

主要なサイクリングコース

人×自然×自転車 しまねサイクリングNavi

<https://www.kankou-shimane.com/cycling/>

2019



やまなみ街道サイクリングロード	距離約187km	獲得標高1,907m
中・上級者	Start 一畑電車「松江しんじ湖温泉駅」	Goal JR尾道駅
中海周遊サイクリングコース	距離約72km	獲得標高122m
初心者	Start 道の駅「あらエッサ」	Goal 道の駅「あらエッサ」
旧三江線サイクリングコース	距離約110.1km	獲得標高1,006m
中・上級者	Start JR津駅	Goal JR三次駅
緑結び街道サイクリングコース	距離約87.6km	獲得標高160m
初心者	Start 一畑電車「松江しんじ湖温泉駅」	Goal 一畑電車「松江しんじ湖温泉駅」
斐伊川とおろち伝説巡りコース	距離約40km	獲得標高775m
中・上級者	Start 道の駅「さくらの里さきすき」	Goal 道の駅「さくらの里さきすき」
おろちループと神話を巡るコース	距離約51km	獲得標高1,000m
中・上級者 ヒルクライム	Start 奥出雲町サイクリングターミナル	Goal 奥出雲町サイクリングターミナル
三瓶山コース	距離約56km	獲得標高980m
中・上級者 ヒルクライム	Start 道の駅「赤来高原」	Goal 道の駅「赤来高原」
世界遺産石見銀山コース	距離約144.5km	獲得標高2,214m
中・上級者	Start 久手海水浴場	Goal 久手海水浴場
益田満喫コース	距離約101.4km	獲得標高1,196m
中・上級者 ヒルクライム	Start 益田市役所	Goal 益田市役所
吉賀町周回コース	距離約82km	獲得標高1,140m
中・上級者 ヒルクライム	Start 道の駅「むいかいち温泉」	Goal 道の駅「むいかいち温泉」
島後(隠岐の島町)コース	距離約84.7km	獲得標高1,727m
中・上級者	Start 西郷港・隠岐ポートプラザ	Goal 西郷港・隠岐ポートプラザ
西ノ島(西ノ島町)コース	距離約30.3km	獲得標高644m
中・上級者 ヒルクライム	Start 別府港	Goal 別府港
中ノ島(海士町)コース	距離約14.7km	獲得標高144m
初心者	Start 斐浦港	Goal 斐浦港
知夫里島(知夫村)コース	距離約16.7km	獲得標高509m
中・上級者 ヒルクライム	Start 東原港	Goal 東原港

安全にサイクリングを楽しむために

- ★基本は車道の左側通行 ★並走禁止
自転車は軽車両です！車道の左側を1列で走行しましょう。
- ★安全運転
道路によって、見通し・路面状況の悪いところ、トンネルなど危険な箇所もあります。スピードを抑えて走行しましょう。
- ★ヘルメットの着用
必ずヘルメットを着用しましょう。
- ★走行前の自転車チェック
タイヤの空気圧やブレーキの不具合、各種ねじの緩み等が無い、スタート前に必ず点検しましょう。
- ★ライトの携行
夜間・トンネル内では、白色又は淡黄色の【前照灯】、黄色又は赤色の【尾灯】を必ず装備し、点灯しましょう。