

北摂里山周回コース (上級者)

Hokusei Satoyama Circuit Course (Advanced)

北摂里山のお薦めスポットを巡る走り応えがある長距離コース



● 距離 : 156km / 時間 : 約10時間30分 / 獲得標高 : 2,021m

[Distance] 156km [Time] About 10h30min [Total climb] 2,021m

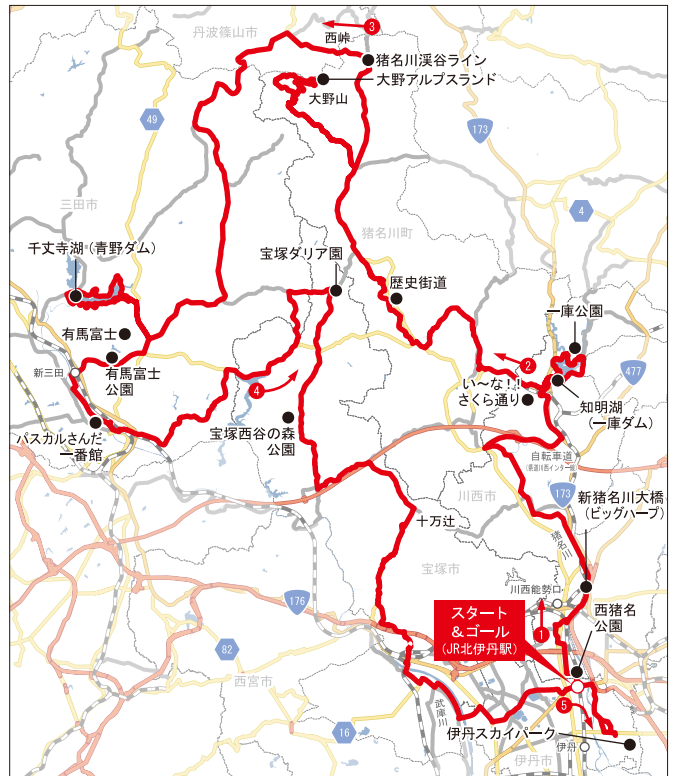
大野山、西峠、十万辻といった激坂度の高い登り坂があり、約2,000mの獲得標高を有する難易度の高いコースです。ビュースポットなどを巡りながらコースを1周すれば、北摂里山の自然や歴史を十分に満喫できます。

《コース概要》

- ① 「西猪名公園」前のJR北伊丹駅をスタートし、川西市に入ると川西龍の道として有名な新猪名川大橋 通称「ビッグハープ」が見えます。県道川西インター線の自転車道を通過後、「一庫公園」沿いに広がる「知明湖」を眺めながら一周。
- ② 猪名川町域では、川沿いに田園風景が広がる「歴史街道」をゆっくりサイクリング。更に北上し、このコース最大の難所となる「大野アルプスランド」がある大野山山岳ロードを目指します。なお、猪名川町域には、少しコースを外れると春にはソメイヨシノが咲くビュースポット「い〜な!! さくら通り」もあります。
- ③ 四季折々の景観が広がる「猪名川溪谷ライン」を通り、三田市域へ。「千丈寺湖」の湖畔のサイクリングは、桜や紅葉の時期が特にオススメです。自然が満喫できる「有馬富士公園」内の「有馬富士」を眺めながら走行し、地域自慢の特産品が揃う「パスカルさんだ一番館」のある三田市街へ。
- ④ 宝塚西谷地域の里山風景を楽しみながら、秋には約2万本のダリアが咲く「宝塚ダリア園」、里山の自然を活かした「宝塚西谷の森公園」を通りぬけ、十万辻を越えて宝塚市街へ。
- ⑤ 「伊丹スカイパーク」で大空に飛び立つ飛行機を眺めたあと、猪名川をゆっくりと風を感じながら北上。伊丹市街地をゆっくり走るとゴールJR北伊丹駅に戻ります。



新猪名川大橋 (ビッグハープ)



激坂度 : ▲▲▲ ~ ▲▲▲▲▲

コースのデータはコチラ

Please scan the QR code



▲ コース走行における注意点

- ・長距離で長時間を要するコースであるため、事前に計画を立てて走行しましょう。特に北部地域ではコンビニエンスストア等が少ないため、立ち寄りスポットでの飲食やトイレ休憩場所などの事前チェックがポイントです。
- ・知明湖、千丈寺湖の湖畔や宝塚西谷地域から市街地に向かう曲がりくねった下り坂などの道は、狭い箇所、見通しの悪いコーナーが連続するため、スピードを出さずに特に注意して走行しましょう。
- ・冬季の大野山などの山岳部は、凍結の恐れがあるため走行に気をつけましょう。
- ・市街地では、自動車や歩行者に注意して、走行しましょう。



自転車道 (県道川西インター線)