

南は紀の川左岸、北は広域農道で橋本市を丸ごと包み込んだコースです。一周すると約34kmあるロングコースです。紀の川左岸はほぼフラットで軽快に走れます。広域農道までのアクセスは和泉山脈に向けての上りが続きます。広域農道は変化に富んだアップダウンが続きます。このコースを一周走ると、トレーニングに必要な平地、上り、下りのすべての練習ができるコースとなっています。

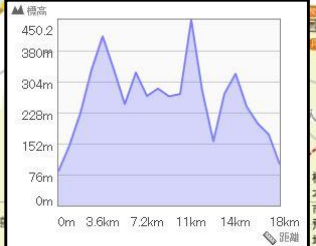
最大標高266m(山内)  
最小標高60m(慈尊院付近)

## Aルート 橋本市丸ごと1周コース

## Cルート トレーニングコース

橋本カントリークラブの周回をぐるっと囲むコースです。一周すると約7.5kmあるコースです。このコースは車の通行量も少なく、信号も1箇所しかありませんので、ほぼノンストップで走ることができます。短いコースですので、周回数を増減させることで、トレーニング量を調整できるメリットがあります。

## HMP48 橋本市ロードバイク向けサイクリングマップ



## Bルート クライムチャレンジコース

橋本橋から国道371号を高野方面に向かい、やどり温泉いやしの湯を折り返し、丹生川沿いを通るコースです。距離は約27kmあります。前半約4kmにわたり上りが続き、標高差330mを一気に駆け上がります。ピークを過ぎると、やどり温泉いやしの湯まで下り基調が続きます。やどり温泉いやしの湯を折り返し、丹生川沿いを九度山駅まで走るコースです。このコースは、前半のきつい坂はヒルクライムの練習になります。またピークを過ぎてからの下り基調は、森林浴を兼ねてクールダウンするのに最適です。

最大標高420m(横座)  
最小標高80m(九度山駅下付近)

### 自転車のルール・マナー

自転車や歩行者との事故をなくし、快適なサイクリングをする為に基本的な自転車の交通ルールやマナーを守りましょう。

自転車安全利用五則を守りましょう

#### 1. 自転車は車道が原則、歩道は例外

道路交通法上、自転車は軽車両です。したがって、歩道と車道の区別のあるところは車道通行が原則です。ただし、次の場合は自転車も歩道を通ることができます。

- 歩道通行可標識がある歩道
- 13歳未満の子供、70歳以上の高齢者、身体の不自由な方が運転する自転車
- 車道または交通の状況から見てやむを得ない場合

2. 車道は左側端を通行
3. 歩道は歩行者優先で、車道寄りを行
4. 安全ルールを守る

- 飲酒運転・2人乗り・並進は禁止
- 夜間はライトを点灯
- 信号を守る
- 交差点での一時停止と安全確認

#### 5. ヘルメットを着用

やめましょう!

運転中の携帯電話・傘さし運転