

# FIT阿武隈サイクリングマップ

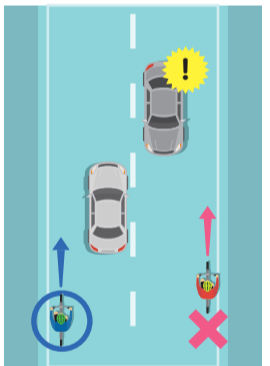


**FIT・阿武隈地域の魅力発信！お気に入りのコースを見つけよう！**

コースの紹介動画はこちらから▶

## サイクリングのルールとマナー

- ① 自転車は原則、**車道**を走る
- ② **車道の左側**を走る
- ③ 安全ルールを守る
  - × 並走、二人乗り
  - × 飲酒運転
  - × 傘、イヤホン/ヘッドホン、携帯電話の使用
  - 夜間・暗い場所ではライトを付ける
  - 信号・一時停止を守る



### 自転車関係の道路標識例



### 安全走行のために

- 空気圧は十分ですか？
- ブレーキは効きますか？
- ライトは点きますか？
- 車体のゆるみやガタつき、異音がありませんか？
- タイヤに異物、キズ、変形等はありませんか？

新型コロナウイルス感染症予防にご協力をお願いします

走行時以外マスクを着用

手洗い・手指消毒

ソーシャルディスタンス

お問い合わせ先  
**福島県企画調整部 地域振興課**  
 〒960-8670 福島県福島市杉妻町2-16 本庁舎5階  
 Tel.024-521-7118 FAX.024-521-7912

(2022年3月末作成)

中級者向け 1泊2日程度

## Okukuji Spiritual Ride

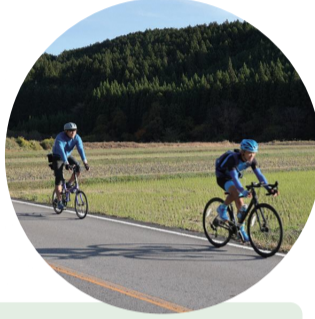
### Course guide

新白河駅を出発し、那須塩原駅に至る松尾芭蕉の足跡を辿る1泊2日の長距離コース。城や公園などの史跡を巡り、里山を駆け抜け、松尾芭蕉の奥の細道を辿ります。巨木や山奥の神社、禅寺など、古来から息づく日本の精神性にふれるコースです。



山本不動尊

禅の心を感じるコースは海外サイクリストにもおススメです！



#### ルートI (Day1)

新白河駅～南湖公園～白河関跡～棚倉城址～山本不動尊～湯岐(ゆじまた)温泉(約60km)

#### ルートII (Day2)

湯岐温泉～あゆのつり橋～旧上岡小学校～奥久慈茶の里公園～那珂川町の棚田～黒羽芭蕉の館～那須塩原駅(約85km)

初級・中級者向け 1泊2日程度

## Abukuma Rolling Hills

### Course guide

新白河駅から丘陵地を経て郡山駅に至る里山を満喫できる1泊2日の中長距離コース。細かなアップダウンが連続する丘陵地(Rolling Hills)を、里山の小道をつないで駆け抜けるコースです。庭園用樹木の生産者や自然派にこだわる酒蔵、ハンドメイドのスポーツバイクビルダーなど、この地域に息づく職人の業にふれることができます。



里山丘陵地

手入れされた田圃とゆるやかなアップダウン、これが日本の田舎の風景だよ！



#### ルートI (Day1)

新白河駅～白河小峰城～南湖公園～泉崎国際サイクルスタジアム～小和清水～母畑温泉(約50km)

#### ルートII (Day2)

母畑温泉～里山丘陵地～須賀川のウルトラマンモニュメント～五百目の名水～紅枝垂地蔵ザクラ～三春滝桜～郡山駅(約65km)

初級・中級者向け 1日程度

## Sakura Rolling Hills

### Course guide

母畑温泉を発着地点として丘陵地を縫うように走る1日コース。里山の小道をつなぎ、この地にちりばめられる桜を愛でながら、様々な方法で地域活性化を目指す地元の人々の取り組みを深掘りします。サスティナブルな景観づくりなどの取り組みを通じて、この地域をより深く知ることができます。



ふるどの桜街道



桜並木をくぐる1日コース、地元の美食に舌鼓！

#### ルート

母畑温泉～高田桜～北須川遊歩道～里山丘陵地～ふるどの桜街道～古殿八幡神社～本校の点在する丘陵地～母畑温泉(約45km)

上級者向け 1日程度

## Across Abukuma Challenge

### Course guide

郡山からいわきまで海を目指し100キロ以上を走る健脚サイクリスト向けのチャレンジングなコース。阿武隈エリアの独特の地形を駆け抜け、太平洋へとつながるこの地ならではの魅力が満載。中盤以降は、輸行によるショートカットも可能。また長距離を走った後は、ゴール地のいわきで宿泊するもよし、当日のうちにいわき駅から電車を利用して出発地に戻ることもできます。



あぶくま洞

福島県は山と川が織り交ざった地形が特徴的だよ！



#### ルート

郡山駅～三春滝桜～あぶくま洞～夏井川渓谷～新舞子サイクルステーション～いわき七浜海道サイクリングロード～いわき・ら・ら・ミュウ着(約120km)

