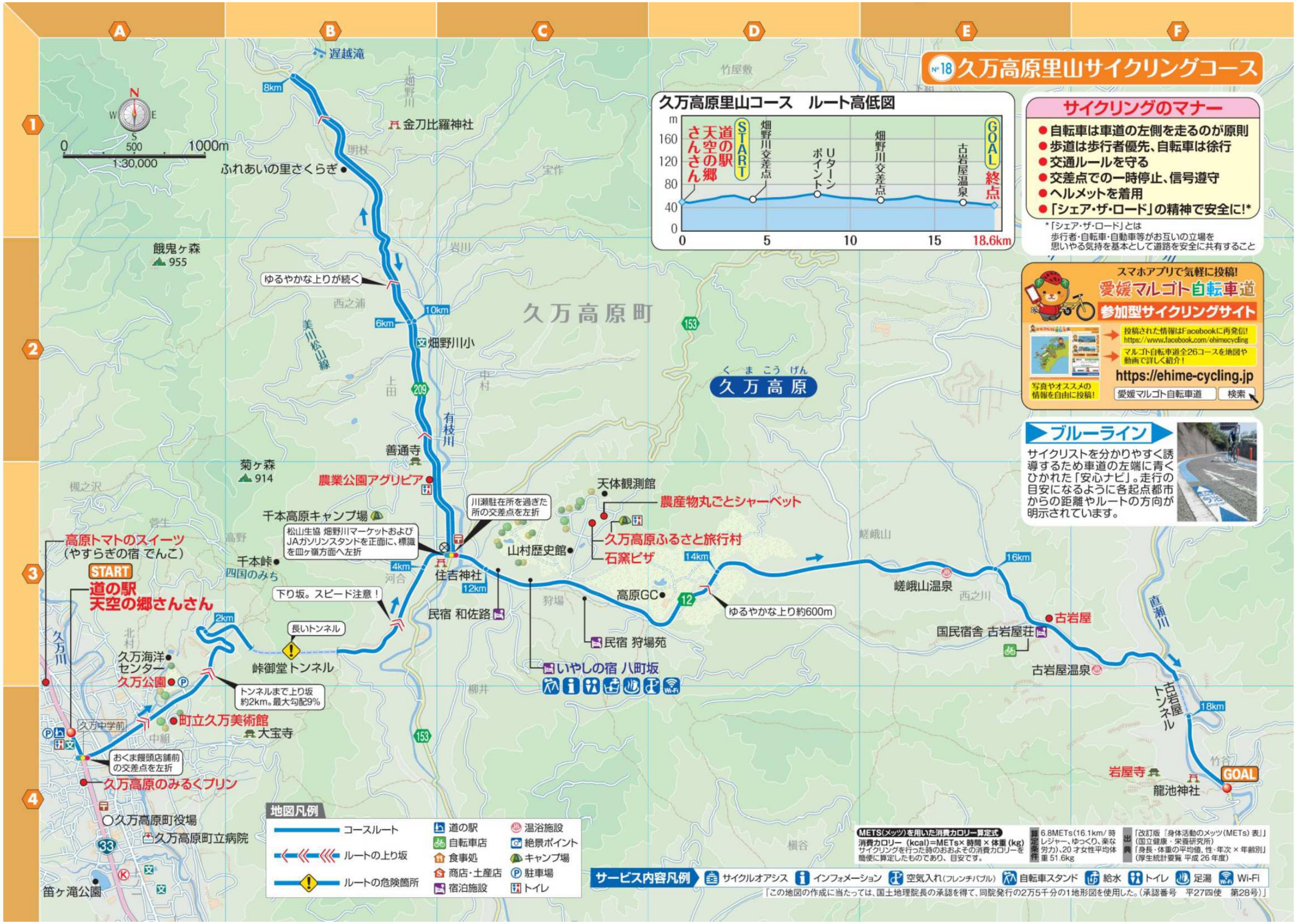
№18 久万高原里山サイクリングコース


A
B
C
D
E
F
1
2
3
4
N
S
W
E
0
500
1000m
1:30,000
久万高原里山コース　ルート高低図
m
160
120
80
40
0
0
5
10
15
18.6km
START
道の駅
天空の郷
さんさん
畑野川交差点
Uターンポイント
畑野川交差点
古岩屋温泉
GOAL
終点
遅越滝
8km
金刀比羅神社
明杖
ふれあいの里さくらぎ
宝作
竹屋敷
岩川
餓鬼ヶ森
955
ゆるやかな上りが続く
西之浦
美川松山線
10km
6km
畑野川小
久万高原町
153
上田
209
中村
くまこうげん
久万高原
有枝川
善通寺
菊ヶ森
914
農業公園アグリピア
槻之沢
天体観測館
農産物丸ごとシャーベット
千本高原キャンプ場
川瀬駐在所を過ぎた所の交差点を左折
松山生協 畑野川マーケットおよびJAガソリンスタンドを正面に、標識を皿ヶ嶺方面へ左折
高原トマトのスイーツ
（やすらぎの宿 でんこ）
高野
千本峠
四国のみち
山村歴史館
久万高原ふるさと旅行村
石窯ピザ
嵯峨山
START
道の駅
天空の郷さんさん
4km
河合
住吉神社
12km
14km
16km
嵯峨山温泉
西之川
直瀬川
下り坂。スピード注意！
民宿 和佐路
狩場
高原GC
12
ゆるやかな上り約600m
2km
長いトンネル
民宿 狩場苑
国民宿舎 古岩屋荘
古岩屋
久万川
