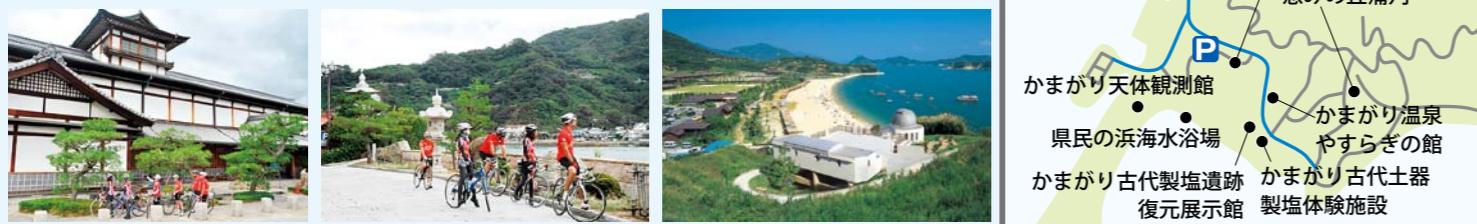


# 7つの島、7つの橋を 爽快にサイクリング



**サイクルステーションのご案内** サイクルステーションでは、簡単な工具及び、空気入れの貸出しを行っております。



海駅三之関 (下蒲刈島)  
☎ (0823) 70-8282

あいの館 (上蒲刈島)  
☎ (0823) 68-0120

県民の浜輝きの館 (上蒲刈島)  
☎ (0823) 66-1177

ゆたか海の駅とびしま館 (大崎下島)  
☎ (0823) 66-5303

御手洗休憩所 (大崎下島)  
☎ (0823) 67-2278

## 下蒲刈島 上蒲刈島 豊島 大崎下島 岡村島 ぐるり一周コースデータ

下蒲刈島一周 (反時計回り) 見戸代信号起点の場合		上蒲刈島一周 (反時計回り) 蒲刈中学校起点の場合		豊島一周 (反時計回り) 豊島大橋入口交差点起点の場合		大崎下島一周 (反時計回り) 豊島大橋入口交差点起点の場合		岡村島一周 (反時計回り) 岡村大橋入口交差点起点の場合	
距離	<b>14.4km</b>	距離	<b>22.6km</b>	距離	<b>9.4km</b>	距離	<b>19.2km</b>	距離	<b>8.9km</b>
最大標高差	15m	最大標高差	38m	最大標高差	11m	最大標高差	15m	最大標高差	23m
平均斜度	全体: 0%	平均斜度	全体: 0%	平均斜度	全体: 0%	平均斜度	全体: 0%	平均斜度	全体: 0%
上り	2%	上り	2.6%	上り	2.1%	上り	1.9%	上り	2.5%
下り	2.2%	下り	2.9%	下り	1.9%	下り	2.0%	下り	2.5%
獲得標高	上り: 63m 下り: 66m	獲得標高	上り: 159m 下り: 164m	獲得標高	上り: 33m 下り: 31m	獲得標高	上り: 67m 下り: 70m	獲得標高	上り: 57m 下り: 57m
想定 所要時間	自転車: 55分 車: 21分	想定 所要時間	自転車: 1時間29分 車: 34分	想定 所要時間	自転車: 37分 車: 14分	想定 所要時間	自転車: 1時間16分 車: 29分	想定 所要時間	自転車: 36分 車: 13分



安芸灘とびしま海道 ぐるり一周コースデータ [復路]	
御手洗休憩所起点	<b>49.7km</b>
最大標高差	67m
平均斜度	全体: 0.1% 上り: 3.5% 下り: 2.9%
獲得標高	上り: 413m 下り: 361m
想定 所要時間	自転車: 198分 車: 74分



中村春吉 (なかむらはるきち)  
御手洗出身  
日本初の「自転車による世界一周冒険旅行者」として知られ、多くの自転車爱好者が、この碑を訪れてています。

