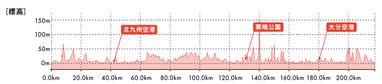
マップ上のピクトグラム一覧　国道　空港　新幹線　フェリー

ルート1　九州・沖縄・山口一周ルート　北九州市門司区ー別府市

ルート情報はこちら　Strava　Ride with GPS

のどかな田舎道の心地よさ、北九州空港連絡橋では海の上を走るような爽快感、そして門司港レトロの情感など、北九州・京築エリアの魅力を一度に味わえるルートです。大分や山口へのロングライドの一環としても走っていただけます。

[総走行距離] 約217.60km　[獲得標高] 約1,767m



VIEW POINT

1 北九州空港連絡橋

2 真玉海岸

BREAK POINT

3 メタセの杜

4 道の駅くにさき

お国自慢

5 門司港レトロ

6 今川サイクリングロード

7 宇佐神宮

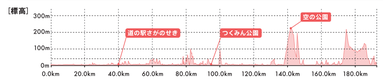
8 別府地獄めぐり

ルート2　九州・沖縄・山口一周ルート　別府市ー延岡市

ルート情報はこちら　Strava　Ride with GPS

周防灘から豊後水道へ続くのどかな海岸線沿いのルート。リアス式海岸が織りなす変化に富んだ景観に加え、城下町の風情が残る臼杵や佐伯ではその歴史が感じられます。ライド後には、源泉数・湧出量ともに日本一の温泉がおすすめ。

[総走行距離] 約192.46km　[獲得標高] 約2,474m



VIEW POINT

1 二王座歴史の道

2 空の公園

BREAK POINT

3 田の浦ビーチレストハウス

4 道の駅かまえ

お国自慢

5 とり天

6 臼杵石仏

7 ひゅうが丼

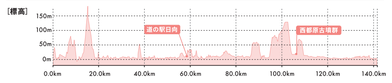
8 鯛代島

ルート3　九州・沖縄・山口一周ルート　延岡市ー宮崎市

ルート情報はこちら　Strava　Ride with GPS

延岡のリアス式海岸をはじめ、日向市美々津に残る白壁土蔵の町並み、児湯郡地域のソーラーパネルと線路が続く道、西都原古墳群と景観が多彩。松林と海の景色を楽しめる宮崎佐土原西都自転車道もルートに含みます。

[総走行距離] 約141.57km　[獲得標高] 約1,300m



VIEW POINT

1 下阿蘇ビーチ

2 高鍋大師

BREAK POINT

3 道の駅つの

4 このはな館

お国自慢

5 辛麺

6 美々津

7 西都原古墳群

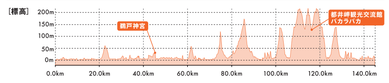
8 チキン南蛮

ルート4　九州・沖縄・山口一周ルート　宮崎市ー串間市(イルカランド)

ルート情報はこちら　Strava　Ride with GPS

九州屈指の観光リゾート地・青島の南国ムードあふれる海岸線ルート。国定公園に指定されている日南海岸沿いの青く美しい海の風景、国の天然記念物である御崎馬が生息する都井岬など、開放的な景観が魅力です。

[総走行距離] 約144.91km　[獲得標高] 約1,958m



VIEW POINT

1 堀切峠

2 シャカランダ(ジカランダ)モール前中町

BREAK POINT

3 道の駅フェニックス

4 鵜戸神宮

お国自慢

5 青島・青島神社

6 日南一本釣りカツオ炙り重

7 都井岬・御崎馬

8 串間活メぶりフリ丼ぶり

ルート5　九州・沖縄・山口一周ルート　串間市(イルカランド) ー南大隅町(佐多岬)

ルート情報はこちら　Strava　Ride with GPS

太平洋を臨み、松林の景観が続く海岸線を通りぬけ、内之浦宇宙空間観測所を間近に走ります。花瀬自然公園や雄川の滝など、自然も満喫、圧巻の大パノラマが魅力の本土最南端の佐多岬がゴールです。

[総走行距離] 約135.41km　[獲得標高] 約2,441m

VIEW POINT

1 雄川の滝上流展望所

2 佐多岬

BREAK POINT

3 宿の家-SORA noIE-

4 あすぼる大崎

お国自慢

5 うなぎ

6 えっかね

7 柏原湖岸・ルービン畑

8 花瀬自然公園

ルート6　九州・沖縄・山口一周ルート　南大隅町(佐多岬)ー指宿市(山川港)

ルート情報はこちら　Strava　Ride with GPS

雄大な景色が日本百景に選定されている錦江湾を一周するルート。湾を囲む薩摩半島と大隅半島は、道の駅や立ち寄りスポット、疲れを癒す温泉など充実。フェリーを利用し、自分に合わせたコース設定が可能です。

