

ギヤ変速、バッチリですか?

メンテナンスは 当店にお任せ下さい♪

詳しい情報はこちらから!



株式会社サイクルセンターまつしま 〒698-0024 島根県益田市駅前町10-17 TEL.0856-22-2225



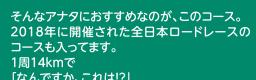


西平原町

# **30km**



## 「俺は、坂道が好きなんだ!」



<sub>坂道具合</sub> 坂だらけ!

「なんですか、これは!?」 ってくらい坂だらけです(笑)。 何周でも好きなだけ堪能してみてください♪ コースまでは道路に誘導指示があり スタートゴール地点にも看板が立ってます。 種振興センターに休憩施設がありますので、し んどくなったら迷わずピットインしてください

#俺も全日本走ったと言える

#一周で充分



# 距離 45km

普段は走らない脇道って、自転車ならではの景 色が楽しめますよ♪ #ダムカードGET #側道の平和さが楽しい





食事ポイント

QR CODE

益田市

サイクリング

ガイドマップ



○ 益田~田万川~益田ルート 坂道具合 へなかなか!

○ ○ 益田~竹トンネル~吊り橋ルート 坂道具合 【ほぼ平坦》

益田~宮ヶ島~吊り橋ルート 坂道具合 少ないよ

<sup>距離</sup> 18km

謎の竹トンネルを抜けて、昭和の世界へタイム

スリップ♪ #歩くとちょっと怖い #吊橋、高所恐怖症の人注意

大道山

距離 30km

「山陰のモンサンミッシェ

ル」って知ってます?

#満潮だと渡れない

#白砂参道



地ノ島。

雄島(天神島) 🗽

# 距離 60km

通称「二条線」。益田サイ クリストの定番ルート #冬はココしか走れない #一年中、誰かが走っている



# 





柿木村下镇

柿木村白谷

ゆるやか

益田市





# ○ ○ 益田~持石海岸~匹見~美都一周ルート 坂道具合 ◆ 多いっス!



砥石郷山

海、山、渓谷の美しさ、益 田の自然を網羅できる一 周です♪ #これで益田制覇 #走ってくれてありがとう









石見空港を利用してのアクセス •東京(羽田)から萩・石見空港まで約90分 •大阪(伊丹)から萩・石見空港まで約60分※季節運航 •萩・石見空港から益田駅までバスで約10分

### 自動車を利用した場合

大阪から(中国池田 | Сから所用時間約5時間30分)

1.中国・浜田道経由、浜田ICから国道9号線。(420km) 2.中国・山陽・広島・中国道経由、戸河内ICから国道 191 号線。(420km)

広島から(広島ICから所用時間約2時間30分) 1.山陽・広島・中国道経由、戸河内ICから191号線。(120km) 2.山陽・広島・中国道経由、六日市ICから国道187号線~国道9号線。(150km)

■ 益田〜持石海岸〜匹見〜美都一周ルート

■■■■■■■■ 益田~宮ヶ島~吊り橋ルート ■■■■■■■■ 益田~田万川~益田ルート

■■■■■■■■ 益田~竹トンネル~吊り橋ルート ■■■■■■■■ 益田~美都~益田川ダムル**ー**ト ■■■■■■■■ 横田~表匹見峡~横田ルート

・この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の数値地図(国土基本情報20万)を使用した。 (承認番号 平30情使、第689号)

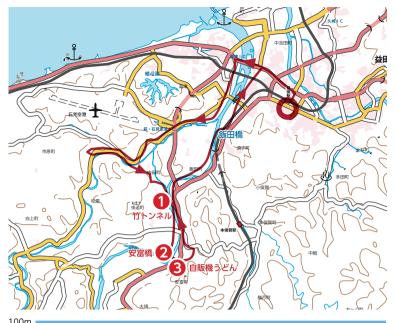
・掲載の情報はマップ作成時(2018年10月)のものですので、その後変更になっている場合があります。

# 益田~竹トンネル~吊り橋ルート

**距離** 18km

## 益田~田万川~益田ルート

なかなか!