北村
久万海洋センター
峠御堂トンネル
いやしの宿 八町坂
Wi-Fi
古岩屋温泉
久万公園
トンネルまで上り坂
約2km。最大勾配9%
柳井
古岩屋トンネル
18km
久万中学前
町立久万美術館
大宝寺
153
中組
竹谷
おくま饅頭店舗前の交差点を左折
久万高原のみるくプリン
岩屋寺
龍池神社
GOAL
久万高原町役場
33
久万高原町立病院
笛ヶ滝公園
槇谷

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

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/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!

写真やオススメの情報を自由に投稿!

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。

地図凡例

━	コースルート
≪	ルートの上り坂
⚠	ルートの危険箇所

道の駅
自転車店
食事処
商店・土産店
宿泊施設
温浴施設
絶景ポイント
キャンプ場
駐車場
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。

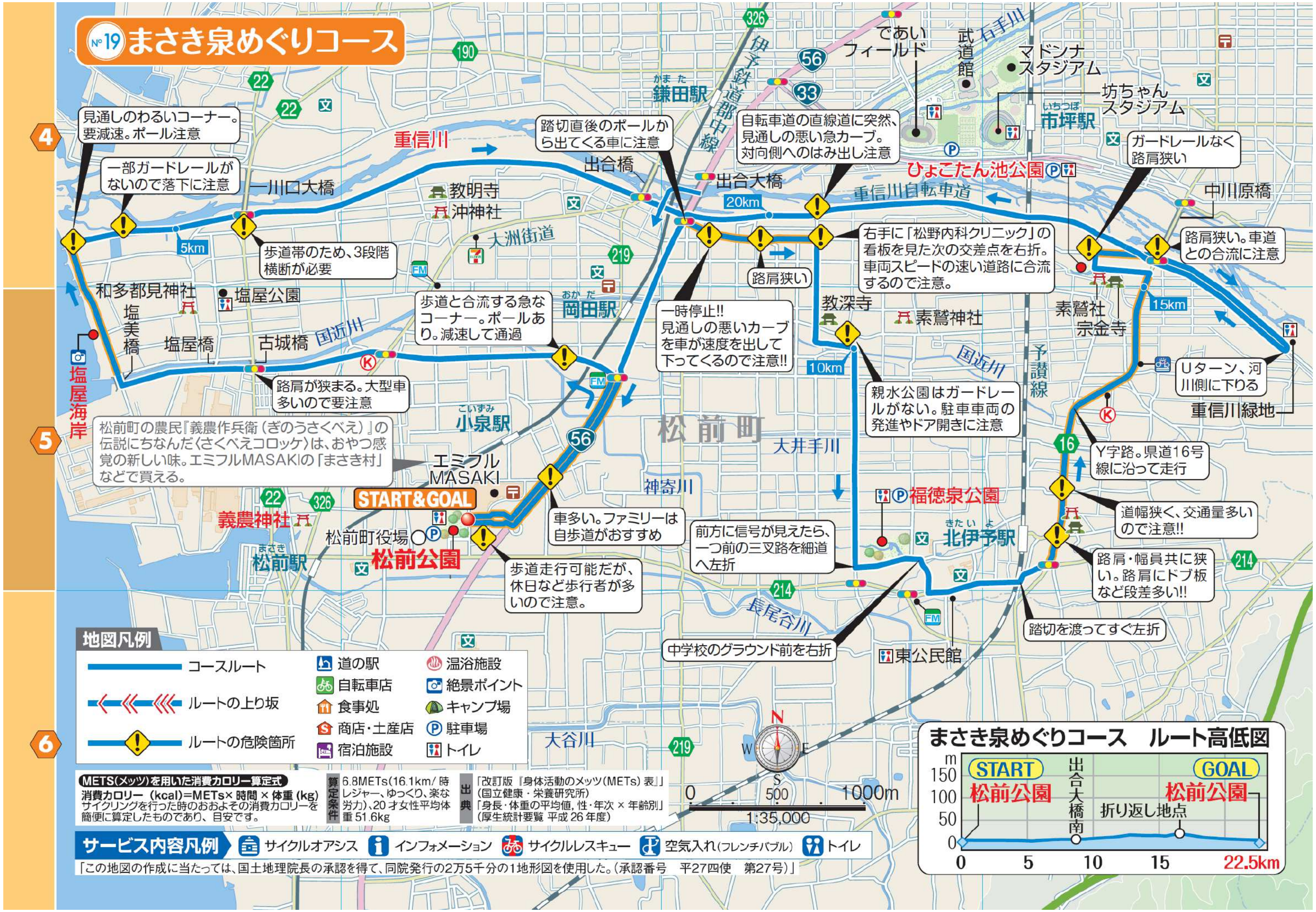
算定条件　6.8METs(16.1km/時 レジャー、ゆっくり、楽な労力)、20才女性平均体重 51.6kg

