

沿岸を爽快に走る絶景ビューライド

いわきシーサイドコース

いわきの海岸沿いを爽快に走るコース。走行距離約30kmと走りやすい設定です。ファミリーでのサイクリングやピジナーの方にもオススメです。コース後半には標高差のある地形が続くので、ペース配分に気をつけて走ろう！

中級者
 距離 / 30.6km
 時間 / 2時間35分
 標高差 / 42m
 平均斜度 / 3%

ゴール「アクアマリンふくしま」

ワンダーファーム
 道の駅よつくら港
 塩屋埼灯台
 三崎公園
 マリンタワー
 三崎公園
 道の駅よつくら港

【マリンタワー】太平洋といわきの街を一望できる大パノラマが広がります。

【アクアマリンふくしま】東北最大級の楽しく学べる体験型水族館。

世界最大のタフテーブル「蛇の目ビーチ」

START: 道の駅よつくら港
 GOAL: アクアマリンふくしま

凡例
 A1 サイクルステーション
 Pit サイクルピット
 H サイクリストに優しい宿
 自転車販売・修理店
 ビュースポット

海岸×渓流、2つの眺望を楽しむロングコース

Jヴィレッジ～木戸川コース

出発地点Jヴィレッジから沿岸を走る爽快サイクリング。久之浜、波立海岸を通り、四倉へ。途中サイクリングロードも整備されており、走りやすいコースです。海沿いの絶景を堪能した後は、木戸川渓谷へ向かい出発。広野町を通り抜ける道路は長閑な雰囲気、自然風景。最後に待ち受ける木戸川渓谷のヒルクライムはサイクリスト達に人気です！

上級者
 距離 / 49.6km
 時間 / 4時間25分
 標高差 / 226m
 平均斜度 / 4.2%

ゴール「木戸ダム」

久ノ浜駅前
 ワンダーファーム
 木戸川渓谷入口
 木戸川渓谷
 木戸ダム

【木戸川渓谷】木戸ダムから下流に約3km遊歩道が整備されており、壮大な自然を感じることができます。

豚巻
 双葉郡橋本町山岡大塚入7-1
 ☎0240-25-1310
 ⑨ 11:00～20:00(月～金)
 ⑩ 11:00～14:00(土)
 老舗うなぎ屋が震災後に豚丼専門店として営業再開。香ばしく焼いた豚バラ肉が食欲を喚ぶ。

ならばマミーすいとん
 地元で昔から親しまれてきたすいとんを、Jヴィレッジに滞在していたサッカー・日本代表監督(当時)トルシエ氏が「故郷のおばあちゃんの味」と評したことから「マミーすいとん」と命名された名物料理。

【Jヴィレッジ】日本初のサッカー・ナショナルトレーニングセンター。

【ワンダーファーム】いわきの美味しいトマトを味わえる農と食の体験ファーム

凡例
 A1 サイクルステーション
 Pit サイクルピット
 H サイクリストに優しい宿
 自転車販売・修理店
 ビュースポット

県中・会津 | 猪苗代母成峠周回コース

県中・会津 | 猪苗代湖ぐるっと一周コース

県中 | 福島空港→郡山

みちのく自転車道ルート まちなかルート

南会津 | 下郷・田島 絶景の歴史巡りコース

県中 | 石川・古殿コース

県南 | 矢祭・埴・鮫川・棚倉コース

矢祭・埴・鮫川・棚倉ルート 矢祭・埴ルート

いわき | シーサイドコース

※双葉郡管内は、一部立ち入りが制限されており、自転車での通行が禁止されている箇所があります。事前に経済産業省ホームページや各町村役場にてご確認ください。

LET'S CHALLENGE!
 阿武隈地域探訪サイクリング
石川・古殿コース
 福島県の自然風景と阿武隈山脈の勾配を楽しめるコース。標高が高くアップダウンが程よく組み込まれています。

距離 / 69.5km
 時間 / 5時間10分
 標高差 / 341m
 平均斜度 / 4.5%

【平田大橋】母畑湖上に架けられた橋は自然の雄大さを感じることができます。

【母畑レークサイドセンター】母畑湖の湖畔に位置し、休憩や食事も可能。複合スポーツ&レジャー施設。

上級者
 難易度 ★★★★★

ゴール「平田ダム」

平田大橋
 越代のサクラ
 道の駅ふるどの
 古内の坂

気軽に走りにいけるサイクリングコース!走りやすく初心者の方にも安心!

福島空港→郡山コース

福島空港を出発するショートコース。おすすめルートは2つ! 牡丹園やカフェを楽しみながら街中を通る「まちなかルート」と、阿武隈川沿いをゆったりと走る「みちのく自転車道」。経験の少ない方やファミリーサイクリングにもおすすめです。

初級者
 距離 / 22.4km
 時間 / 1時間35分
 標高差 / 144m
 平均斜度 / 3.4%

★☆☆☆

まちなかルート
 須賀川牡丹園
 グランパークカフェ
 みちのく自転車道

【福島空港】近代的な美しい福島空港。隣接する空港公園もオススメです!

【須賀川 牡丹園】園内には290種類、7,000株もの牡丹の大輪の花が咲き誇ります。

凡例
 A1 サイクルステーション
 Pit サイクルピット
 H サイクリストに優しい宿
 自転車販売・修理店
 ビュースポット