[総走行距離] 約243.76km　[獲得標高] 約2,068m

VIEW POINT

1 荒平天神

2 重富海岸

BREAK POINT

3 道の駅たるみず

4 ユクサおおすみ海の学校

お国自慢

5 かんぱち

6 福山の黒酢

7 桜島

8 砂むし温泉

ルート7　九州・沖縄・山口一周ルート　指宿市(山川港)ー長島町(蔵之元港)

ルート情報はこちら　Strava　Ride with GPS

前半は、かつお節の香りをまといながら走れる世界的にもユニークなコースで、リアス式海岸沿いのアップダウンは走りごたえも十分、青い空や海の美しい風景に魅了され、さわやかな風を感じながら、東シナ海沿いを走ります。

[総走行距離] 約224.32km　[獲得標高] 約3,280m

VIEW POINT

1 耳取峠展望所

2 上り浜・沙見の段々畑

BREAK POINT

3 江口浜茶屋

4 大浦ふるさとくじら館

お国自慢

5 かつお

6 そうめん流し

7 薩摩藩英国留学生記念館

8 肥薩おれんじ鉄道

ルート8　九州・沖縄・山口一周ルート　天草市(牛深港)ー長崎市

ルート情報はこちら　Strava　Ride with GPS

熊本では牛深港から鬼池港まで、天草西海岸沿いや世界遺産の一部である崎津教会など見どころ満載。船で島原半島へ、日本一長い足湯でひと休み。田跡道路・緑のトンネルを抜け、観光都市・長崎を目指すルート。夕景の美しさはピカイチです。

[総走行距離] 約161.88km　[獲得標高] 約1,994m

VIEW POINT

1 牛深ハイヤ大橋

2 だんだん畑

BREAK POINT

3 天草海鮮蔵

4 水辺の森公園

お国自慢

5 崎津教会

6 富岡城跡

7 口之津港

8 小浜温泉街

ルート9　九州・沖縄・山口一周ルート　長崎市ー松浦市

ルート情報はこちら　Strava　Ride with GPS

複雑で長い海岸線沿いに、坂を登り、教会などの世界遺産を巡り、美しい海を眺めながら走る絶景ルート。ほとんどが西向きのため、夕方には美しい夕日を望むことができます。全国有数の観光地長崎県の魅力を自転車で探してみませんか。

[総走行距離] 約441.26km　[獲得標高] 約6,973m

VIEW POINT

1 ながさきサンセットロード

2 大村湾

BREAK POINT

3 おおむら夢ファームシュシュ

4 九十九島パールシーリゾート

お国自慢

5 北緯33度線展望台

6 崎野自然公園

7 大崎自然公園くじゃく園

8 寺院と教会の見える景色

ルート10　九州・沖縄・山口一周ルート　伊万里市ー唐津市

ルート情報はこちら　Strava　Ride with GPS

玄界灘の潮風を肌で感じるルート。おいしい海の幸や焼き物なども楽しみの一つ。また、約100万本の黒松が群生する虹の松原は国指定名勝に指定されており、昔良はなかなか味わえないような爽快なライドが楽しめます。

[総走行距離] 約85.72km　[獲得標高] 約1,057m

VIEW POINT

1 波戸岬

2 浜野浦の棚田

BREAK POINT

3 小崎や

4 からつバーガー

お国自慢

5 虹の松原

6 呼子のイカ

7 名護屋城

8 松浦一倉庫(カッパのミイラ)

ルート11　九州・沖縄・山口一周ルート　糸島市ー北九州市門司区

ルート情報はこちら　Strava　Ride with GPS

海沿いにおしゃれなカフェが並ぶ糸島から、「漢委奴国王」の金印が発見された志賀島へ、世界遺産の宗像大社や海辺、レトロな街並みを駆け抜けます。道中、博多～志賀島、戸畑～若松の2回の船旅を楽しむこともできます。

[総走行距離] 約188.88km　[獲得標高] 約663m

VIEW POINT

1 志賀島へ至る道

2 遠賀宗像自転車道

下関市
新下関駅
小倉駅
ルート12
JR鹿児島本線
JR門司港駅
西鉄宮地岳線
福岡県
ルート10
博多駅
福岡空港
JR鹿児島本線
糸島市
JR筑肥線
福岡市
JR福岡駅
JR筑肥線
JR田川後藤寺線
JR筑豊本線
JR田川伊田駅
JR筑豊本線
JR福北ゆめタウン鯰田駅
JR鹿児島本線
JR筑豊本線
JR後藤寺線
JR筑豊本線
JR直方駅
JR鹿児島本線
JR香椎線
JR篠栗線
JR福北ゆめタウン鞍手駅
JR篠栗線
JR香椎線
JR鹿児島本線
JR宇美駅
JR篠栗線
JR鹿児島本線
JR鹿児島本線
JR香椎線
JR鹿児島本線
JR香椎線
JR鹿児島本線
JR香椎