

# 7つの島、7つの橋を 爽快にサイクリング



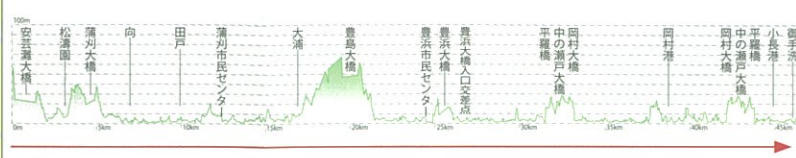
## 下蒲刈島 上蒲刈島 豊島 大崎下島 岡村島 ぐるり一周コースデータ

安芸灘とびしま海道サイクリングコースは、アップダウンが少なく、初心者の方でも走りやすいコースです。また、交通量も少なく、信号も見戸代(下蒲刈島)の1箇所しかないで、瀬戸内の多島美と潮風を満喫しながら、爽快なサイクリングが楽しめます。

下蒲刈島一周(反時計回り) 見戸代信号起点の場合	上蒲刈島一周(反時計回り) 蒲刈中学校起点の場合	豊島一周(反時計回り) 豊島大橋入口交差点起点の場合	大崎下島一周(反時計回り) 豊浜大橋入口交差点起点の場合	岡村島一周(反時計回り) 岡村大橋入口交差点起点の場合
距離 <b>14.4km</b>	距離 <b>22.6km</b>	距離 <b>9.4km</b>	距離 <b>19.2km</b>	距離 <b>8.9km</b>
最大標高差 15m	最大標高差 38m	最大標高差 11m	最大標高差 15m	最大標高差 23m
平均斜度 全体: 0% 上り: 2% 下り: 2.2%	平均斜度 全体: 0% 上り: 2.6% 下り: 2.9%	平均斜度 全体: 0% 上り: 2.1% 下り: 1.9%	平均斜度 全体: 0% 上り: 1.9% 下り: 2.0%	平均斜度 全体: 0% 上り: 2.5% 下り: 2.5%
獲得標高 上り: 63m 下り: 66m	獲得標高 上り: 159m 下り: 164m	獲得標高 上り: 33m 下り: 31m	獲得標高 上り: 67m 下り: 70m	獲得標高 上り: 57m 下り: 57m
想定所要時間 自転車: 55分 車: 21分	想定所要時間 自転車: 1時間29分 車: 34分	想定所要時間 自転車: 37分 車: 14分	想定所要時間 自転車: 1時間16分 車: 29分	想定所要時間 自転車: 36分 車: 13分

## 安芸灘とびしま海道 ぐるり一周コースデータ〔往路〕

距離 <b>46.5km</b>
最大標高差 67m
平均斜度 全体: -0.1% 上り: 3.1% 下り: 3.6%
獲得標高 上り: 403m 下り: 442m
想定所要時間 自転車: 185分 車: 69分



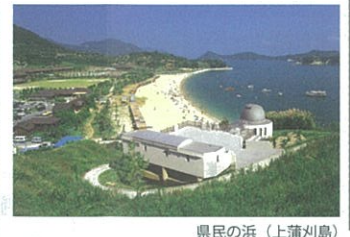
※7つの橋を渡り岡村島まで全島の海岸線沿いの道路を一周した場合の走行距離は約96kmです。



※お勧めコース  
トンネルは危険ですので、迂回路を走りましょう。

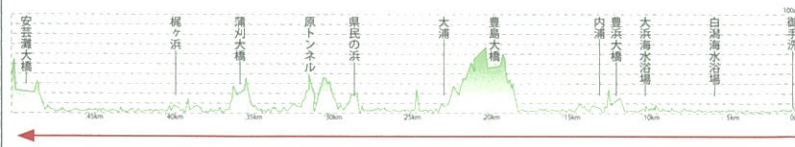
※幅員減少区間は気をつけて  
走行してください。

広島県呉市



## 安芸灘とびしま海道 ぐるり一周コースデータ〔復路〕

距離 <b>49.7km</b>
最大標高差 67m
平均斜度 全体: 0.1% 上り: 3.5% 下り: 2.9%
獲得標高 上り: 413m 下り: 361m
想定所要時間 自転車: 198分 車: 74分



## 安芸灘とびしま海道の7つの橋

各橋の上では、突風が吹く場合があります。また、橋出入口付近は坂が多くあります。気をつけて走行してください。



**中村春吉** (なむらばるきち)  
御手洗出身  
日本初の「自転車による世界一周冒険旅行者」として知られ、多くの自転車愛好家が、この碑を訪れています。



**サイクルステーションのご案内** サイクルステーションでは、簡単な工具及び、空気入れの貸出しを行っております。



海駅三之関 (下蒲刈島) ☎(0823) 70-8282  
 であいの館 (上蒲刈島) ☎(0823) 68-0120  
 県民の浜 輝きの館 (上蒲刈島) ☎(0823) 66-1177  
 ゆたか海の駅とびしま館 (大崎下島) ☎(0823) 67-2377  
 御手洗休憩所 (大崎下島) ☎(0823) 67-2278

- ほぼ平地
- 坂
- 区間及び距離
- 信号
- フェリー乗降場
- サイクルステーション
- トイレ
- 無料駐車場