

京奈和自転車道

起終点	ルート延長	獲得標高	最大標高差	想定所要時間	
奈良県区間	奈良市左京～五条市火打町	約75km	上り:332m 下り:287m	204m	4時間31分

大規模自転車道

起終点	ルート延長	獲得標高	最大標高差	想定所要時間	
奈良自転車道	奈良市東向中町～生駒郡斑鳩町	約22km	上り:129m 下り:137m	65m	1時間31分
大和中央自転車道	磯城郡川西町～橿原市久米町	約21km	上り:7m 下り:0m	34m	1時間10分
飛鳥葛城自転車道	高市郡明日香村～大和郡山市小泉町	約30km	上り:56m 下り:12m	92m	1時間56分

ならクルルート

幹線ルート

番号	ルート名	起終点	ルート延長	獲得標高	最大標高差	想定所要時間
C1	上ツ道ルート	奈良公園→橿原神宮(奈良市登大路町～橿原市久米町)	約33Km	上り:201m 下り:215m	64m	2時間8分
C2	三条ルート	ならまち→中町(奈良市登大路町～奈良市中町)	約8Km	上り:39m 下り:46m	39m	31分
C3	北下ツ道ルート	平城宮跡→浄化センター公園(奈良市佐紀町～大和郡山市額田部南町)	約13Km	上り:0m 下り:1m	17m	49分
C4	九条ルート	帯解寺→大和郡山(奈良市今市町～大和郡山市九条町)	約5Km	上り:0m 下り:7m	13m	19分
C5	南下ツ道ルート	田原本→橿原神宮(磯城郡田原本町～橿原市久米町)	約11Km	上り:7m 下り:0m	24m	41分
C6	藤ノ木ルート	法隆寺→竜田公園(生駒郡斑鳩町～生駒郡斑鳩町)	約3Km	上り:36m 下り:40m	47m	9分
C7	せんとの道ルート	奈良→飛鳥(奈良市佐保台～高市郡明日香村)	約44Km	上り:105m 下り:32m	102m	2時間54分
C8	物部ルート	石上神宮→広陵(天理市布留町～北葛城郡広陵町)	約12Km	上り:0m 下り:16m	36m	47分
C9	法隆寺ルート	大和小泉駅→法隆寺駅(大和郡山市小泉町～生駒郡斑鳩町)	約7Km	上り:35m 下り:37m	29m	25分
C10	太子道ルート	柳本→川西(天理市柳本町～磯城郡川西町)	約10Km	上り:0m 下り:15m	33m	40分
C11	秋篠ルート	平城宮跡→富雄(奈良市佐保町～奈良市富雄元町)	約12Km	上り:73m 下り:46m	79m	49分
C12	かぐや姫ルート	田原本→香芝(磯城郡田原本町～香芝市下田)	約10Km	上り:32m 下り:32m	23m	38分
C13	富雄川ルート	生駒→大和郡山(生駒市東生駒～大和郡山市冠山町)	約9Km	上り:71m 下り:109m	99m	36分
C14	横大路ルート	桜井→橿原(桜井市谷～橿原市八木町)	約5Km	上り:0m 下り:2m	15m	19分
C15	竜田川ルート	生駒→三郷(生駒市上町～生駒郡三郷町立野南)	約25Km	上り:228m 下り:291m	121m	1時間41分
C16	飛鳥御所ルート	飛鳥→御所(高市郡明日香村～御所市櫛羅)	約14Km	上り:100m 下り:108m	59m	51分
C17	中將姫ルート	三郷→御所(生駒郡三郷町立野南～御所市櫛羅)	約19Km	上り:117m 下り:67m	80m	1時間14分

高原ルート

番号	ルート名	起終点	ルート延長	獲得標高	最大標高差	想定所要時間
T1	大和青蓮ルート	柳生→吉野(奈良市柳生町～吉野郡吉野町)	約58Km	上り:664m 下り:772m	387m	3時間51分
T2	柳生街道ルート	奈良公園→柳生(奈良市雑司町～奈良市柳生町)	約17Km	上り:425m 下り:262m	314m	1時間7分
T3	宇太水フルート	宇陀→吉野(宇陀市榛原～吉野郡吉野町)	約25Km	上り:150m 下り:272m	226m	1時間37分
T4	ツアーツァンルート	奈良→山添(奈良市西紀寺町～山辺郡山添村)	約25Km	上り:715m 下り:522m	455m	1時間42分
T5	ツケ峠ルート	飛鳥→吉野(高市郡明日香村～吉野郡吉野町)	約14Km	上り:341m 下り:323m	345m	54分
T6	山添ルート	天理→山添(天理市布留町～山辺郡山添村)	約26Km	上り:618m 下り:444m	408m	1時間41分
T7	巨勢ルート	御所→下市(御所市柏原～吉野郡大淀町)	約12Km	上り:151m 下り:105m	150m	46分
T8	長谷寺ルート	桜井→宇陀(桜井市谷～宇陀市榛原)	約12Km	上り:266m 下り:41m	274m	48分
T9	金剛葛城ルート	御所→五條(御所市櫛羅～五條市五條)	約16Km	上り:328m 下り:331m	256m	1時間3分
T10	大化の改新ルート	飛鳥→宇陀(高市郡明日香村～宇陀市菟田野)	約16Km	上り:574m 下り:372m	419m	1時間13分
T11	信貴山ルート	平群→三郷(生駒郡平群町～生駒郡三郷町)	約10Km	上り:286m 下り:261m	208m	38分
T12	吉野川ルート	吉野→五條(吉野郡吉野町～五條市五條)	約21Km	上り:141m 下り:197m	81m	1時間24分
T13	室生寺ルート	宇陀→宇陀(宇陀市榛原～宇陀市榛原)	約35Km	上り:511m 下り:510m	421m	2時間21分
T14	曾爾高原ルート	宇陀→曾爾(宇陀市室生～宇陀郡曾爾)	約31Km	上り:591m 下り:733m	352m	1時間47分

補助幹線ルート

番号	起終点	ルート延長	獲得標高	最大標高差	想定所要時間
C18	京都方面→近鉄奈良駅(奈良市佐保台～奈良市高天町)	約7Km	上り:72m 下り:53m	58m	25分
C19	平城宮跡→飛鳥方面(奈良市佐紀町～)	約4Km	上り:2m 下り:10m	12m	8分
C20	法隆寺方面→田原本方面(北葛城郡河合町～磯城郡川西町)	約1Km	上り:0m 下り:0m	1m	2分
C21	法隆寺方面→田原本(磯城郡田原本町～磯城郡田原本町)	約3Km	上り:0m 下り:0m	6m	10分
C22	法隆寺方面→橿原方面(磯城郡三宅町～橿原市西新堂町)	約7Km	上り:0m 下り:0m	9m	28分
C23	法隆寺方面→桜井(磯城郡田原本町～桜井市三輪)	約6Km	上り:0m 下り:0m	18m	24分
C24	耳成山→飛鳥(橿原市出合町～高市郡明日香村)	約3Km	上り:20m 下り:0m	31m	12分
C25	法隆寺方面→御所(大和高田市出～御所市栄町)	約4Km	上り:2m 下り:0m	17m	17分



京奈和自転車道