

いなべ一周サイクリングコース 53km

これが いなイチ!

～キナンサイクリングチーム・中島康晴選手(ナカジ)編～



ナカジおすすめ
いなイチグルメは
この3店舗!

ふれあいの駅 うりぼう

いなイチのスタートにおすすめの農産物直売所。駐車場、駅と隣接しているので輪行でも来れる。朝8時30分開店なので、スタート前に補給も可能!中島選手のチョイスは、地元産「さくらボーク」を使ったミルフィーユカツサンドと、いなべ産の湧き水をボトルングしたミネラルウォーター。「これを食べて、いなイチ走破します!」



草餅 えぼし

三重県と岐阜県との境目にある、大きな看板が目印の和菓子店。ライドの中間地点としてイートイン。中島選手はこの看板商品である「草餅」が大好き!ちょっとお血をお借りして盛り付けたら、あらかわいい!!和菓子はエネルギーに変わりやすいので、ライド中に食べるのはちょうどいいですと中島選手もお墨付き。

いなイチのあとは? いなべ市の観光スポットへ!



いなべ市農業公園藤原パークゴルフ場
未経験者でも、年齢を超えてみんなで楽しめます!クラブ1本とボール1個で遊ぶ、レンタルも可能。



青川峡キャンプパーク
全国屈指のオートキャンプ場。ビギナーからベテランまで対応可能。日帰りBBQもできます!



阿下喜温泉
温まりやすくて湯冷めしにくい天然温泉。温泉だけでなく、レストランを併設し、おみやげ処、トレーニングルームも完備しています。



軽便鉄道博物館(三岐鉄道北勢線阿下喜駅)
日本に3路線しかない「ナローゲージ」を紹介し、貴重な資料を展示しています。また、ミニ電車の「ホクさん」に乗り、ご家族でお楽しみいただけます。



三岐鉄道三岐線 東藤原駅
東藤原駅では貨車の展示に、貨物の入替作業が行われています。「警笛を聞くと、「男の仕事」という感じがします」と、鉄ちゃんの中島選手は大興奮!でお楽しみいただけます。



