

01 >>> 東はりま・北はりまサイクリングルート 1 東はりま・北はりま縦断ルート

一日で走破できれば「プロレベル」の超難関ルート

距離 ▶ 208km

時間 ▶ 13時間

獲得標高 ▶ 1,444m

難易度 超上級



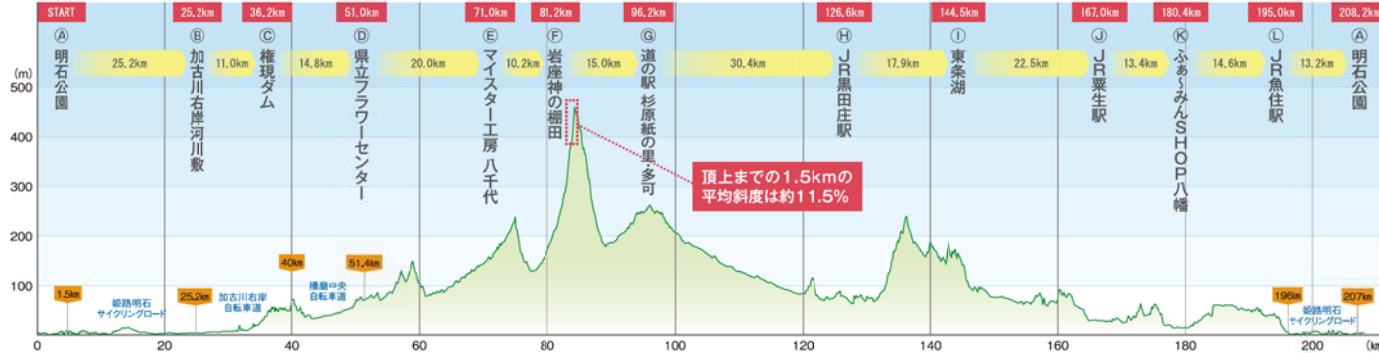
ルートデータ



「A明石公園」をスタート後、明石海峡大橋を臨む海辺の道から、約50kmの整備された自転車道が始まる。加古川沿い、「C権現ダム」の水辺の好スポットから、徐々に山あいの地域にさしかかり、ルート最大の難所、標高差約300mの「F岩座神」の峠が出現する。ここまではまだルートの前半部分。後半に向けて脚を残しておくために効率のよいペダリングが求められる。斜度の高いヒルクライムで脚の消耗を抑えるコツは、いちばん軽いギヤで同じペースでひたすらペダルを回し続けることだ。

山間部を過ぎ、広大な播磨平野を一気に駆け抜けるとルート最後のヒルクライム。頂上のトンネルを越えると、リゾート感漂う「I東条湖」の風景が迎えてくれる。ここからはルート終盤、ゴールまでは大きな難所もない。海沿いを目指し、残った脚を使い切る。日没までに帰って来れば、夕日を背に、明石海峡大橋と淡路島に向かって海岸沿いを走る贅沢なフィニッシュを味わえる。

「超上級者向け、山岳ライドを含む200kmを超えるロングルート」完走のポイントはペース配分だ。



走行前の

**ONE POINT
ADVICE!**



ロングライドを攻略せよ!!

「長く走る」ことは、「速く走る」ことよりずっと簡単で、「ペース配分」と「休憩」次第ですぐに効果を得られます。

ペースの上げ下げを控えて自分の走りに合わせてマイペースで走り、1時間おきに休憩を取ることを心掛けましょう。1回の休憩時間は15分以内にするのがポイントです。

02 >>> 東はりま・北はりまサイクリングルート 2 はりま道の駅周遊ルート

はりま平野を満喫するロングルート

距離 ▶ 138km

時間 ▶ 10時間

獲得標高 ▶ 939m

難易度 ▶ 上級



ルートデータ



「**㊤**吉川温泉よかたん」をスタートし、播磨地域の7市町を通る約140kmのロングルート。本ルートでは、安心して自由に立ち寄れる道の駅や公共温浴施設などを休憩ポイントに設定しており、ご当地グルメを体験できる。

