なるとかいきょううずしお こーす 鳴門海峡渦潮コース

- ●総距離 31.8km ●高低差 120m
- ●獲得標高 470m ●所要時間 約130分
- ●スタート&ゴール「UZU PARK」 (駐車台数 1300台)



鳴門スカイラインの展望台から、鳴門海峡の様々な景色を見ながらサイクリングができます。 鳴門の観光スポット「鳴門公園千畳敷展望台」からは大鳴門橋が間近に見えます。大鳴門橋散 歩道「渦の道」にも立ち寄り、上から渦潮を眺めましょう。



サイクルステーションの「UZU PARK」が拠点。サイクルラック、 整備スペース(貸出用工具有)もあり、レンタルサイクル(事前申込 制)も行っています。コインロッカーやシャワーも完備されています。



鳴門スカイラインや、鳴門公園の下り坂は、カーブも多く、バイク や車も多いので、必ずスピードを落としましょう。



約10キロの鳴門スカイラインはアップダウンが続きます。鳴門スカイ ラインの一番高い場所にある四方見展望台からは、釣り屋形の浮かぶ ウチノ海の雄大な景色の向こうに瀬戸内海や紀伊水道、淡路島まで見 渡すことができます。大毛海岸の長い海岸線は砂浜が美しく、ウチノ海 沿いの小径からは通ってきた四方見展望台が見えます。様々な海の姿 を堪能しましょう。



●JR鳴門駅から自転車で約10分 ●JR徳島駅から車で約35分 ●徳島阿波おどり空港から車で約20分



鳴門スカイラインは10%のアップダウンとカーブの連続で

コースデータ ダウンロード

「自転車王国とくしま」のHPより に適したファイル形式を選択の GPX、FITファイル

鳴門ウチノ海潮風コース

- ●総距離 12.4km ●高低差 29m
- ●獲得標高 68m ●所要時間 約50分
- ●スタート&ゴール「鳴門ウチノ海総合公園」 (駐車台数 318台)



小さなお子さまや初心者にオススメのコースです。のんびりとした渡し船(黒崎渡船)を使っ て海を渡ったり、小鳴門大橋からの眺めやウチノ海の海岸線、小鳴門橋の下を通ったりと、 コースは短いながら美しい海の景色を堪能できます。





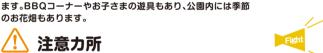
「鳴門ウチノ海総合公園」が拠点。ゴールの後は県内最大の芝生

広場で寝転んだり、海を眺めたりと、のんびり過ごすことができ





●JR鳴門駅から自転車で約25分 ●JR徳島駅から車で約30分 ●徳島阿波おどり空港から車で約20分



小鳴門トンネル前後は道が狭いのでゆっくりと。小鳴門トンネル 出発してすぐの小鳴門大橋を渡る上り坂は初心者やお子 ではなく歩行者・自転車専用道路の方に進みましょう。ウチノ海 さまには難所ですが頑張りましょう。 沿いの小径は見通しが悪いカーブが続くので注意が必要です。

のお花畑もあります。

注意力所

黒崎渡船(無料)は、のんびりと船旅気分も味わえます。地元の生活の 足になっているので、乗り合わせた地元の方とのふれあいも楽しめ ます。※運航時間等は事前にご確認ください。コース上には「鳴ちゅる うどん」のお店もあります。昔から地元の人々に長く愛され続けてき た独特のディープなうどんです。出汁は黄金色であっさりした醤油味、 麺は細めで柔らかく不揃いなのが特徴の「ちゅる」といけちゃう癒や し系のおうどんです。寒い日はもちろん、暑い夏のサイクリングにも ぴったりです。







鳴門コーストラインコース

- ●総距離 36.1km
- ●高低差 40m
- ●獲得標高 134m
- ●所要時間 約145分
- ●スタート&ゴール [UZU PARK] (駐車台数 1300台)

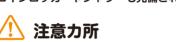


心地よい潮風や、時間帯によって表情の変わる海の景色が楽しめます。コース上に は人気の海鮮店が並ぶグルメコースです。また海の景色が間近で眺められる景観が 自慢の喫茶店やカフェもあります。





