

春合宿 岡野（み）班

<1日目> 18日（月）

尾道駅集合

買：イオン尾道店 7：00～21：00

湯：大栄湯 16：00～21：00 430円

公：千光寺公園

宿：アロ恵の家 2500円

<2日目> 19日（火） 79.7 km

尾道～しまなみ海道～今治

買：Aコープ いまばり愛彩

湯：喜助の湯 10：00～26：00（最終受付 25：00）450円

公：市民の森フラワーパーク

宿：シクロの家 2500円

メモ：サイクリストの聖地記念碑、大山祇神社に立ち寄ります。

福本渡船 70円

<https://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=322d7f21bcdca3afc9636a030202b7a8>

注：来島海峡大橋自転車バイク出入口でしまなみから降りる。そこからスーパーまで裏道を走る。（ルトラボと違う道走る）

<3日目> 20日（水） 44.5 km

今治～松山

湯：道後温泉 6：00～23：00（最終受付 22：30） 410円

ラ：スパーランドリークリア市駅北店 24h 営業

宿：アプレシオ松山市駅前店（シャワーあり）←19時以降に入ると安い

メモ：松山半日フリー 道後温泉か、夕飯のところで集合。

夜は外食、朝はコンビニ。（スーパー行かなくて良いよね？行くならフジグラン松山）

道後温泉は改修工事中。（北側入り口から入館）

フリーの見所：高松城、坊ちゃんカラクリ時計、石手寺、ハイカラ通り

<https://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=2205e1d37bb79b947725fcba5e035977>

注：山回避のため、プラン変更しました。適切な公園がないのでネカフェに泊まります。

<4日目> 21日（木） 44.3 km

松山駅～北宇和島駅（輪行） 10：20→13：13 1810円

宇和島～十和川口

買：A コープ松野店 9：30～18：30

湯：十和温泉 12：00～20：00 800 円

公：道の駅四万十とおわ

宿：ライダーズイン四万十 3240 円

<https://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=e7f6af512530ffb7f450af4371dfbe1d>

注：はじめに 4 km 5%の登りあり。トンネルちょこちょこある。

<5 日目> 22 日 (金) 82.1 km

十和川口～須崎

買：マルナカ須崎店 9：00～22：00

湯：そうだ山温泉和 9：00～21：00 700 円

公：龍王公園

宿：一福旅館 4000 円

メモ：四万十川見ながら走ります。須崎は鍋焼きラーメンが有名らしいです。

<https://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=773f4f16b4f904f8c992dd63aec60dc3>

<6 日目> 23 日 (土) 63.6 km

須崎～高知

ラ：イオンモール高知スーパーランドリーbB 7：00～0：00

買：イオンモール高知店

湯：高知ぽかぽか温泉 8：00～翌 1：00 690 円

公：萩公園

宿：Do-pocket 潮江店

メモ：桂浜、坂本龍馬像、高知城見に行きます。

<https://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=347af79a37f202be4126fb33dcaab030>

<7 日目> 24 日 (日)

高知フリー

宿など前日と同じ。

フリーの見所：ひろめ市場（カツオのたたき）、日曜市、はりまや橋、こうち旅広場。

はりまや地下駐輪場の利用がオススメ。(高知駅の駐輪場は無料だけどロードバイクにはかなり不適)

<8 日目> 25 日 (月) 59.4 km

高知～安芸～田野

買：サンシャインゆい店 9：00～20：00

湯：たのたの温泉 12：00～21：00 700円

公：道の駅田野駅屋

宿：旅の宿みその 3000円（素泊まり）

メモ：岩崎弥太郎生家、岩崎弥太郎銅像。（興味なければ行かなくてもいい）安芸はしらす井が有名らしい。

<https://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=56af500221b791b57a9184611cea3e34>

<9日目> 26日（火） 74.6 km

田野～室戸岬～穴喰

買：スーパーダイコクドー 9：00～20：00

湯：ホテルリビエラししきい 11：00～23：00 600円

公：道の駅 穴喰温泉の裏の公園

宿：はるる亭 4000円（素泊まり、穴喰温泉源泉のお風呂付き）

メモ：室戸岬灯台に行くには最御崎寺の駐車場に自転車をとめて5分歩きます。

その駐車場に行くには斜度10%の坂を1km上ります。許して。

室戸岬、室戸青年大師像。

夫婦岩の横を通るので、走りながら横目で見れるはずです。

道の駅穴喰温泉は野宿禁止。裏の公園は町の許可あり。トイレ、水道もあり。

<https://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=c713b3b85dfa3e066ad06d9d3b353bdc>

<10日目> 27日（水） 67.9 km

穴喰～阿南

ラ：ランドリークイーン阿南店 24h 営業

買：マルナカ阿南店 9：00～22：00

湯：大和の郷 11：00～22：30（最終受付22：00） 500円

公：道の駅 公方の郷なかがわ

宿：ビジネス民宿 茶夢 3500円

<https://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=624ad8326425fa61fccd63b6a5c07c5b>

<11日目> 28日（木） 20.4 km

阿南～徳島

湯：あいあい温泉 8：00～0：00 550円（快活泊まるなら、あらたえの湯600円）

買：キョーエイ松茂店 9：30～22：00（快活泊まるなら夜は外食、朝はコンビニ）

公：月見ヶ丘海浜公園

宿：快活クラブ徳島大学前店（シャワーなし）

メモ：ひとまず徳島駅に向かいます。徳島駅に着いたら**徳島フリー**です。あいあい温泉
(快活なら、あらたえの湯)が集合場所。

フリーの見所：第1番札所霊山寺(～第6番札所までは徒歩で行けるらしい)
阿波踊り会館、徳島ラーメン。

徳島駅の駐輪場は2時間まで無料。2時間～24時間は100円。

<https://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=a55e48e41fbc780cb74deaf24b5991cc>

注：充電が多分ヤバめだからこの日は快活にしよう。

<12日目> 1日(金) 67.3 km

徳島～鳴門海峡～みろく

買：マルナカ大内店 9:00～22:00

湯：ユートピアみろく 9:00～21:00

公：道の駅 みろく

宿：祈願の宿ながお路 4200円(素泊まり)

メモ：渦の道の営業時間は9時から。この日の干潮は9時半。9時～11時を狙って行く。
お昼ご飯はうどん屋さんに行く。

<https://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=269fa78de8826c1e0038e58c7693fb45>

<13日目> 2日(土) 26.4 km

みろく～高松

高松～神戸(フェリー輪行)

ラ：洗濯ウサギチェーン せんたくウサギ高松店 24h 営業

湯：吉野湯 12:30～0:00 400円

宿：快活 CLUB 高松福岡町店(シャワー付き、船欠航の場合)

メモ：特別名勝栗林公園

栗林公園の後は**高松半日フリー**。牛角で集合(プレ打ち)。その後ランドリーへ。

1:00 高松発のフェリーに乗るため、この日の寝床はフェリーになります。

フリーの見所：屋島、フェリー乗って男木島に行くと猫と遊べる。うどん巡り。

<https://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=277c8cdde2e3134729fd9b4de02c73c7>

<14日目> 3日(日)

神戸フリー、宿集合。

