

### 5 伊予灘・佐田岬せとかぜ海道

全長約81.8km  
スタート地点 伊予市しおさい公園  
愛媛県伊予市森91-1  
松山空港から車で約13km(約30分)

コース前半の海岸線は比較的アップダウンが少ないが、日本一細長い半島・佐田岬のメロディーラインは起伏が激しいので体力が必要。

せと風の丘パーク  
休憩場所として利用できるせと風の丘パーク。360度のパノラマが楽しめるほか、巨大な風車を間近で見ることができる。



### 7 奥伊予・肱川清流街道

全長約62.3km  
スタート地点 長浜港  
愛媛県大洲市長浜  
松山空港から車で約38km(約1時間20分)

坂本龍馬が脱藩したと言われる肱川ルートに因る深い市街を結んでいる。コース沿いには温泉施設や道の駅もあり、さらに足を伸ばせば四国カルストでも楽しめる。

長浜の赤橋  
肱川の河口に架かる長浜大橋は、現役で動く日本最古の道路橋。その姿から地元では「動く橋」と呼ばれており、国の重要文化財に指定されている。



### 4 今治・道後はまかせ海道

全長約52.1km  
スタート地点 サイクリングターミナル サンライズ糸山  
愛媛県今治市砂場町2-8-1  
松山空港から車で約51km(約1時間40分)

美しい瀬戸内海を横目に爽やかな潮風を感じながら、のんびりと巡航できる高低差の少ないコース。ただし海岸沿いの国道196号線は路肩が狭く、大型車両の通行量が多いこともあり注意が必要がある。



### 6 内子・中伊予さとやま輪道

全長約82.6km  
スタート地点 砥部街上断層  
愛媛県伊予郡砥部町湯谷口450  
松山空港から車で約17km(約35分)

国道などは歩行者自転車道が整備され、交通量も少ないので走りやすくなっている。コース途中には「道の駅」のほか、ななやま交流促進センター・花の森ホテル・道の駅 なかやま・道の駅 ひろたの森・道の駅 小田の恵せせらぎなど道の駅が点在している。



### 8 宇和海しおさいオレンジ輪道

全長約81.4km  
スタート地点 八幡浜港  
愛媛県八幡浜市沖新田  
松山空港から車で約73km(約1時間30分)

八幡浜市から西予市へと続く前半は、宇和海の美しい景観を堪能できる海岸線。後半は宇和海を眺めることのできる野島岬から、重要伝統的建造物群保存地区である卯之町を通るなど海・山・里の景色を一度に楽しめる。



### 10 愛南さんさん輪道

全長約111.3km  
スタート地点 山出越いの里温泉  
愛媛県南予郡愛南町緑乙4082-1  
松山空港から車で約137km(約3時間)

黒潮渡る太平洋に面した美しいリアス式海岸に沿ったコースで、内泊・中泊・外泊といった温泉集落が見所。中でも温泉全体が、人の手で積み上げられた石垣の壁で囲まれた外泊は、見事な景観を楽しむことができる。



### 9 宇和島・四万十だんだん街道

全長約108.7km  
スタート地点 宇和島市青洲  
松山空港から車で約128km(約2時間50分)

宇和海沿岸から清流・四万十川の源流へ赴くコース沿線には、豊かな自然と美しい里山の風景が楽しめる。宇和海沿岸を結ぶ日新～宇和島航路は、自転車をそのまま載せることができる。



### 3 今治・西条ゆうゆう輪道

全長約67.8km  
スタート地点 道の駅 今治湯ノ浦温泉  
愛媛県今治市長沢甲252-2  
松山空港から車で約60km(約1時間20分)

比較的アップダウンが少ないコースなので、初心者から上級者まで楽しめる。コース沿いには湯ノ浦温泉や本谷温泉、鏡川温泉など温泉施設が点在しており、サイクリング後は温泉で疲れた体を癒すこともできる。



### 1 別子・翠波はな輪道

全長約87.7km  
スタート地点 マイントピア別子  
愛媛県新居浜市立川707-3  
松山空港から車で約75km(約1時間20分)

標高1,500m～1,700mクラスの山々が並ぶ赤石山系・法皇山脈を囲むようにして、国領川と銅山川をつなぐコース。スタートしてすぐに登りが続くが、その後はゆるやかなアップダウンへと変化する。



### 2 石鎚山岳輪道

全長約146.6km  
スタート地点 四国鉄道文化館  
愛媛県西条市大町798-1  
松山空港から車で約68km(約1時間10分)

長く緩やかな登りをかわり、絶景にたどり着くアップダウンがおりと、持久力・技術力も必要はコースになっている。コース途中の高地では、天気によれば日本最高峰の石鎚山の絶景が楽しめる。



### 3 今治・西条ゆうゆう輪道

全長約67.8km  
スタート地点 道の駅 今治湯ノ浦温泉  
愛媛県今治市長沢甲252-2  
松山空港から車で約60km(約1時間20分)

比較的アップダウンが少ないコースなので、初心者から上級者まで楽しめる。コース沿いには湯ノ浦温泉や本谷温泉、鏡川温泉など温泉施設が点在しており、サイクリング後は温泉で疲れた体を癒すこともできる。



※これ以外にも、ファミリー向けサイクリングコースを設定しています。

【凡例】 ⑥ スタート/ゴール ⑥ 国道 ⑥ 高速道路 ⑥ 県道 ⑥ JR線 ⑥ コース