### 謎の竹トンネルを抜けて、昭和の世界へタイムスリップ♪

川沿いの道の走り易さは格別。勝手に「高津川サイクリングロード」と名前つけちゃってます(笑)。 「竹トンネル」「赤い吊り橋」には、自転車だからこそ味わえる景色が堪能できます♪自販機うどんの「昭和感」は現代においては非日常の世界。

「どんだけ好きなんだ!」ってくらい毎日混んでます(笑)。 安富橋(吊橋) 飯田橋(吊橋) 竹トンネル

●竹トンネル



[なぜトンネルになったのか?] 実は誰も知らない、昔からある謎のトンネル。 この独特な雰囲気が都会の人には大好評で、そろそ ろ看板が出来てもいい頃だと思う(笑)



「寅さんも歩いたんすよ!」 映画「男はつらいよ」のロケにも使われた安富橋。 吊り橋部のアーチ状路面が、自転車で走ると新鮮♪ 車通行不可ってのも嬉しい♪



「益田市民のソウルフード」 と言っても過言ではない自販機うどん このアナログ感、どっかホッとするんです(笑)。 25秒で出来上がるのが地味にすごい!

# 自販機うどんの熱さは尋常ではありませんから、取り出すとこから試練です(笑)。

高津川までの国道区間は、安全安心のために歩道を走っちゃいましょう♪安全です♪

高所恐怖症の方は飯田橋を走行中、下を見てはいけません。川が丸見えです(笑)。



益田~宮ヶ島~吊り橋ルート

### 「山陰のモンサンミッシェル」って知ってます?

「益田にだって絶景はあるんだぜ!」それが、山陰のモンサンミッシェルと言われている宮ケ島。そもそも、モンサンミッシェルをよく知りません が(笑)。「ザ・日本海」な景色はめちゃ綺麗です。皇居の壁画のモデルになった逸話も納得。現在、世界の絶景リスト入り待ちです(笑)。



**①**モヌッカ



「来る度にパンのメニューが増えてる!! 毎回めちゃくちゃ悩んで決まりません(笑)。 ハード系パンを中心に個性的なメニューが豊富。 生ぶどうジュースはハンパなく美味です!



「満潮になると渡れなくなってしまう神の鳥」 正式名称は、「宮ケ島衣毘須神社」。 この景色はSNS映え間違いないです!(笑)。 上から眺める景色も素敵で、一見の価値あり♪



「走行中に下を見ると宙に浮いてる感が!」 高所恐怖症の方は、前だけを見て走り抜けましょう (笑)。今でも生活道として使われているので、譲り合 いの優しさが素敵なんです♪







持石海岸までの国道区間は、安全安心のために歩道を走っちゃいましょう!安全です♪

戸田小浜の旧道への入り口は、国道下の地下道が安全でワクワクする楽しさも味わえます♪

実は豊川小学校の手前にも「自販機うどん」あります♪頑張った後の塩分は最高ですよ(笑)。

宮ケ島にはお店がありませんから、パンを持参して海を見ながら食べるのがベストです♪



益田~美都~益田川ダムルート

25km 30km 35km

### 普段は走らない脇道って、自転車ならではの景色が楽しめますよ♪

「よ~来んちゃったね♪まあ、食べんさい♪」地元の優しさを感じるグルメを堪能しながら走ると、登り基調のルートでも楽しく走れちゃいます♪ 益田ダムの周りの道は自転車のために作られたのか?って勘違いするくらい気持ちよく走れます。帰りは、一気に下りを走り切る気持ちよさ、



●穂の日



「これで500円ですか!!! ここのワンコインうどん、凄いんです♪ コストパフォーマンスも最高な上に、オープンテラス 高所恐怖症の方は真ん中走りましょう(笑) は景色も抜群です♪



ダムカードがありますのでお土産にどうぞ♪



### 1000m らね♪お腹が空いたら、十割蕎麦もありますので、ど んどん食べちゃいましょう♪ 益田トンネルまでの国道区間は、安全安心のために歩道走行がおススメです♪ ┃ トンネルが多いので、明るいライトの装着をお勧めいたします。見えづらいのは疲れますからね♪