出典　「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　空気入れ（フレンチバブル）　自転車スタンド　給水　トイレ　足湯　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28号）」

№19 まさき泉めぐりコース


4
5
6
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
一川口大橋
5km
歩道帯のため、3段階横断が必要
和多都見神社
塩屋公園
塩美橋
塩屋橋
古城橋
国近川
路肩が狭まる。大型車多いので要注意
塩屋海岸
重信川
踏切直後のポールから出てくる車に注意
出合橋
出合大橋
20km
教明寺
沖神社
大洲街道
219
歩道と合流する急なコーナー。ポールあり。減速して通過
岡田駅
小泉駅
エミフルMASAKI
START&GOAL
松前町役場
松前公園
松前駅
義農神社
22
326
56
車多い。ファミリーは自歩道がおすすめ
歩道走行可能だが、休日など歩行者が多いので注意。
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!!
路肩狭い
190
鎌田駅
伊予鉄道郡中線
33
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
であいフィールド
武道館
マドンナスタジアム
坊ちゃんスタジアム
市坪駅
石手川
ひょこたん池公園
重信川自転車道
ガードレールなく路肩狭い
中川原橋
路肩狭い。車道との合流に注意
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。
教深寺
素鵞神社
素鵞社
宗金寺
15km
10km
Uターン、河川側に下りる
重信川緑地
親水公園はガードレールがない。駐車車両の発進やドア開きに注意
予讃線
国近川
松前町
大井手川
神寄川
Y字路。県道16号線に沿って走行
16
福徳泉公園
北伊予駅
道幅狭く、交通量多いので注意!!
路肩・幅員共に狭い。路肩にドブ板など段差多い!!
214
前方に信号が見えたら、一つ前の三叉路を細道へ左折
踏切を渡ってすぐ左折
中学校のグラウンド前を右折
長尾谷川
東公民館
大谷川
地図凡例
コースルート
ルートの上り坂
ルートの危険箇所
道の駅
自転車店
食事処
商店・土産店
宿泊施設
温浴施設
絶景ポイント
キャンプ場
駐車場
トイレ
N
S
W
E
0
500
1000m
1:35,000
まさき泉めぐりコース　ルート高低図
m
150
100
50
0
START
松前公園
出合大橋南
折り返し地点
GOAL
松前公園
0
5
10
15
22.5km

松前町の農民『義農作兵衛（ぎのうさくべえ）』の伝説にちなんだ〈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。

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。

算定条件	6.8METs（16.1km/ 時レジャー、ゆっくり、楽な労力）、20 才女性平均体重 51.6kg
出典	「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（フレンチバブル）　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）」