

## しまなみ海道サイクリング «大島外周コース»

開催日： 10月19日(日)

集合： 道の駅 多々羅しまなみ公園

スタッフ： 宮尾・大倉・永田

時間		移動距離	所要時間	備考欄
8:00~8:30	道の駅 多々羅しまなみ公園 受付 記念撮影・諸注意		30分	
9:00	スタート			
9:00~9:40	移動	9km	40分	
9:40~10:00	道の駅 道の駅 伯方S・Cパーク		20分	オブジェで撮影
10:00~10:50	移動	13km	50分	
10:50~11:05	道の駅 よしうみいきいき館		15分	休憩
11:05~11:45	移動	9km	40分	橋の上で撮影
11:45~13:00	大浜		75分	食事休憩
13:00~13:15	移動	3km	15分	
13:15~13:30	「SHIMANAMI」モニュメント		15分	亀老山組と別れる
13:30~14:30	移動	14km	60分	橋の見えるところで撮影
14:30~14:45	よしうみバラ公園		15分	トイレ休憩
14:45~15:35	移動	12km	50分	
15:35~16:00	道の駅 道の駅 伯方S・Cパーク		25分	休憩・亀老山組と合流
16:00~16:40	移動	9km	40分	
	道の駅 多々羅しまなみ公園			

## しまなみ海道サイクリング«亀老山コース»

開催日： 10月19日(日)

集合： 道の駅 多々羅しまなみ公園

スタッフ： 宮尾・大倉・永田

時間		移動距離	所要時間	備考欄
8:00~8:30	道の駅 多々羅しまなみ公園 受付 記念撮影・諸注意		30分	
9:00	スタート			
9:00~9:40	移動	9km	40分	
9:40~10:00	道の駅 道の駅 伯方S・Cパーク		20分	オブジェで撮影
10:00~10:50	移動	13km	50分	
10:50~11:05	道の駅 よしうみいきいき館		15分	休憩
11:05~11:45	移動	9km	40分	橋の上で撮影
11:45~13:00	大浜		75分	食事休憩
13:00~13:15	移動	3km	15分	
13:15~13:25	「SHIMANAMI」モニュメント		10分	大島外周組と別れる
13:25~14:25	移動	12km	60分	4km 300m U P
14:25~14:55	亀老山		30分	展望台で休憩
14:55~15:45	移動	16km	50分	
15:45~16:00	道の駅 道の駅 伯方S・Cパーク		15分	休憩・大島外周組と合流
16:00~16:40	移動	9km	40分	
	道の駅 多々羅しまなみ公園			