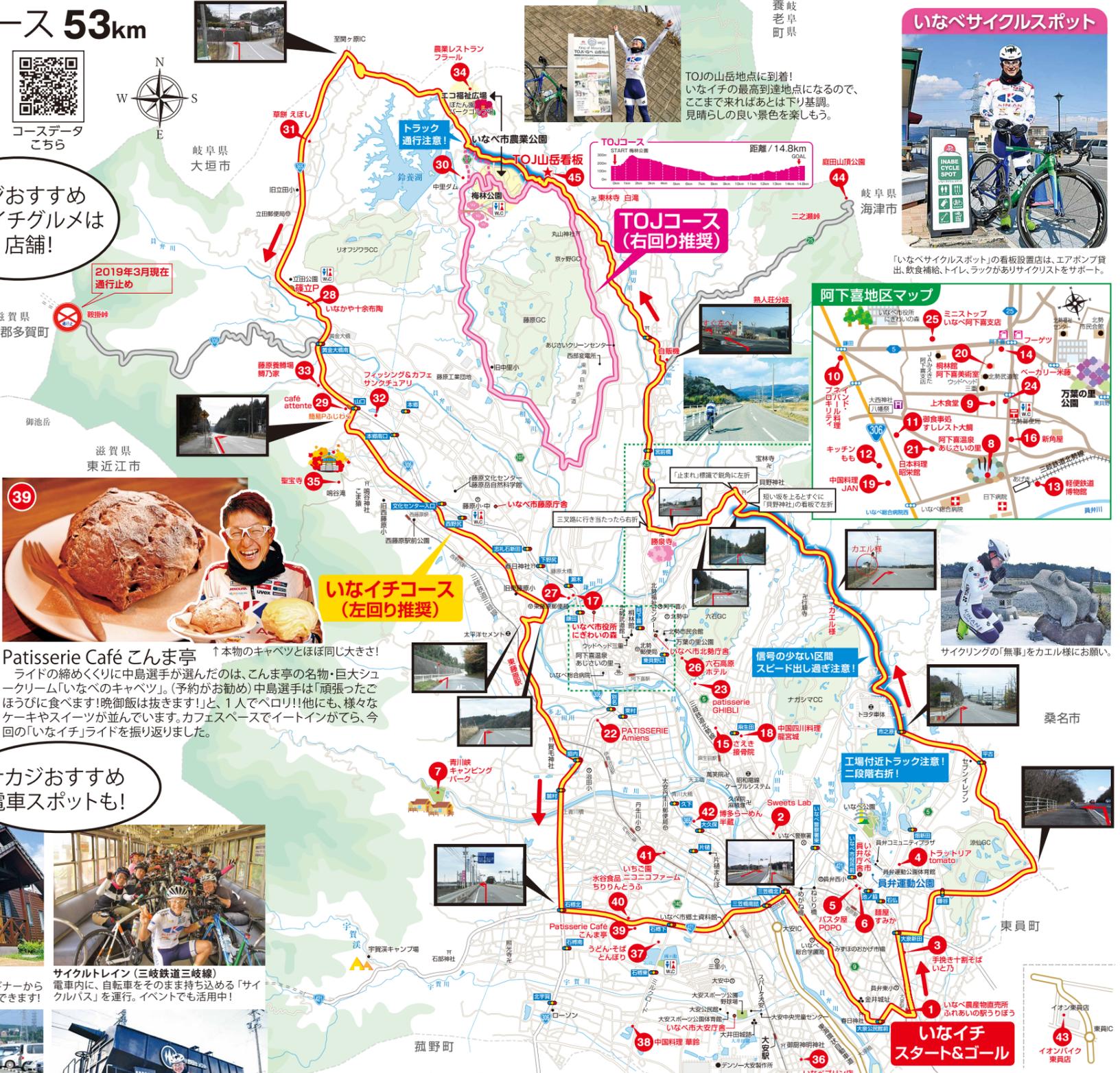
中島康晴選手 いなイチ走行レビュー

●いなイチのコース、走行してみていかがでしたか?
中島「うりぼうを出てからの前半は、短い登りが多いので、うまくスピードに乗りながら上りをこなすトレーニングになりました。上りの角度は、熟人荘の分岐からがキツイと感じました。」
●選手のトレーニングコースとしても活用できそうですか?
中島「途中から信号がほぼないので、5分走※(5分間全力で踏む選手ならではのトレーニング方法のこと。)にピッタリです。例えば、鈴鹿のエンデューロのようなコースのレースに臨む前にタイムを縮めたい方にお勧めですね。」

「ロングライド入門に最適のコースです。」

●一般の方のサイクリングコースとしてはどうでしょうか?
中島「ゆっくり休憩を取って、僕は3時間30分でしたが、一般の人なら4時間～5時間くらいでしょうか。いなイチは「半日で走った充実感が得られるコース」ですね。今回は3か所の紹介でしたが、まだまだグルメスポットもたくさんあります!これからはピッチャーや、しまみななどのロングライドに向けての入門として最適のコースだと思います。」
●玄人向けには、二ノ瀬峠や鞍掛峠と繋がるコースになっていて、ヒルクライムを取り入れるなど、よりオプション追加ができそうです。」

モデル選手	中島康晴選手(脚質:ダウンヒラー)
所属	キナンサイクリングチーム
特技	そば打ち 趣味:鉄道旅行
子どもの頃の夢	鉄道の運転士
走行データ	総走行時間 1時間 53分 所要時間 3時間 30分(休憩込) 平均時速 28.8 km



