

春の淡路島一周サイクリング

開催日：平成22年3月21日(日)

タイムスケジュール

距離			
ノーマル	ロング		
5:40		新森ロータリー出発 集合時間ではありません。出発時間ですので間に合うようにお集まり下さい。 出発したら淡路に直行します。 途中コンビニ等には寄りませんので、朝食等は事前にご用意下さい。	
6:50	約0km 地点	約0km 地点	道の駅「あわじ」到着
8:00			道の駅出発
9:20	約24km 地点	約24km 地点	ファミリーマート 津名町大谷店到着 休憩
9:40			ファミリーマート 津名町大谷店出発
11:10	約55km 地点	約55km 地点	「国衛」近く「日愛うどん三原店」 昼食 ロングコース組はここから先行
12:30			「日愛うどん三原店」出発
ロング組は11:50			
15:00	約83km 地点	約107km 地点	「郡家」近くのローソン到着 休憩
ロング組は15:10			
15:20			「郡家」近くのローソン出発
17:00	約108km 地点	約132km 地点	道の駅「あわじ」帰着
18:00			温泉&夕食(淡路SAにて)
22:30			回転木馬帰着・解散

タイムスケジュールは、あくまで目安とさせていただきます。
実際の走行に際しては、このタイムスケジュールに捕らわれないようにして下さい。

回転木馬から淡路島までは、車に乗り合いしていきます

往路	複路
阪神高速森小路IC→阪神高速1号環状線→ 阪神高速3号神戸線→第2神明道路→ 神戸淡路鳴門自動車道(明石大橋)→淡路IC→ 道の駅 あわじ	道の駅 あわじ→美湯 松帆の郷→東浦IC→淡路SA→ 神戸淡路鳴門自動車道(明石大橋を渡ってすぐの分岐を左に入っていく)→ 第2神明道路→阪神高速3号神戸線→阪神高速1号環状線→ 阪神高速森小路IC→GS→回転木馬

走行上の注意事項

- ・ヘルメット・グローブ・前後のライトは必ず装備して下さい。
- ・班に分かれて一日班行動になります。
- ・コースは天候等によって変更される場合があります。
- ・絶対に無理はしないで下さい。無理をすると事故に繋がります。
事故を起こすと全員に迷惑が掛かります。

- ・止まるとき、徐行するときは必ず手信号を出して、後続に意志を伝えて下さい。
特に後半は疲れが溜まってきて注意力が落ちますので、しっかりと伝えないと事故に繋がります。

- ・**テールランプは点けばなし**にしてください。
- ・休憩の時は、必ずストレッチをして下さい。怪我の予防にもなります。
- ・トイレの箇所はレジメ中に確認できる限り載せてあります。

- 途中、当分コンビニも公衆トイレも無いところがありますので、休憩時にレジメをチェックして下さい。
- ・保険には加入しておりますが、くれぐれも事故には注意して下さい。保険による補償以外は、何らの補償もできません。
- ・集団走行です。ウォークマン等の音楽機器を使用しながらの走行は危険ですので禁止します。

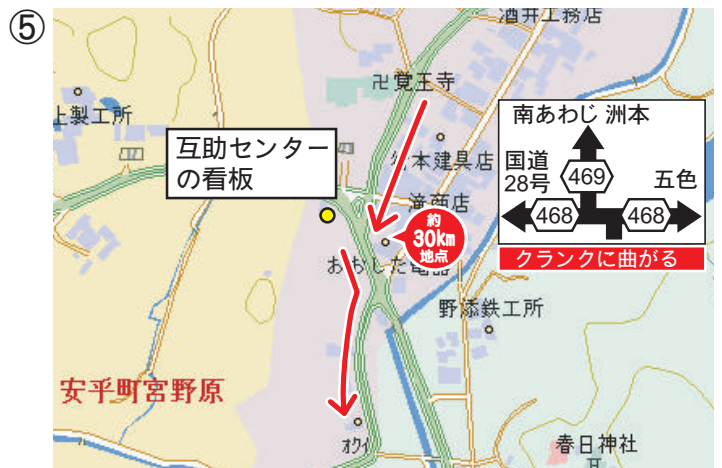
— 保険の保障内容 —

- ・死亡、後遺障害 6,900千円
- ・入院保険金日額 5,000円
- ・通院保険金日額 2,000円

- ・道の駅「あわじ」出口を左折(県31) **注:道幅狭い!**
- ・約3km地点「田ノ代」を過ぎてすぐ左 ローソン
- ・約7km地点左 ファミリーマート
- ・約9km地点右 ローソン

