

番号：上級①

コース名：室戸世界ジオパークコース

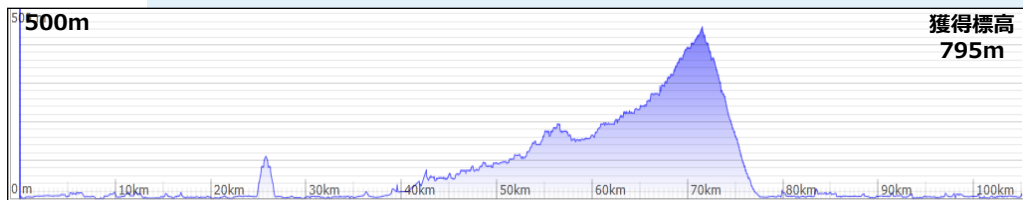
距離：約105km

想定所要時間：7時間



【コースの特徴】

高低差が少なく、豪快な太平洋を堪能できる海岸線と、高低差が多い山間部を楽しめるコース。途中にある海洋深層水を使った「シレストむろと」では、日帰り利用も可能で、疲れた体を癒すことができる。



番号：上級②

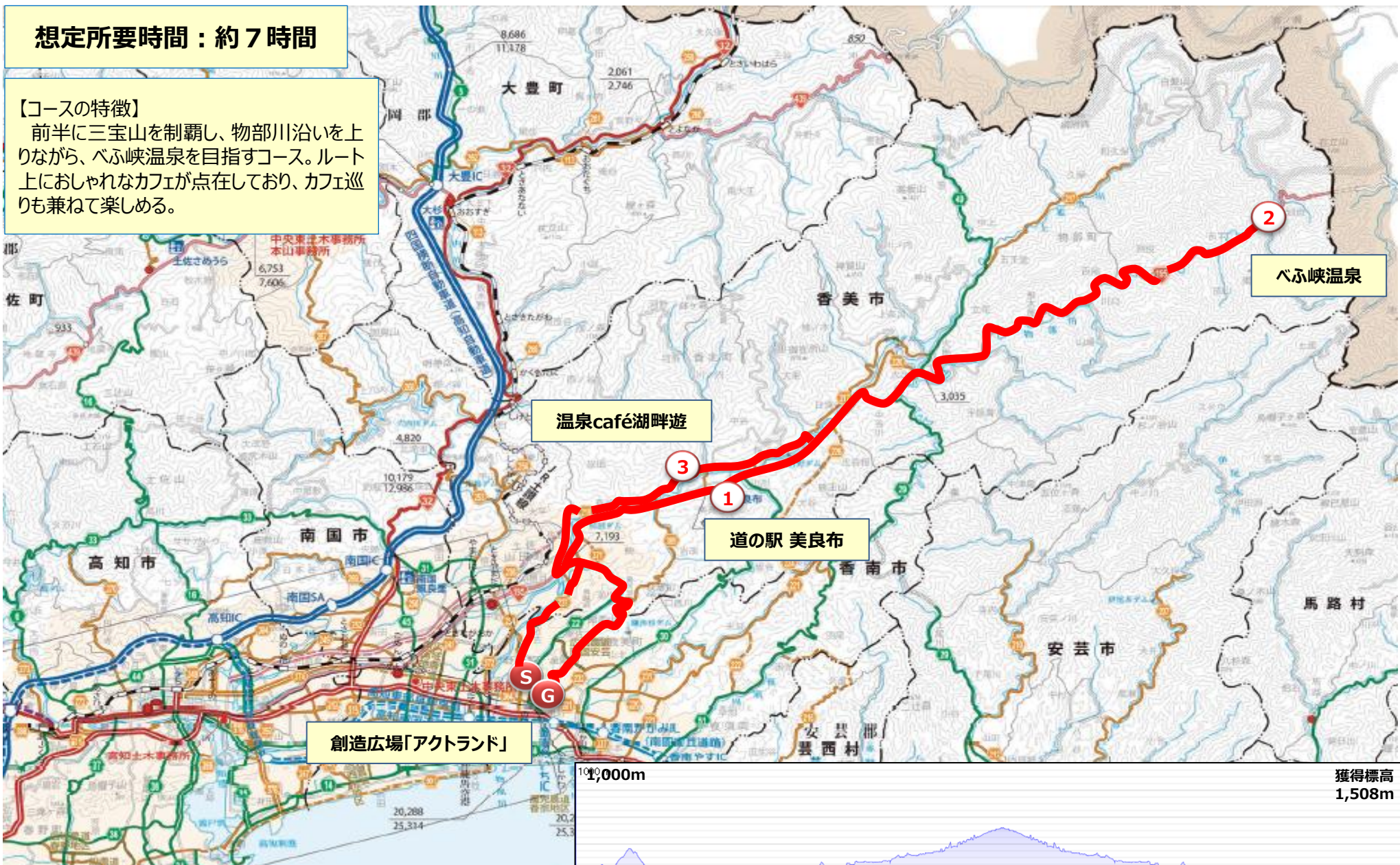
コース名：物部秘境輪道

距離：約105km

想定所要時間：約7時間

【コースの特徴】

