速いきつぎの努力)、20才男(厚生統計要覧 平成26年度)

「改訂版」身体活動のメツ(METs)表(国立健康・栄養研究所) 出典「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)

道の駅・レジャー

MAP B-5 宇和海海中公園
冬でも水温が15度以下に下がることがない、熱帯魚やサンゴたちの楽園。色とりどりのサンゴの森を熱帯魚が泳ぐ様はまさに「海のお花畑」。澄みきった海は透明度が高く、周辺海域は瀬ノ浜待合所 南宇和郡愛南町船越1599 0895-82-0280 9:00~16:00 無休(天候によって欠航あり)

水中展望船
【ユメカイナ】【ガイヤナ2】
運行時間9:00~16:00(1時間おきに出港)
スクューバダイビングのメッカとしても有名な海の楽園を、海中展望船「ユメカイナ」と「ガイヤナ」で体感することができる。船体の中央展望室は水面下1.1mまで下がり、海中一面に広がる珊瑚の景色や魚が群れとなって泳いでいるところなど、幻想的な美しさに出会える。宇和海の温暖な海水と、澄み切った海が作り出した自然の神秘を体感できる。

MAP D-4 みしょうMIC (ミック)
自然の恵みをたっぷり受けて育った愛南町の特産物・加工品だけでなく、施設内にある愛南町観光協会では、愛南町の旬な観光情報を手に入れることができる。豊富で新鮮な柑橘類や、宇和海で獲れた魚介類のほかにも、ジュースやドレッシングなどここでしか買えないオリジナル商品も多数あるので、サイクリング途中の立ち寄り場としても最適。

MAP B-1 須ノ川公園
足指宇和海国立公園内にある「日本の渚100選」に選ばれた須ノ川海岸は、玉の炭石が特徴で、沖を望むと真珠貝の殻や貝殻がまるでじゅうたんのように広がっている。海岸では、シュノーケリングやシーヤックが楽しめる。公園内には、広大な芝生広場にはキャンプエリアがあり、水シャワー室(1回100円)も完備している他、売店、炊飯棟、水洗トイレなどを備えている。

MAP D-4 みしょうMIC (ミック)
自然の恵みをたっぷり受けて育った愛南町の特産物・加工品だけでなく、施設内にある愛南町観光協会では、愛南町の旬な観光情報を手に入れることができる。豊富で新鮮な柑橘類や、宇和海で獲れた魚介類のほかにも、ジュースやドレッシングなどここでしか買えないオリジナル商品も多数あるので、サイクリング途中の立ち寄り場としても最適。

MAP B-1 須ノ川公園
足指宇和海国立公園内にある「日本の渚100選」に選ばれた須ノ川海岸は、玉の炭石が特徴で、沖を望むと真珠貝の殻や貝殻がまるでじゅうたんのように広がっている。海岸では、シュノーケリングやシーヤックが楽しめる。公園内には、広大な芝生広場にはキャンプエリアがあり、水シャワー室(1回100円)も完備している他、売店、炊飯棟、水洗トイレなどを備えている。

MAP B-1 須ノ川公園
足指宇和海国立公園内にある「日本の渚100選」に選ばれた須ノ川海岸は、玉の炭石が特徴で、沖を望むと真珠貝の殻や貝殻がまるでじゅうたんのように広がっている。海岸では、シュノーケリングやシーヤックが楽しめる。公園内には、広大な芝生広場にはキャンプエリアがあり、水シャワー室(1回100円)も完備している他、売店、炊飯棟、水洗トイレなどを備えている。

MAP B-1 須ノ川公園
足指宇和海国立公園内にある「日本の渚100選」に選ばれた須ノ川海岸は、玉の炭石が特徴で、沖を望むと真珠貝の殻や貝殻がまるでじゅうたんのように広がっている。海岸では、シュノーケリングやシーヤックが楽しめる。公園内には、広大な芝生広場にはキャンプエリアがあり、水シャワー室(1回100円)も完備している他、売店、炊飯棟、水洗トイレなどを備えている。

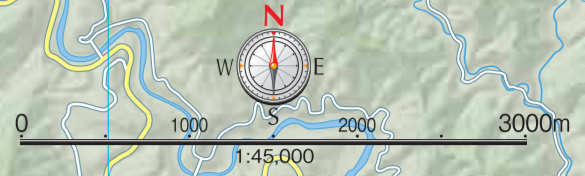
グルメ・特産品

MAP E-4 黒潮海境の
愛南かつお丼
1058円
愛媛県南宇和郡愛南町連興寺 57-2 0895-72-6091 11:00~14:30 17:00~22:00 水曜日
「愛南びやびやかつおは、四国でも有数の豊の水揚げ量を誇る愛南町自慢の一品。脂ののった豊と愛南ゴールドを使った甘めのタレが相性抜群。卵の黄身もりの、まろやかな味わい。」

MAP D-5 お食事処なにわの
熱アツ!ブリさつま
756円
愛媛県南宇和郡愛南町御荘平城 3924-1 0895-72-1411 9:00~21:00 火曜日(祝日の場合は翌日)
「愛なんうまいもんコンテスト2012」でグランプリに輝いたご当地グルメ。地元・久良のブリの焼身をすし鉢で下ろし、麦味噌を仕上げた温かいつま汁は早くも人気。

MAP E-4 ナチュラル工房 la vita
媛っ子地鶏のバーニョ 500円
南宇和郡愛南町城辺甲 3831-2 0895-72-2080 6:30~19:00(売切れ次第※テイクアウトのみ 日、第4月曜(臨時休業あり))
「愛南町の食材を使った大地の恵みの味がするバーニョ。多くの人においしく安全な食材を食べさせて欲しいと、オーナーみずから畑に出て、土作りからスタートし野菜などを栽培。媛っ子地鶏を使ったバーニョは、表面さくり、中はもちもちで旨味が凝縮している。」

愛南さんさん輪道



地図凡例

	コースルート		道の駅		宿泊施設
	ルートの危険区間		自転車店		温泉施設
	ルートの危険箇所		レンタサイクル		絶景ポイント
			食事処		キャンプ場
			商店・土産店		駐車場
					トイレ

サイクリングに必要な持ち物

- お金(小銭)
- 携帯電話
- 補給食・飲み物
- 携帯用空気入れ
- 予備チューブ
- 保険証(あれば安心)

でかける前にCheck!

地元サイクリストからのアドバイス
動物注意! 沿岸部は横風に注意! 山間部は水分補給/ハンガーノックに気をつけよう!



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。

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
- 常時ライトを点灯
- 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



- ### サービス内容凡例
- サイクルオアシス
 - サイクルレスキュー
 - 自転車スタンド
 - 更衣室
 - 足湯
 - 飲食店
 - バイク修理工具
 - Wi-Fi
 - サイクルオアシスとは...
 - インフォメーション
 - トイレ
 - 給水
 - ベンチ(休憩設備)
 - 空気入れを無償提供し、地域と交流できる施設です

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!

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

マルゴト自転車道全28コースを地図や動画で詳しく紹介!

<https://ehime-cycling.jp>

【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5万分の1地形図を使用した。(承認番号 平27回 第21号)】