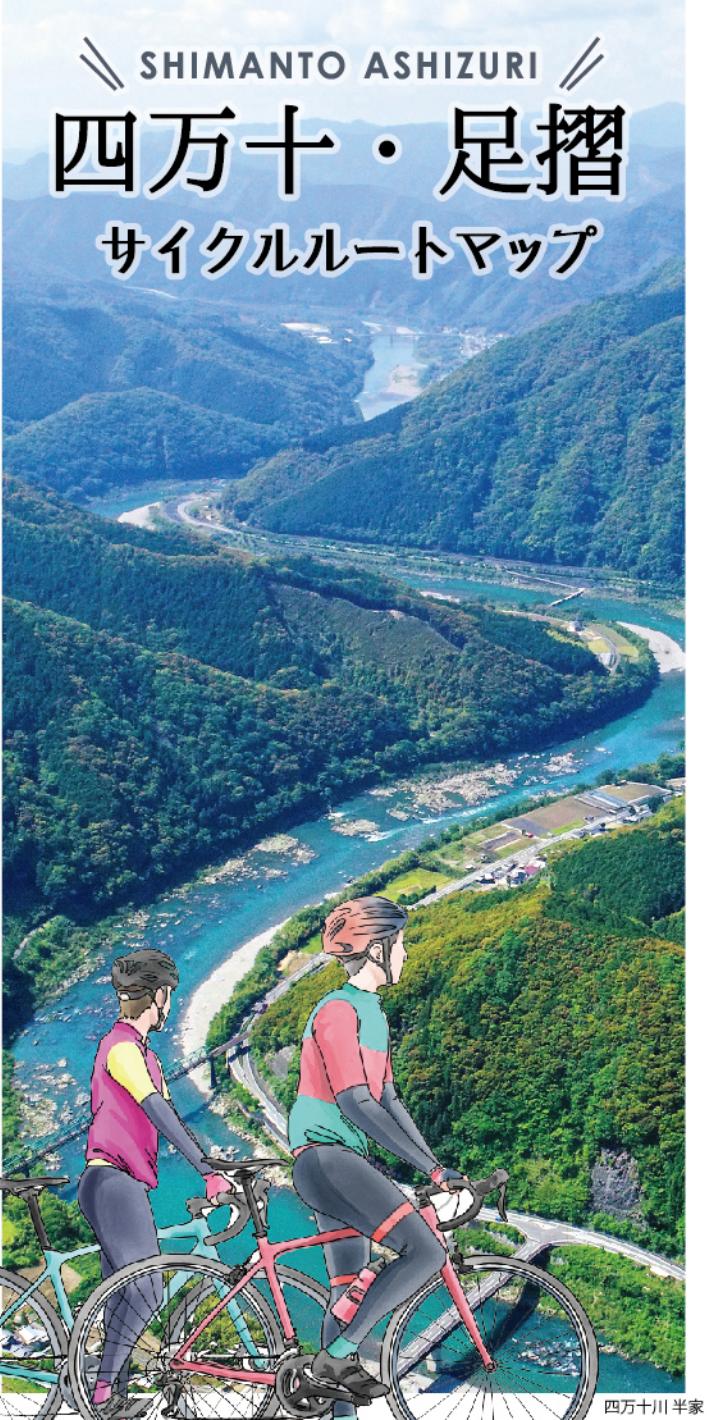


ロングライドコース(中級以上)

SHIMANTO ASHIZURI 四万十・足摺 サイクリルートマップ



一般社団法人 帰多広域観光協議会

高知県四万十市駅前町 15-16
TEL: 0880-31-0253 FAX: 0880-31-0660
<http://hata-kouchi.jp/>

はた旅公式サイトもチェック！ [はた旅](#) 検索



エリア	お問い合わせ先	料 金	台 数	予 約	ヘル メト
四万十・足摺オーシャンコース					
四万十	四万十広域観光協議会 TEL: 0880-34-1555	シニアサイクリング・マウンテンバイク 5時間以内: 1,000円 24時間: 1,500円 電動アシスト付 5時間以内: 2,000円	シニアサイクリング (25 台) マウンテンバイク (50 台) 電動アシスト (1 台) ダーティ自転車 (1 台)	当日可 事前予約可	なし
四万十	四万十・足摺 カー&サイクル TEL: 0880-52-2121	8時間 (8:30 ~ 17:00) 内: 1,500円 24時間: 2,000円	クロスバイク (4 台) ロードバイク (4 台) マウンテンバイク (4 台) 電動アシスト付 (4 台)	当日可 事前予約可	なし
四万十	シーサイクリングリスト TEL: 0880-34-8800	クロスバイク・ロードバイク・電動アシスト付 4時間: 1,500円 8時間: 2,500円 延長料: 1時間 500円	クロスバイク (7 台) ロードバイク (4 台) マウンテンバイク (4 台) 電動アシスト付 (4 台)	当日可 事前予約可	なし
四万十	宿毛市觀光協議会 TEL: 0880-63-0891	マウンテンバイク・電動アシスト付 (各 4 台) クロスバイク (各 2 台) 2,000円	マウンテンバイク (4 台) クロスバイク (4 台) ロードバイク (4 台) 電動アシスト付 (4 台)	当日可 事前予約可	なし
四万十	土佐清水市觀光協議会 TEL: 0880-62-3115	クロスバイク (1 日) 1,000円 / 1 日 電動アシスト付 (1 日) 2,000円 / 1 日	クロスバイク (20 台) ロードバイク (20 台) マウンテンバイク (20 台) 電動アシスト付 (20 台)	当日可 事前予約可	なし
大月	大月観光協議会 TEL: 0880-62-8113	クロスバイク 4時間: 500円、8時間: 1,000円 24時間 (1 日): 2,000円、24時間 (6 日): 3,000円	クロスバイク (2 台) ロードバイク (2 台)	当日可 事前予約可	なし
大月	Grand velo (グラビオ) (1)	クロスバイク (1 台) 電動アシスト付 (1 台) クロスバイク (1 台) ロードバイク (1 台) マウンテンバイク (1 台) クロークバイク (1 台) クロークバイク (1 台)	クロスバイク (2 台) ロードバイク (4 台) マウンテンバイク (2 台) 電動アシスト付 (2 台)	なし	なし

幡多(はた)には自転車が良く似合う！

Try our many various bike courses!

四万十ウルトラマラソンコース Shimanto Ultra Marathon Course

(四十万市) チャレンジコース

走行距離: 約 101 km 所要時間: 7 ~ 8 時間 レベル: ★★★★★

山と大河のウルトラマラソン公認コースを走る

前半は平均斜度 5% の難航の山道、後半は雄大に流れる四万十川の景色が大きく広がる。江川崎までのコースは右岸の山道ではなく左岸の田舎道を走り、途中の橋からは並行する四十川が見えて楽しめる。江川崎からは四十川川底の国道を走るが、狭い道路があるので対向車に注意。コース長いにいくもので下坂があるので、リアルに四十川を楽しむためには是非立ち寄りたい。ウルトラマラソンで人気のコースを自転車で走る上級者向け。

【おすすめ発着地】四十市立安並運動公園

【おすすめポイント】

(食) 道の駅 おわ・道の駅よって西土佐・いわき食堂・農家レストランしゃえんじり

(宿) 道の駅 おわ・道の駅よって西土佐・いわき食堂・農家レストランしゃえんじり

(温泉) 四万十温泉

(宿) 宿毛駅

(温泉) 宿毛駅

(宿) 宿毛駅

(温泉) 宿毛駟

(宿) 宿毛駟

(温泉) 宿毛駟

(宿)