

岸和田 CYCLING MAP

トレーニングコース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

START サイクルピア岸和田BMX 約7.2km 蜻蛉池公園 約5.1km 内畑町交差点 約5.5km 牛滝温泉せせらぎ荘前バス停 約7.2km GOAL 葛城山山頂 (約3.2km) ハイランドパーク粉河

サイクルピア岸和田BMX



シャワー付ロッカールームやカフェがあるクラブハウスはサイクリングに最適。自転車好きが集う気軽なスペースです。TEL072-457-7770

岸和田競輪場 サイクルピア岸和田BMX

START



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。

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。TEL072-422-4846

牛滝温泉 四季まつり



美人の湯として有名な天然温泉、ゆつたりと過ごせる宿が大人気。岸和田自慢の癒しの空間が広がっています。TEL072-479-2641

四季まつり

～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%

入口から500mが激坂！

牛滝温泉 四季まつり 大威徳寺



超ハード



GOAL



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。

道幅が狭いので、対向車に注意！

落石注意！ 冬場は凍結注意！

ガードレールの無いところがあるので注意！

道路を横切る溝のフタに注意！