前半に三宝山を制覇し、物部川沿いを上りながら、べふ峡温泉を目指すコース。ルート上におしゃれなカフェが点在しており、カフェ巡りも兼ねて楽しめる。



創造広場「アクランド」

温泉café湖畔遊

道の駅 美良布

べふ峡温泉

1,000m

獲得標高
1,508m



番号：上級③

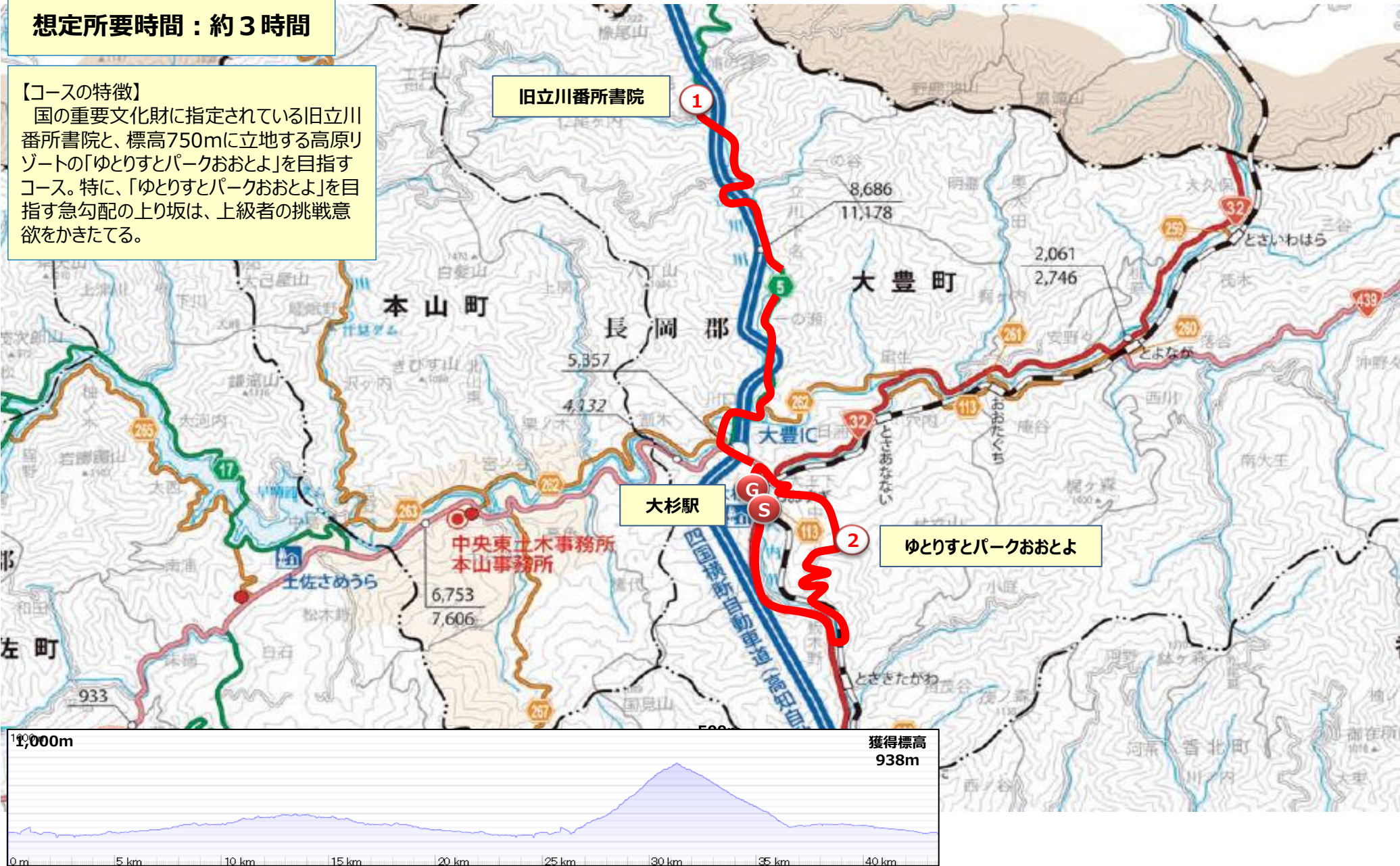
コース名：大豊パワースポットコース

距離：約44km

想定所要時間：約3時間

【コースの特徴】

国の重要文化財に指定されている旧立川番所書院と、標高750mに立地する高原リゾートの「ゆとりすとパークおおとよ」を目指すコース。特に、「ゆとりすとパークおおとよ」を目指す急勾配の上り坂は、上級者の挑戦意欲をかきたてる。