レンタルサイクル(事前申込制)も行っています。 コインロッカーやシャワーも完備されています。



国道11号は交通量が多いので気をつけて走行しまし ょう。折り返し後の海側の道は路肩が狭いところがあ るので追い抜きの車に気をつけましょう。



●JR鳴門駅から自転車で約10分 ●JR徳島駅から車で約35分

●徳島阿波おどり空港から車で約20分



全体的に平坦なコースですが、鳴門スカイライ ンの入口の上り坂は急勾配です。海沿いの道は 季節によって強い風が吹きます。

2=又紹介

国道11号のコーストライン(海岸線)で、新鮮な海の幸に舌鼓をうってください。県外からも 大勢のお客さんが訪れる人気の海鮮店が目白押しの道です。「JF北灘さかな市」は漁協直営 店で大きな水槽に生きのいい魚が泳いでいます。駐輪所にはラックも完備されておりサイ クリストも多く立ち寄ります。折り返し地点の「うずしおロマンティック海道彫刻公園」は 彫刻が屋外展示されています。夏にはコース途中で黄色が鮮やかな鳴門市の花"ハマボウ" を観賞することもできます。勾配も少なく初心者にも走りやすいコースです。





















うずしおロマンティック海道 彫刻公園でUターン グランディ鳴門 ゴルフクラブ ♦♦ UZU PARK サイクルステーション

鳴門ヒルクライムコース なるとひるくらいむ こーす

- ●総距離 39km
- ●高低差 240m
- ●獲得標高 513m
- ●所要時間 約155分
- ●スタート&ゴール

「道の駅くるくるなると」 (駐車台数 152台)



大麻町にある標高約240mの「卯辰峠」と標高約136mの「星越峠」。2つの峠は趣が違い 新緑や紅葉、下りの後の里山、それぞれの風景を楽しめます。登り切った後の達成感と 爽快感を存分に味わってください。峠と峠の間は海岸線も走ります。



「道の駅くるくるなると」が拠点。鳴門産の食材や海産

物を使った飲食店があり、鳴門金時を使ったスイーツ も豊富。サイクルラック完備。屋上のジップライン (有料・予約制)で空中散歩体験もできます。



卯辰峠はカーブが多く車の走行も多いので気をつけ て走りましょう。星越峠は日陰が多いので落ち葉が 湿っている場合もあります。上りも下りも無理はせ ず自分のペースで安全に走行してください。

●JR徳島駅から車で約25分

●徳島阿波おどり空港から車で約10分

比較的に挑戦しやすい坂ですが、焦らず自分の ペースで登りましょう。長い坂は立ちこぎや 座る位置、手の位置などポジションに変化を つけると少し楽です。

2000年又紹介

卯辰峠は急勾配が続きますが、頑張って上りましょう。左に海が見えてきたら山頂近し 山頂ではお猿さんに会えるかもしれません。星越峠は池をこえた辺りから勾配がきつくな ります。道幅が狭いので木陰が多く夏でも涼しく走れます。一帯はゲンジボタルの生息地と して有名で、綺麗な大谷川が流れています。大麻比古神社は県下一の格式を誇る神社で農業、 産業の守り神や交通安全厄除けの神がまつられています。大谷焼は色々なお店を覗くのも 楽しいです。最後は「道の駅くるくるなると」で"グルメなお疲れ様会"を!















鳴門⇒徳島 なると⇒とくしま はしってみんでー! さいくりんぐこーす 「走ってみんでー!」サイクリングコース

- ●総距離 53.8km
- ●高低差 37m
- ●獲得標高 172m
- ●所要時間 約215分
- ■スタート

「大鳴門橋遊歩道渦の道」 ゴール「JR徳島駅」



鳴門から徳島までを満喫できるコースです。コース内には数多くのビューポイントや 観光スポットがあります。景色や観光を楽しみながらサイクリングを楽しみましょう。 ゴール後はJR徳島駅周辺でご当地グルメを味わってみてください。



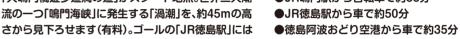
サイクルラックもあり、輪行にも便利です。

渦の道からの下り坂は急なので気を付けましょう。

阿波しらさぎ大橋を渡りJR徳島駅へ向かいますが、

市街地になりますので安全に走行してください。







全体的に平坦なコースですが、少し距離が長い ので休憩しながら進みましょう。海沿いの道や 阿波しらさぎ大橋は季節によって風が強い日

🔼 注意力所

「鳴門・徳島サイクリングロード」を通りながらJR徳島駅を目指すコースです。スタート後 すぐに綺麗な海岸線が続きます。千鳥ヶ浜海岸で大鳴門橋をバックに記念撮影しましょう。 黒崎渡船は市民の足にもなっています。約2分の船旅を楽しみましょう♪徳島市街地に入っ てからは観光名所も楽しめます。徳島県立文学書道館には瀬戸内寂聴記念室があり、京都・ 嵯峨野の寂庵を模した書斎も。ケンチョピアは全国的にもめずらしい市街地にあるヨット ハーバーです。阿波おどり会館では1年中、阿波おどりを楽しんだり体験ができます。







お使いのサイクルコンピューター に適したファイル形式を選択の うえ、データをダウンロードして



