

東はりま・北はりまサイクリングマップ

北はりまサイクリングモデルルート

01 はりまの里スーパー長距離コース

距離：237km 時間：15時間 獲得標高：2,299m 難易度：超上級 ★★★★☆

走行前の ONE POINT ADVICE!

「長走る」ことは、「早く走ること」よりも簡単で、「ベース配分」と「休憩」第2次で効果を得られます。

ベースの上げ下げを控えて自分の走力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分以内にすることがポイントです。

サイクリングで感じる播磨地域の魅力

代表 桐尾 大知

はりま・北はりまサイクリングマップアドバイザー
Coraggio Kawasaki Cycling Team

この度、サイクリングマップの製作にあたり、トレーニングルートを一部取り入れながら、ルートを実際にお乗りもして頂きました。
また、路面やサイクリングマップの収集などして頂きました。
是非一度、はりま・北はりまサイクリングマップをご利用ください。

Coraggio Kawasaki Cycling Team

自転車プロロードレーサーとして国際ツアーやレースで活躍した実績を持つ桐尾大知が表を務め、2015年に創立された地域密着型自転車ロードチーム。

チームスピリットとして、人間力を高め、社会で活躍できる素晴らしい材人育てることを掲げ、レース活動及び、サイクリングの普及活動に取り組んでいます。

Coraggio[Coraggio]とは、イタリア語で「勇気・胸突き」を意味し、夢と志を達成するためには勇気が必要ということで名付けられた。目標は兵庫県を一周するツールド兵庫の開催である。

02 はりま道の駅周遊ルート

距離：138km 時間：10時間 獲得標高：957m 難易度：上級 ★★★★☆

走行前の ONE POINT ADVICE!

拠点遊びはサイクリング計画の第1歩!!

本ルートでは「山田錦の郷」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は事前にホームページでチェックしておきましょう。

03 はりま平野快走ルート

距離：86km 時間：6時間 獲得標高：533m 難易度：上級 ★★★★☆

走行前の ONE POINT ADVICE!

上り坂は頑張りすぎない!!

ルート順位上に上り坂の続く区間があります。登るときも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ので、登りでは「頑張らない」ということがポイントです。無理のないベース配分を心掛け、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・北はりまエントリー距離

距離：63km 時間：4時間30分 獲得標高：284m 難易度：初級 ★★★★★

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、ついつい安全への意識が緩みがちです。見通しの悪いルートや、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ルートを渡る時は特に注意が必要です。

サイクリングの拠点紹介

- 播磨中央公園 サイクルステーション MAP C-4
- 滝野にぎわいプラザ MAP C-5
- その他のレンタサイクル施設 MAP E-6

ライディングポジション(乗車姿勢)

ペダリングを極めよう

ハンドサイン

ロスの少ないペダリング

おすすめスポット

MAP C-3 日本へそ公園 東北緯35度線に位置する日本へそ公園です。ここでは、東北緯35度線の北側にある公衆トイレ、経緯度交差点のモニュメント、東西の海沿いを走る自転車道などがあります。施設の近くには木曽川の支流である日高川が流れています。

MAP C-6 飲食物産「いなみごろ3本別所店」 別所の飲食施設に位置する施設で、様々な物や写真が展示されています。また、本店の雰囲気を改修するため、飲食メニューも新しくなっています。

MAP C-5 吉川温泉よかたん 地下1500mから湧き出た温泉泉。細かい泡湯を含むお風呂があり、木曽川源流の湯と温泉を掛け合わせます。無料の足湯もあります。

MAP C-6 三木鉄道記念公園 旧三木鉄道で使われた車両や写真が展示されています。また、木曽川源流の湯を改修するため、飲食メニューが新しくなっています。

MAP B-5 県立フラワーセンター 46haの広大な敷地内に、中の池を模すように広がる小さな花壇や緑化木園で四季折々の花が咲き誇ります。全国でも有数の花の公園です。

MAP C-4 滝野温泉ほのか 泉質を誇る五島山と源泉薬湯をイメージしており、湯原温泉や風呂、洞窟温泉など自然に包まれた泉が存分に天然温泉を楽しめます。

MAP B-3 マイスター工房八千代(奥葉マイスター) 名物の「天舟鮨寿司」は、全国各地から買いに訪れるほどの人気商品です。

MAP C-1 ラベンダーパーク多可 5.0haにも及ぶ日本最大級のラベンダーパークです。休憩施設や売店もございます。ラベンダーの見頃は6月中旬から7月初旬です。

MAP C-8 明石公園(明石城) 明石城跡を中心とした公園で、春は桜、夏は新緑、秋は紅葉を楽しめることができます。2019年は明石城400周年を迎えたばかりです。

MAP C-6 白雲谷温泉ゆひか 春から秋にかけて、季節の果物狩りを楽しむことができます。※開催時期については、HPにて要確認。

MAP A-6 生石神社 神社の本神である巨大な石造りの「石の宝室」は、日本で唯一現存している。また、神社の裏手にある宝室前橋は、東播磨地方を一望することができます。

MAP C-7 にじいろふ～みん 東播磨の各地域の郷土料理を取り扱う施設です。併設されたうなぎ屋や、新鮮野菜のピッカピッカなどです。また、自動車修理キットの販売も行っています。

MAP B-7 大中遺跡公園 勝手に「大中」または「大中城」と呼ばれており、約1500年前から古墳時代初頭にかけて、豪族の居城となっていました。また、城跡の南側には大中遺跡公園として整備されています。

MAP C-8 東はりま・北はりまへのアクセス