旧立川番所書院

1

大杉駅

G S

ゆとりすとパークおおとよ

2

中央東土木事務所
本山事務所

獲得標高
938m

1,000m

0 m 5 km 10 km 15 km 20 km 25 km 30 km 35 km 40 km

番号：上級④

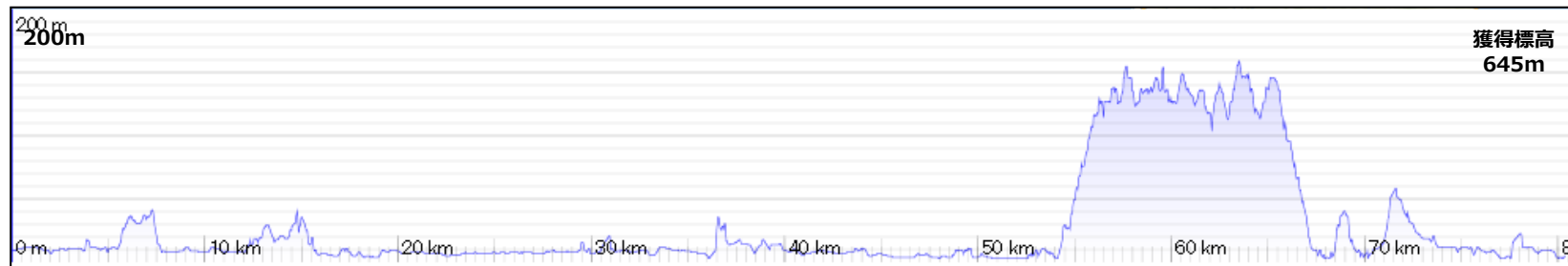
コース名：パシフィックオーシャンロード

距離：約81km

