香肌（かはだ）で走ろ

茶倉コースA・B
飯高駅コースA・B
波瀬駅コースA・B

サイクリングを楽しんでいただく為の注意事項。

●サイクリング前

ヘルメット
自分がどんなに気を付けていても、万が一のことが起こる可能性はあります。公道を走る場合はヘルメットを被ってほしいと思います。

アイウェア
ほこりや虫など異物を防ぐため、紫外線予防、走行時の風から目の乾燥を防ぐため、サイクリングに適したサングラスを着用してください。

グローブ
長い時間ハンドルを握っていると路面からの負担がかかるため、グローブの着用をおすすめします。

服装
今回のサイクリングコースは初心者向けのコースを選定しましたのでサイクルウェアまでは必要ありません。基本的にはストレッチ性のあるカジュアルな服装でOKです。バックパックにレインウェアをお忘れなく。ファーストエイドキット・できればパンク修理キットがあれば安心です。
（初心者向けコースということで、パンク修理に対応してくれるお店を地図とお店紹介に記載しております）

●ライト

自転車にはフロントライト（前・白色）バックライト（後ろ・赤）の2種類が必需品です。
夜間やトンネル内は点灯、早朝や薄暗い時間帯 狭い林道では点滅で、視認性だけでなく、自分の存在を車にアピールする意味でも点けましょう。

●トンネル

R166にはトンネルが幾つかありますが、トンネル走行は危険が伴いますので、できれば迂回路を走行してください。自動車はトンネルを通り抜けますが、迂回路は特に川の景色が美しく サイクリングならではのお薦めポイントです。

●水分補給

スポーツドリンクなど2本以上持っておくと安心です。補給食も用意しておいてください。
30分に1回は景色の綺麗な所で休憩して水分補給をしてください。

●マナー

茶畑などを通行される際は、農作業用道路ですので農作業の方最優先でお願いします。

平松沈下橋（飯高町粟野）

茶倉 サイクリングコース 茶倉コースA

所要時間：1時間30分　距離：15km

茶倉 ➡ 茶倉駅（1.5Km 10分）➡ 千歳橋（600m 3分）➡ 立梅用水（3km 15 分）➡ 深野大橋（700m 3分）➡ 沈下橋
➡ 柿野神社（1km 5分）➡ 旧伊勢街道（2.5km 20分）➡ 藁のオブジェ（3代目）➡ R368（2km 10分）➡
ローソン飯南粥見店交差点（1.5km 14分）➡ 茶倉駅（1km 5分）➡ 井尻遺跡（900m 5分）➡ 茶倉

全長28kmに及ぶ自然勾配を利用した国の「登録記念物」世界「かんがい施設遺産」の立梅（たちばい）用水沿いを通り、深野大橋までのR166沿いの櫛田川は岩肌が特に綺麗なポイント。沈下橋から見る景色は素晴しい。 藁のオブジェに向かう旧伊勢街道では綺麗な小川のすぐ横を走れて気持ちよくサイクリングが楽しめます。茶倉駅から茶倉全景や対岸の山の山桜や自然の紅葉が綺麗です。井尻遺跡は全国的にも珍しい縄文時代の始め頃の竪穴住居が再現されています。