



やってみよう! 四国一周サイクリング
Let's go around SHIKOKU!
 サイクリングルートマップ



愛媛
スタート編

四国一周1,000kmルート

START : 松山～今治	47.1km
: 今治～観音寺	99.7km
: 観音寺～高松	65.2km
: 高松～徳島	96.4km
: 徳島～穴喰	91.3km
: 穴喰～室戸岬～高知	130.2km
: 高知～土佐久礼	58.6km
: 土佐久礼～中村	106.7km
: 中村～足摺～大月	97.6km
: 大月～宇和島	75.8km
: 宇和島～松山	105.6km

<https://cycling-island-shikoku.com/>
 四国一周サイクリング 検索

Cycling Island SHIKOKU



四国一周1,000kmルート
愛媛県域
 松山～今治～観音寺
 大月～宇和島～松山
328.2km
 瀬戸内海や宇和海の美しい海岸線、西日本最高峰の石鎚山をはじめとする四国山脈などの景観のほか、日本最古といわれる松山・道後温泉など立寄りスポットも多数ありますので、ゆっくりと自転車旅を満喫できます。



穏やかな瀬戸内海を横目に、のんびりと巡航できる高低差の少ないコース



一度は降りてみたい駅と呼ばれ、瀬戸内海の絶景の中にホームがある「下灘駅」
 伊予市双海町大久保



地元の小魚を骨ごと、皮つきのまますり身にして油で揚げた「じゃこ天」



宇和海沿岸や県内有数のみかん産地など、海・山・里を巡る変化に富んだコース

宇和島ではぜひ、特製タレに漬けた鯛の刺身と生卵やネギなどをのせた「宇和島鯛めし」を!



白壁や格子窓など、江戸中期から昭和初期にかけて建てられた商家が残る風情ある町並み「卯之町の町並み」
 西予市宇和町卯之町

現存12天守の一つで、頂上からは宇和島の海辺の景色が一望できる「宇和島城」
 宇和島市丸之内



グルメ スポット

凡例	四国一周1,000kmルート 愛媛県域	国道	自動車専用道路
道の駅	休憩・トイレ・水分補給・地元グルメや情報の収集にとっても便利!		
1 風早の郷風和里	11 津島やすらぎの里	21 佐田岬半島ミュージアム	
2 ようみいきいき館	12 うわじまきさいや広場	22 清流の里ひじかわ	
3 今治湯ノ浦温泉	13 虹の森公園まつ	23 内子フレッシュパークからり	
4 小松オアシス	14 日吉産地	24 小田の郷せせらぎ	
5 マイントピア別子	15 広見森の三角ぼうし	25 ひろた	
6 霧の森	16 みま	26 天空の郷さんさん	
7 とよはま	17 きなはい屋しろかわ	27 みかわ	
8 大月	18 どんぶり館	28 ふたみ	
9 すくも	19 八幡浜みなと	29 なかやま	
10 みしょうMIC	20 伊方きらら館		

おもてなしサポーター
 サイクリストが「あると嬉しい!」と思える“おもてなし”(宿泊代割引やドリンクサービス等)を提供している施設です。サイクルジャージの着用または公式チャレンジバスの提示でサービスを受けることができます。



出典:地理院地図の色別標高図

高低図