サイクリング中の甘いモノは、最高の補給食ですか





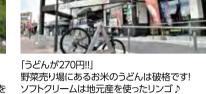
### 通称「二条線」。益田サイクリストの定番ルート

人麻呂神社~田万川道の駅までは、信号なし!交通量ほぼなし!のベスト快走ルートです。 半日くらい時間があるならココを走る。益田市のサイクリストが一番走っているコースですね♪ 折り返し地点の道の駅には、ランチポイントも多くて、全部が揃っている良いコースなんです♪





「ここが本社なんです!!」 万葉歌人柿本人麻呂を祀った柿本神社。 数多くの恋歌を残した事にあやかって、恋愛成就を 願う「縁結びスポット」でもあります。



夏は地元産の桃ソフトになりますよ♪

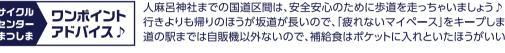
❷田万川道の駅

「綺麗な田舎だからこそある名水」 うっかり見落としてしまうそうなくらいひっそりと佇 んでます。見つけてみてください。 夏は飲まずに浴びる。これです♪

ゆるやか

❸城九郎の湧水





行きよりも帰りのほうが坂道が長いので、「疲れないマイペース」をキープしましょう。 道の駅までは自販機以外ないので、補給食はポケットに入れといたほうがいいですよ。

### <sub>距離</sub> 70km 横田~表匹見峡~横田ルート

信号のない70kmって、なかなか凄いですよ♪ 登坂であることを感じないほど緩やかな道を走りながら旧道に入ると、可愛らしい澄川の滝がお出迎え。 表匹見峡は自然の凄さを眺めながら走れて、途中にあるトンネルは、なんと「手堀り」!停車必須です。 帰りは緩やかな下りを国道のみで、交通量なし、路面綺麗な極上ルートを快走できますよ♪



●澄川の滝



「旧道を通らないと見ることに出来ない滝」 国道をひた走るのもいいですが、旧道に入った時の あの緩やかな空気感が田舎のいいトコロ♪ 停まってゆっくりするにはベストな場所です♪

❷ねむの木

「近くに停められて、シューズのまま入れる」 サイクリングでのランチ条件が揃ってます♪ 贅沢を隠した「うずめ飯」は地元グルメ♪ 話のネタに食べておくことをおススメします(笑)



「自然の奇跡と言ってもいい景色」 一体何がどうなってこの景色が出来たのか? 思わずそう感じてしまうほどの景色なんです。 見とれすぎて落ちないように注意です(笑)。





自販機等の補給ポイントはありますが、トイレポイントが少ないので、休憩ポイントで早めに済 ませておくのがベストです。トンネルの照明が暗いので、明るいライトと眩しいくらいのリヤラ イトがあると安心して快走できます♪夏場は川に降りて足を浸けると気持ちいい!

# 益田~持石海岸~匹見~美都一周ルート

距離 111 大 坂道具合

青い海を眺めながら走れる「持石海岸」。自然が作り出した神秘的な渓谷「表匹見峡」の景色の中を、信号に遮られることなく走れるのがこの益



0km 10km 20km 30km 40km 50km 60km 70km 80km 90km 100km 110k

「益田の美しさを象徴する景色がココト と言っても過言ではない持石海岸。 良し、写真を撮るのも良しです♪

## 海、山、渓谷の美しさ、益田の自然を網羅できる一周です♪





田の自然を満喫できるベストロングライドコース♪

快走するも良し、立ち止まってじっくり眺めるのも



距離が長いのでカロリー摂取は多めがおススメ。 応えあり!しっかり休憩しましょう♪



秋になると紅葉が綺麗ですので見ごたえあり。 「アイガモ農法」で作られたお米を使った定食は食べ
冬は雪に覆われるので、歯を食いしばって春が来る のを待ちましょう♪(笑).



自販機等の補給ポイントはありますが、トイレポイントが少ないので、休憩ポイントで早めに済 ませておくのがベストです。トンネルの照明が暗いので、明るいライトと眩しいくらいのリヤラ イトがあると安心して快走できます♪銅ケ峠からの下りは、急ですのでゆっくりで♪