

サイクリストにやさしい休憩所、ショップ

トイレ、空気入れを借りることができます。■●■●■は、裏面のコース色と対応しています。

道の駅 宇陀路室生 ■■

所在地 奈良県宇陀市室生三本松3176-1
電話 0745-97-2200
営業時間 9:00~18:00
定休日 年末年始
ホームページ <https://www.michi-no-eki-udajimuro.jp/>

サイクルプロショップrpm ■

所在地 三重県名張市青蓮寺1521-5
電話 0595-63-1018
営業時間 10:00~19:00
定休日 火曜日
ホームページ <https://cycle-pro-shop.com/>

道の駅 伊勢本街道御杖 ■

所在地 奈良県宇陀郡御杖村大字神末6330
電話 0745-95-2641
営業時間 10:00~16:00
定休日 火曜日 ※火曜日が祝日の場合営業、翌平日が休業、年末年始
ホームページ <https://mitsue.life/services/station/>

奈良カエデの郷ひらら ■

所在地 奈良県宇陀市菟田野古市場135-2
電話 0745-84-2888
開園時間 9:00~17:00
休園日 月曜日 ※月曜日が祝日の場合開園、翌火曜日が休園
ホームページ <https://udakaedenosato.main.jp/>

だいさんど
大三toco. ■

所在地 奈良県山辺郡山添村峰寺119-7
電話 0743-86-0377
営業時間 9:00~17:00
定休日 月・火曜日(不定休あり)
ホームページ <https://www.yama-zoe.com/>

みどり屋 ■

所在地 奈良県山辺郡山添村大字伏拝888-1
電話 0743-87-0285
営業時間 10:00~16:00
定休日 平日(土・日・祝日のみ営業)
ホームページ <https://yamazoekanko.jp/omiyageshop/midoriya/>

新宅分店 ■■

所在地 奈良県宇陀郡曾爾村伊賀見8
電話 0745-94-2046
営業時間 7:00~18:00
定休日 不定休
ホームページ <https://sonimura.com/sightseeing/49/>

曾爾高原ファームガーデン ■

所在地 奈良県宇陀郡曾爾村大字太良路839番地
電話 0745-96-2888
営業時間 10:00~18:00(季節によって異なる)
定休日 水曜日 ※水曜日が祝日の場合営業、翌平日が休業、年末年始
ホームページ <http://www.soni-kogen.com/>

道の駅 宇陀路大宇陀 ■

所在地 奈良県宇陀市大宇陀拾生714-1
電話 0745-83-0051
営業時間 8:00~19:00(11月1日~3月31日は8:00~18:00)
年中無休
定休日 年中無休
ホームページ <https://www.michi-no-eki.jp/stations/views/19482>

小さな道の駅 ひよしのさとマルシェ ■

所在地 奈良県吉野郡東吉野村大字鷺家224
電話 0746-42-0900
営業時間 6:30~20:00
定休日 年中無休
ホームページ <https://hiyoshinosato.com/>

ソエル
花香房/Soyel ■

所在地 奈良県山辺郡山添村大西1115-1
電話 0743-85-0085
営業時間 花香房 [花直売所] 9:00~17:00 [産地直売所] 9:30~16:30
Soyel 9:00~17:00
定休日 水曜日 ※水曜日が祝日の場合営業
ホームページ <https://www.hanakoubou.jp/>

名張の湯 ■■

所在地 三重県名張市希央台2番町77-1
電話 0595-28-5526
営業時間 10:00~24:00(受付23:00迄)
定休日 年中無休(メンテナンス休館あり)
ホームページ <https://www.nabarinoyu.com/>