想定所要時間：約5時間20分

【コースの特徴】

アップダウンが少ない海岸線沿いと、起伏が激しく、体力が必要な横浪スカイラインを合わせたコース。雄大な太平洋を横目に走行でき、素晴らしい眺望が堪能できる。



番号：上級⑤

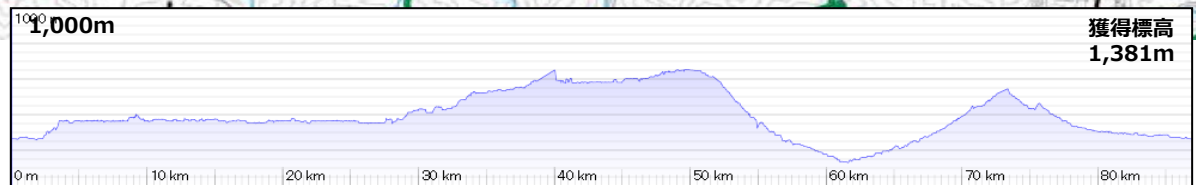
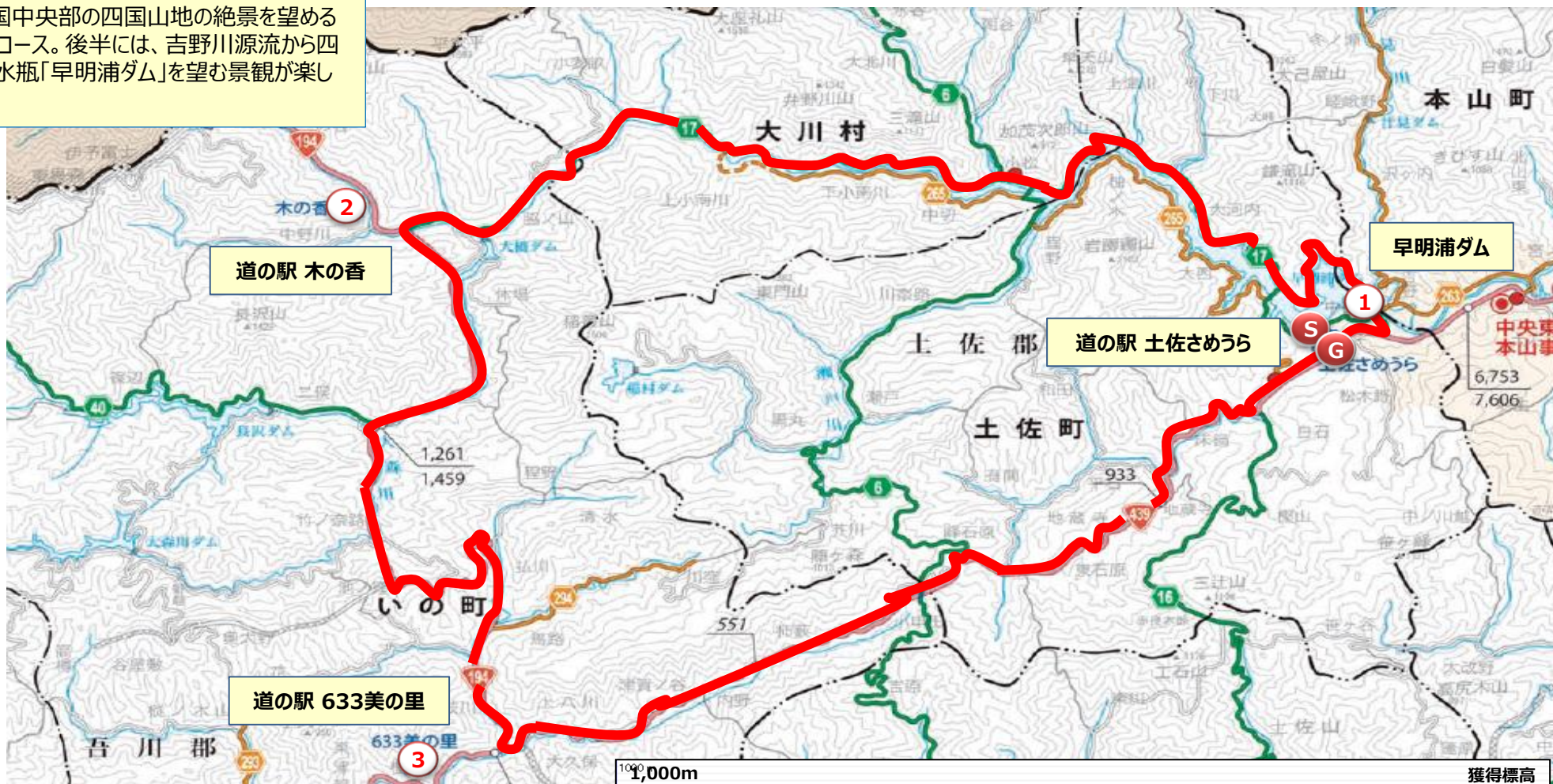
コース名：早明浦ダム周回コース

