

# 岸和田 CYCLING MAP

# トレニングコース4 (超ハード)

こんなにキツイとは! 葛城山を目指す挑戦者、求む。

コース全体約25km



## サイクルピア岸和田BMX



カフェ併設のクラブハウスはサイクリング中の休憩に最適。BMXコース利用者、サイクリング中の方向けにシャワールームの貸し出しも行ってあります。(タオル、石鹸類はご持参ください)

## ブッキースタジアム岸和田 サイクルピア岸和田BMX

START

## 岸和田競輪場



公営競技として人気の高い(競輪)。通称「浪切バンク」と呼ばれ、競輪ファンから親しまれています。ライブでの競輪は迫力満点! 岸和田競輪場でお待ちしています。Tel.072-422-4846

## 蜻蛉(とんぼ)池公園



季節の花が鑑賞できる花木園や大型遊具などがあり、子どもから大人まであらゆる世代の市民に愛されている憩いの公園です。

## 道の駅 愛彩ランド



修景池を眺めながら、ゆっくり過ごすことができる道の駅。地域の新鮮な農産物も販売しています。

## サイクリングルール&マナー

- 自転車は車道の左側を走行しましょう。また、自転車が走行できる歩道は、歩行者に気を付けて走行しましょう。
- 一時停止など標識に注意しながら、ルールを守って安全に走行しましょう。
- 下り坂などでのスピードの出し過ぎに注意しましょう。
- 安全のため、ヘルメット・グローブを装着しましょう。
- 無灯火での夜間走行は禁止されています。ライトを点灯して走行してください。

休憩スポット P WC  
山頂よりそのまま約3.2km和歌山方面に走ると「ハイランドパーク粉河」という施設があります。

- ### いよやかの郷 ~ 葛城山山頂詳細
- 標高差 592m
  - 距離 7.2km
  - 平均斜度 8.4%
  - 最大斜度 20.0%