宿泊施設

温泉旅館、古民家ゲストハウス、キャンプ場、ホテルなど、様々なタイプ、価格帯の宿泊施設があります。右記URLにアクセスし、宿泊施設リストをご覧ください。

<https://enntourism.com/ja/stay/>



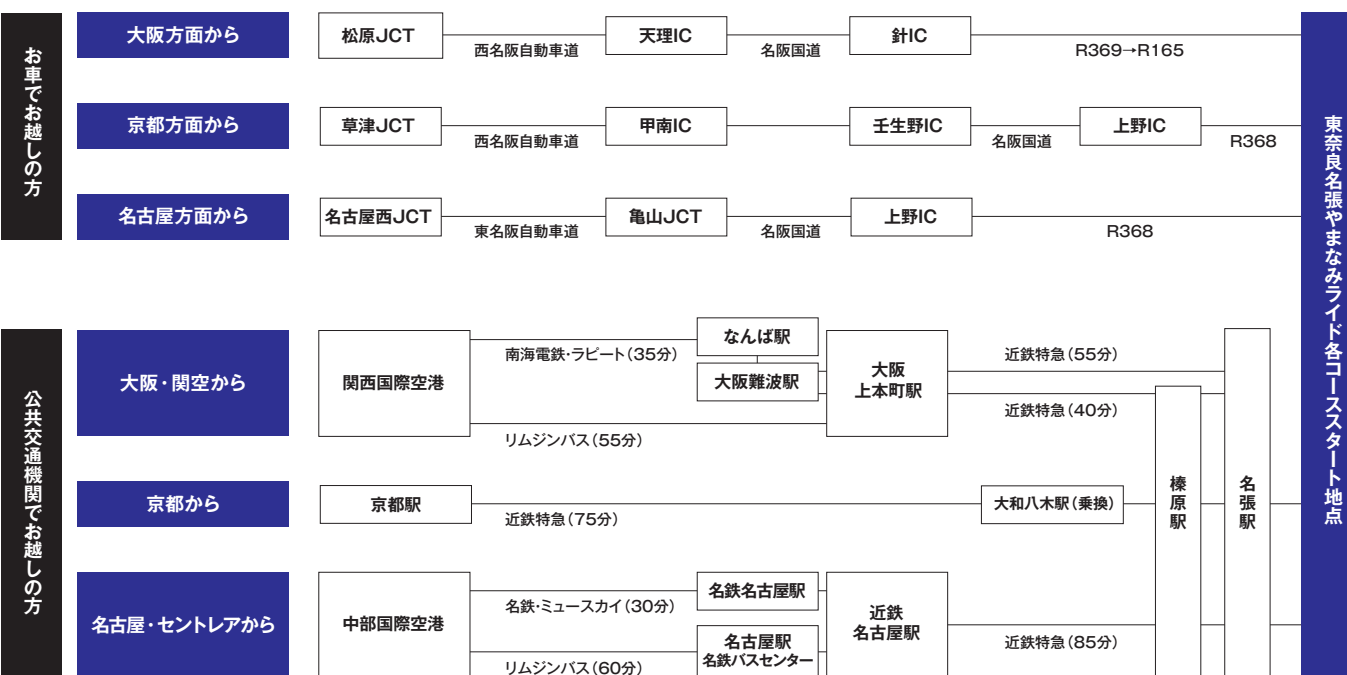
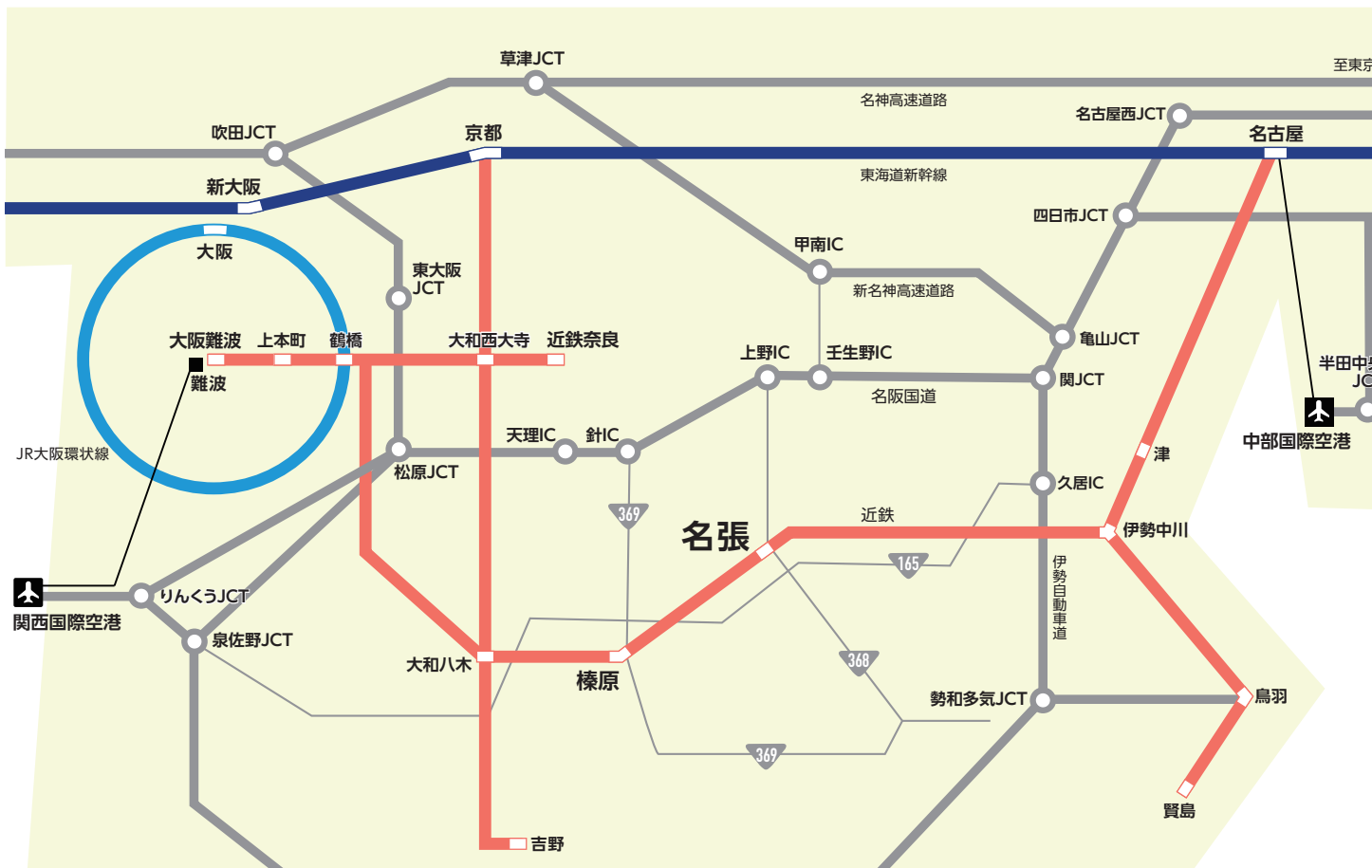
サイクリングコース共有アプリ「ツール・ド」でコースをチェック!
リーフレットに掲載の4コースをご覧いただけます。アプリのダウンロードはこちら……>>>
アプリでフリーワード検索