道の駅では、ご当地グルメや特産物を堪能しながら、地域の文化、歴史、名所などの情報に触れ、観光気分を味わえる。ルート中盤、「**㊦**白雲谷温泉ゆびか」では、小野アルプスの山々を眺めながら足湯に浸かり、心身共にリフレッシュ。大型農産物直売所「**㊢**にしじろふぁ～みん」では、「天満大池」の風景を楽しみながら季節のジェラートを味わいたい。

各休憩スポットをリレーし、徐々にゴールへと近づいて行く。休憩スポットで過ごすひとときが、ルートの完走をサポートしてくれる。

各施設のバラエティ豊かな季節の催しは、事前にホームページでチェックしておきたい。



走行前の
**ONE POINT
ADVICE!**



拠点選びはサイクリング計画の第1歩!!

本ルートでは「よかたん」を発着点にしていますが、ルート途中の道の駅などの施設も自動車でのアクセスが可能です。サイクリングの拠点として活用する際には、営業時間や駐車場の利用について事前に確認しておきましょう。

03 東はりま・北はりまサイクリングルート 3 はりま平野快走ルート

ほどよい高低差を楽しめる、お手ごろ中距離ルート

距離 86km

時間 6時間

獲得標高 469m

難易度 中級



ルートデータ

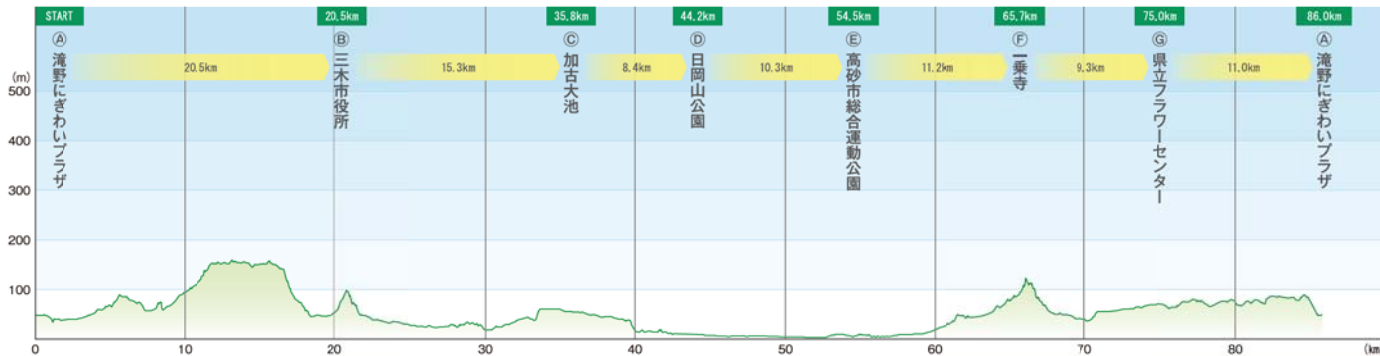


サイクリングを気軽に楽しめるミドルルート。本マップ「サイクリングの拠点紹介」欄で紹介した「A滝野にぎわいプラザ」を発着点としており、自動車や鉄道を使つての日帰りサイクリングに適している。レンタサイクルも利用できるので、スポーツサイクルを試してみたい初心者にもおすすめです。

「滝野にぎわいプラザ」を出発後、ルート序盤の上り区間へ。三木市市街地を抜け、見晴らしのよい農道を走る。道路の南側には三木鉄道跡地があり、駅舎跡が休憩施設になっているので立寄るのも良いだろう。三木市を抜けると、高砂市までの約30kmはアップダウンの少ない軽快に走れる区間。自動車に気をつけながら法華山谷川沿いから県道515号を北上し、「F一乗寺」へ向かう。

一乗寺の峠を越えると、残りの行程に大きなアップダウンはない。ゴールを目指し、はりま平野を颯爽と駆け抜ける。

半日で走破できる距離なので、天気の良い日にふと出かけたくなった時に走ってみるのも良いだろう。



上り坂は頑張りすぎない!!