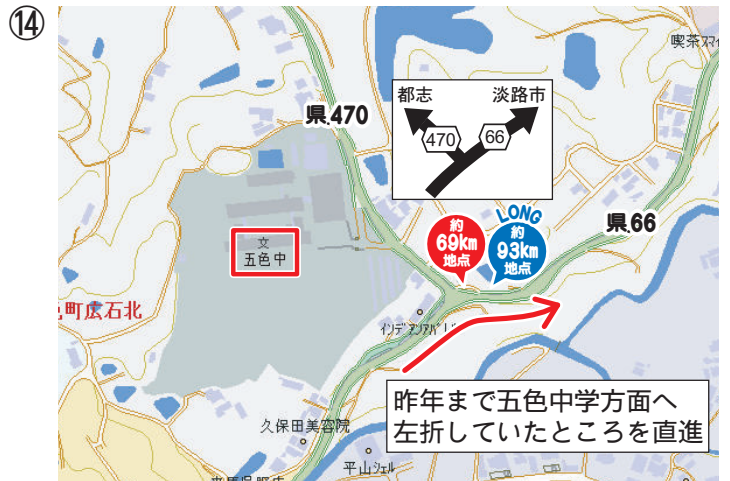


- ・約24km地点 左にあるファミリーマートで休憩 (津名町大谷店)



- ・約36km地点右 ローソン





①⑥ 約75km地点 LONG約99km地点 「淡路市」に入ってスグの左側にゲートボール場 (トイレ有り)

①⑦ 「山王山」の看板 農免道路 草香高山線の看板 勢いで下ってしまわないように注意!

県465 高柳山不
県466 約600m
県468 約101km 約77km
淡路市消防団山田分団消防器具庫
淡路山田局
山王山
山田 入野
神泉寺 森本商店

下り始めてスグ
郵便局まで行くと行き過ぎ。

①⑨

休憩
郡家
郡家会館
郡家小学校
郡家保育園
郡家川浄水場
淡路市
北山

- ・約90km地点 右 ファミリーマート (ロング約114km地点)
- ・約91km地点 右 ローソン (ロング約115km地点)
- ・約98km地点 右 ファミリーマート (ロング約122km地点)
- ・約102km地点 右 みどりの道しるべ (ロング約126km地点)
- ・約108km地点 道の駅「あわじ」 (ロング約132km地点)

①⑧ 奥野木材

奥野木材
T字路を左折
柳沢小
淡路市柳沢老人福祉センター
約105km地点 LONG約81km地点

ロングコース

①
ノーマル
⑩



②



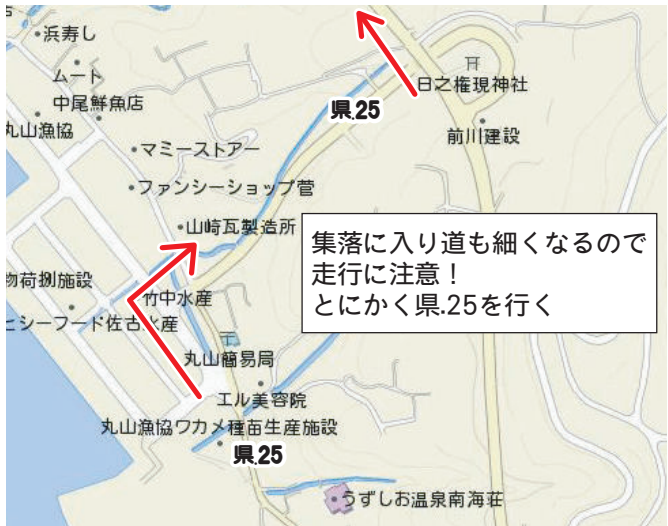
③



④



⑤



⑥



⑦



かもり 掃守 から5km弱でノーマルコースの⑫へ

全体図