・アプリは無料でご利用できます。・通信料金はご利用者様負担です。・QRコードが読み取れない場合はアプリストアで「ツール・ド」と検索してください。



アクセス



お問い合わせ

東奈良名張ツーリズム・マーケティング

〒518-0492 三重県名張市鴻之台1-1 名張市役所観光交流室内

✉ info@enntourism.com

☎ 0595-41-1057 (平日8:30~17:00)

東奈良名張ツーリズム・公式サイト

<https://enntourism.com>

[enntourism](#) [enntourism](#) [enntourism](#)



三重県名張市・奈良県宇陀市・曾爾村・御杖村・山添村・東吉野村による、観光事業の推進を図るための組織です

East Nara & Nabari
EAST NARA NABARI TOURISM

ロングコース

東奈良名張 やまなみライド

湖、奥深い山々、歴史ある社寺や街道、里山を結ぶ
変化に富んだ本格的ライド

4コース

香落溪・室生寺・赤目四十八滝紅葉ライド
吉野・大宇陀 歴史グルメライド
柳生・神野山キツメのライド
「曾爾クライム」にチャレンジ



東奈良名張 やまなみ ライド

ロングコース

豊かな自然、深い歴史、里山を結ぶ
魅力あふれるサイクリングルート



変化に富んだエリアをガッツリライドするロングコース

比較的道が広く車や信号も少ないサイクリストに人気の4コースをご紹介します。

「東奈良名張ツーリズム」の公式ウェブサイトにて、ブログ形式でさらに詳しくご覧いただけます <https://enntourism.com/yamanami-ride/>