いなべサイクリスポット



「いなべサイクリスポット」の看板設置店は、エアポンプ貸出、飲食補給、トイレ、ラックがありサイクリストをサポート。



サイクリングの「無事」をカエル様にお願ひ。



桑名市



東員町



菟野町



いなイチスタート&ゴール

サイクルラック設置ポイント

施設名	サイクルスポット	住所・電話	営業時間	定休日
1 うりぼう	○	員弁町大泉2517 0594-74-5866	8:30~17:00	火曜日
2 Sweets Lab #1090	○	員弁町上笠田1996-4 070-5336-5326	10:00~17:00	木曜日・イベント出店日
3 手挽き十割そば いと乃	○	員弁町大泉新田965 0594-74-3289	11:30~14:30 (要予約)	不定休
4 トラットリアtomato	○	員弁町畑新田135-2 0594-74-5541	11:30~14:30 17:00~21:00	火曜日
5 バスタ屋POPO	○	員弁町楚原868-6 0594-47-5750	11:00~14:00 17:00~21:00	火曜日・月曜日(夜)
6 麺屋 すみか	○	員弁町楚原868-6	11:15~14:00 18:00~22:00	火曜日夜の部・水曜日
7 青川峡キャンプパーク	○	北勢町新町614 0594-72-8300	開門9:00 閉門20:00 不定休で場内整備を実施	不定休
8 阿下喜温泉 あじさいの里	○	北勢町阿下喜788番地 0594-82-1126	11:00~21:00	木曜日
9 上木(あげき) 食堂	○	北勢町阿下喜2057 0594-82-6058	11:30-22:00	水曜日・木曜日
10 プロキリティ	○	北勢町阿下喜195-3 0594-72-7781	11:00~14:30 17:00~22:00	第1火曜日・第3火曜日
11 御食事処 すしレスト大鯛	○	北勢町阿下喜510-1 0594-72-8811	11:00~14:00 17:00~21:00	水曜日 (祝日の場合は翌日)
12 キッチン もも	○	北勢町阿下喜3514 0594-72-3530	モーニング8:00~14:00 ランチ11:30~14:00	日曜日
13 軽便鉄道博物館	○	北勢町阿下喜3735 0594-72-2478	10:00-16:00	毎月第1・3日曜のみ 毎月1日のみ第2・3日曜
14 フーゲツ	○	北勢町阿下喜2116 0594-72-3568	7:00~20:00	月曜日
15 さえき接骨院	○	北勢町麻生田1253-103 0594-28-8449	10:00-14:00 16:00-20:00 水士曜日10:00-14:00のみ	日曜日・祝日
16 新角屋	○	北勢町阿下喜1044 0594-72-2273	8:00~20:00	不定休
17 セブンイレブンいなべ瀬木店	○	北勢町瀬木325 0594-72-2228	24時間営業	年中無休
18 中国四川料理 龍宮城	○	北勢町麻生田3619 0594-72-3502	朝11:00-14:00 17:00-20:30 土曜11:00-14:00 17:00-20:30	月曜日・火曜日
19 中国料理 J A N	○	北勢町阿下喜3520 0594-72-8888	11:00~14:00 17:00~22:00	水曜日
20 桐林館阿下喜美術室	○	北勢町阿下喜1980 0594-72-6096	11:00~18:00	年中無休
21 日本料理 昭栄館	○	北勢町阿下喜1264-1 0594-72-2065	11:30~14:30 17:00~21:00 完全予約制	火曜日
22 Patisserie Amiens	○	北勢町別名1344 0594-72-6318	9:00~20:00	水曜日
23 patisserie GHIBLI	○	北勢町東村1339-2 0594-87-7058	10:00~19:00	水曜日
24 ベーカリー米藤	○	北勢町阿下喜2071 0594-72-2170	9:00~17:30	日曜日・祝日
25 ミニストップいなべ阿下喜店	○	北勢町阿下喜1874 0594-72-3323	24時間営業	年中無休
26 六石高原ホテル(六石温泉)	○	北勢町垣内36-2 0594-72-2179	温泉営業時間 平日16:00~22:00 土日祝13:00~22:00	年中無休
27 ラーメンショップいなべ北勢店	○	北勢町瀬木宮東329 0594-37-6127	7:00~15:00	火曜日
28 いなかや十余布陶	○	藤原町篠立3390-56 0594-37-0279	9:30~17:00	金曜日・土曜日
29 cafe attente	○	藤原町山口1950-3 0594-46-4800	9:00~17:30	第1火曜日・水曜日
30 県防犯パトロール本部	○	藤原町南1279-2 0594-46-5328	24時間営業	年中無休
31 草餅 えぼし	○	藤原町古田1152-1 0594-46-2448	9:00-17:00	水曜日
32 サンクチュアリ	○	藤原町山口1872 0594-46-8820	9:00~17:00	木曜日
33 藤原養鶏場 鱒乃家	○	藤原町山口2178 0594-46-2158	10:00~15:00 (入場は14:00まで)	火曜日 (臨時休業あり)
34 農業レストラン フラール	○	藤原町南3071番地 0594-46-6370	11:00~14:00	水曜日
35 鳴谷山 聖宝寺	○	藤原町坂本981 0594-46-8101	9:00~16:00	-
36 いなべプリン店	○	大安町門前994	10:00~17:00	第2・4日曜のみ販売
37 うどん・そば とんぼり	○	大安町石博東2004-3 0594-78-2711	11:00~21:00	水曜日・第2火曜日
38 中国料理 華鈴	○	大安町鋼板2435-1 0594-78-3300	平日11:30~14:00 17:30~22:00 土日祝11:30~22:00	木曜日・第2金曜日
39 Patisserie Cafe こんま亭	○	大安町石博東1217-1 0594-78-1649	10:00~19:00 (日祝は18時まで)	年中無休
40 水谷食品 ちりりんとらふ	○	大安町石博東1177-1 0594-78-0061	8:30~19:00	年中無休
41 いちご園二ニココファーム	○	大安町丹生川久下922 0594-78-1505	10:00~16:00	年中無休 (いちご祭:12月下旬~6月上旬)
42 博多らーめん 半蔵	○	大安町丹生川久下1838-4 0594-78-4433	平日11:00~14:00 17:30~21:30 土日祝17:00~21:30	月曜日
43 イオンバイク東員店	○	東員町長深築田510-1 0594-86-1200	9:00~22:00	年中無休
44 庭田山頂公園	○	海津市南濃町庭田 庭田山頂公園		
45 TOJ山頂ポイント	○	いなべ市北勢町川原 県道606号線沿		