ルート序盤に上り坂の続く区間があります。登りを頑張っても平均速度はあまり変わらず、脚力を消耗するだけです。登りでは「頑張らない」ことがポイントです。無理のないペース配分を心掛け、サイクリング後半を楽しめるよう、余力を残すことが重要です。

04 東はりま・北はりまサイクリングルート 4

東はりま・北はりまエントリールート

安全な自転車道を使用した入門ルート

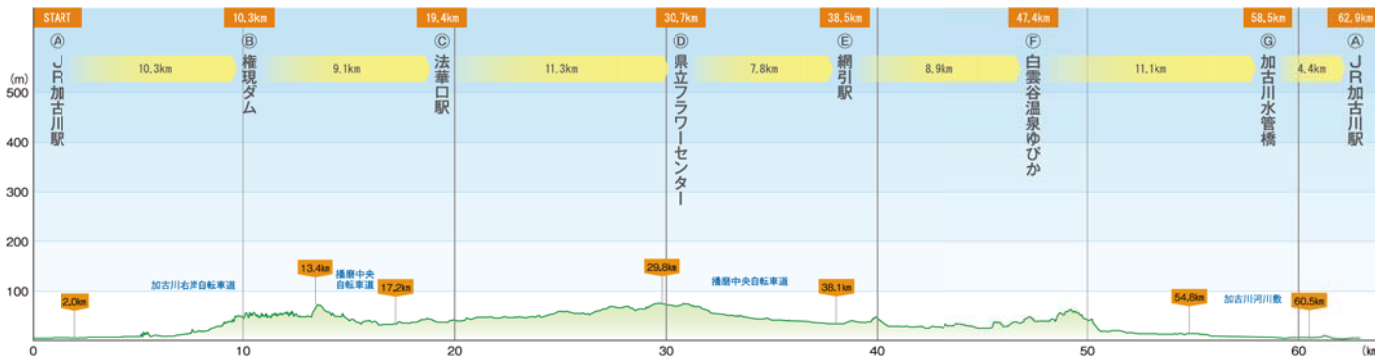
距離 ▶ 63km 時間 ▶ 4時間30分 獲得標高 ▶ 223m 難易度 初級 ★★★★★

ルートデータ



自転車専用道路と河川敷がルートの約半分を占める。周囲の交通へのストレスは少なく、安心してサイクリングを楽しめる。

「A」JR加古川駅北口をスタートし、加古川の河川の風景を楽しみながら「加古川右岸自転車道」で「B」権現ダムへ向かう。ダム湖の壮大な景観を眺めながら、「播磨中央自転車道」へ合流していく。加西市地域では、田園風景の中、北条鉄道の線路沿いを走る。タイミングが合えば車両の間近を並走できるので、駅舎で休憩する際に時刻表をチェックし、車両の到着を待つのも良いだろう。また、北条鉄道の各駅舎は大変風情があり、中でも「C」法華口駅「播磨下里駅」「長駅」の駅舎は国登録有形文化財に登録されているおすすめの立寄りスポットだ。「播磨中央自転車道」万願寺川沿いは広大な播磨平野の田園風景と桜並木が楽しめる。この区間は、桜の季節には是非訪れたい。初心者向けの安全性の高いルートは、家族やグループでサイクリングを楽しむのにも適している。



走行前の

**ONE POINT
ADVICE!**



**安全な道路
でも気を抜かない!!**

自転車専用道路は走りやすく、つい安全への意識が緩みがちです。見通しの悪いカーブや、路面状況が悪い区間では注意を怠らないよう心掛けましょう。また、一般道と交差しているポイントを渡る時は特に注意が必要です。