1 運気上昇! 香落溪・室生寺・赤目四十八滝紅葉ライド

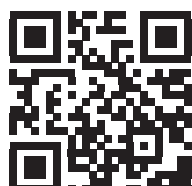


奈良県と三重県の県境にまたがる室生赤目青山(むろう・あかめ・あおや) 国立公園の見どころをギュッと凝縮。山に渓谷、清流、そして湖と多彩な景色を楽しめるルートで、特に紅葉時期は、格別の美しさ。古来より龍神信仰で名高い室生の地をはじめ、パワースポットも数多く点在し、運気上昇も大いに期待。そんな何度も走りたくなる実に贅沢なコースをご紹介します。

行程 名張の湯=青蓮寺湖=香落溪=曾爾村=龍穴神社=室生寺=大野寺=名張の湯

走行距離 66.7km 獲得標高 980m※実走値 難易度 ★★☆☆☆

高低差



2 晩秋の世界遺産へ 吉野・大宇陀 歴史グルメライド



世界遺産の吉野山を目指す、100km超えのロングライド。名張を起点に、吉野山や大宇陀(おおた)、室生ダムを満喫するルートです。吉野山では名物の葛餅や葛切りに舌鼓!薬の町・大宇陀では、薬草を使用した創作料理が人気のカフェを訪れます。大宇陀の道の駅を起点に、東吉野、吉野を巡るコース(走行距離約70km)に変更することも可能です。

行程 名張の湯=室生ダム=墨坂神社=八咫鳥神社=ひよしのさとマルシェ=吉野山(金峯山寺)=津風呂湖=大宇陀=宇陀松山=室生ダム=名張の湯

走行距離 130.4km 獲得標高 1,290m※実走値 難易度 ★★★★★

高低差



3 全集中! 脂肪を燃やせ! 柳生・神野山キツメのライド



斜度20%を超える複数の坂のあるヒルクライムルート。「鬼滅の刃」で話題となった柳生一刀石、そして神野山を目指します。脂肪燃焼ばかりでなく、眺望抜群の高山・布目・上津の3つのダム湖や関西屈指の梅林「月ヶ瀬梅林」、ひつじの公園「めえめえ牧場」、星の位置どおり巨石を配置したと考えられる「神野山のイワクラ」など魅力的な名所も盛りだくさんのコースです。

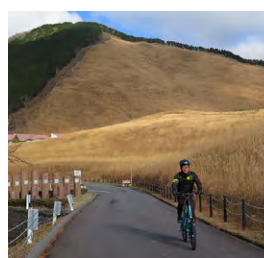
行程 名張の湯=月ヶ瀬湖=柳生一刀石=布目ダム=めえめえ牧場=映山紅=上津ダム=名張の湯

走行距離 71.3km 獲得標高 1,174m※実走値 難易度 ★★★★★

高低差



4 レンタサイクルで親子ライドも! 「曾爾クライム」にチャレンジ



関西唯一のスキの名所、曾爾高原へのヒルクライムに挑むライドです。名張市・青蓮寺湖畔を起点に絶景スポット・香落溪(かおちだ)を経由し、曾爾高原を目指します。ヒルクライムのあとは爽快なダウンヒルをライドして、御杖村に入り青蓮寺湖へと戻ります。青蓮寺湖畔にあるサイクルプロショップrpmは、レンタサイクルも利用できる地元のサイクリスト御用達のショップです。

行程 サイクルプロショップrpm=青蓮寺湖=香落溪=曾爾高原ファームガーデン=曾爾高原=みつえ高原牧場=道の駅 伊勢本街道御杖=ひなち湖=サイクルプロショップrpm

走行距離 56.8km 獲得標高 814m※実走値 難易度 ★★☆☆☆

高低差