距離：約87km

想定所要時間：約5時間50分

【コースの特徴】

四国中央部の四国山地の絶景を望める山岳コース。後半には、吉野川源流から四国の水瓶「早明浦ダム」を望む景観が楽しめる。

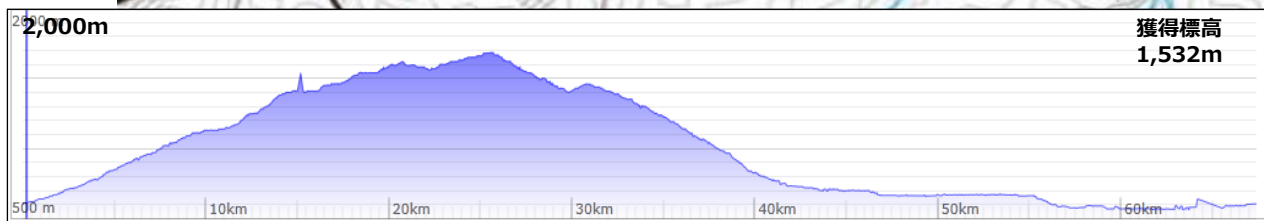
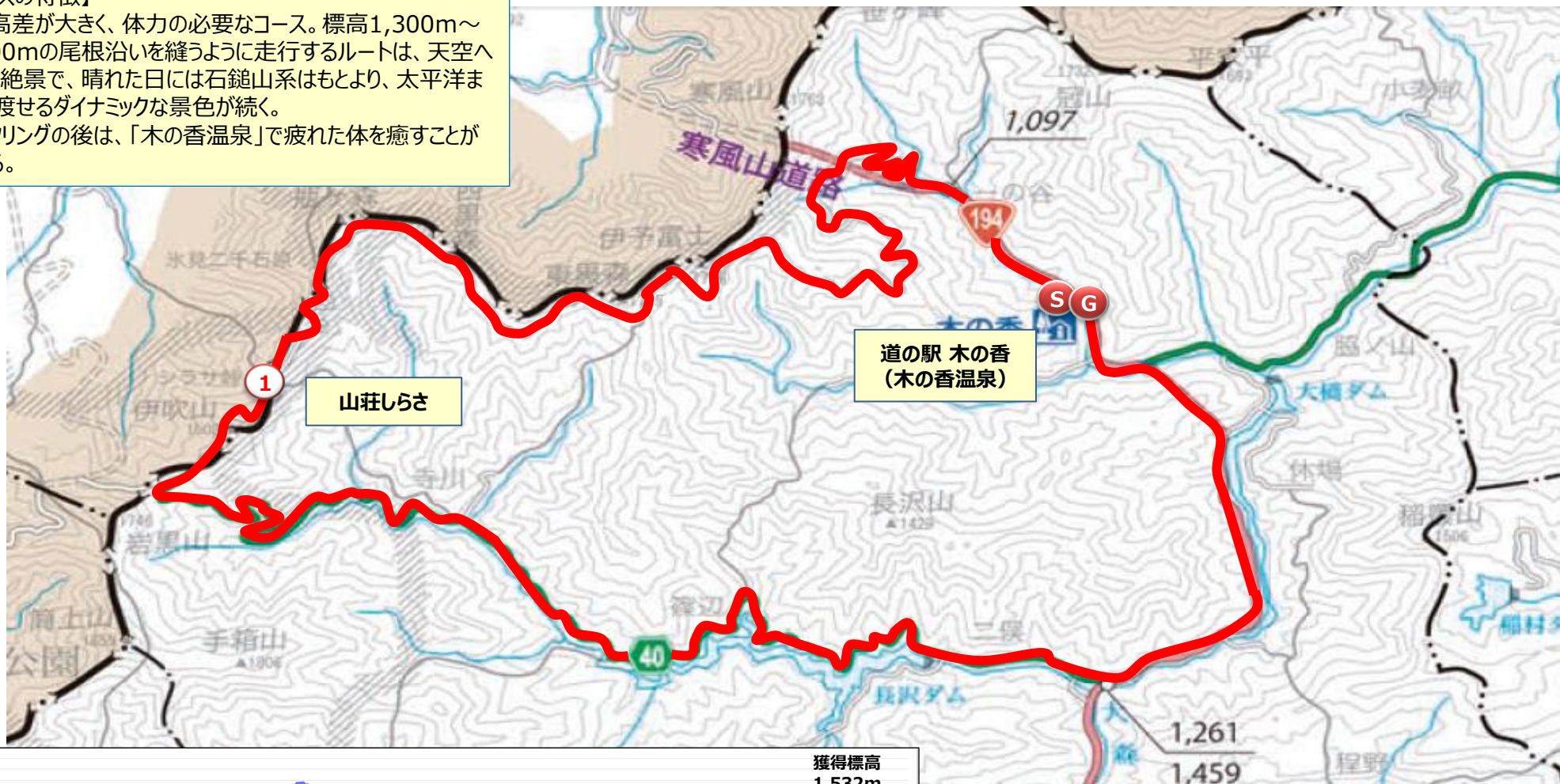


想定所要時間：約4時間30分

【コースの特徴】

標高差が大きく、体力の必要なコース。標高1,300m～1,700mの尾根沿いを縫うように走行するルートは、天空へと続く絶景で、晴れた日には石鎚山系はもとより、太平洋まで見渡せるダイナミックな景色が続く。

サイクリングの後は、「木の香温泉」で疲れた体を癒すことができる。



番号：上級⑦

コース名：奇跡の清流仁淀ブルーコース

距離：約106km

想定所要時間：約7時間

【コースの特徴】

アップダウンが比較的少なく、初級者から上級者まで楽しめるコース。仁淀川というネーミングで知られる仁淀川や沈下橋などの風景に、走るだけで癒され、幸せな気分になれる。

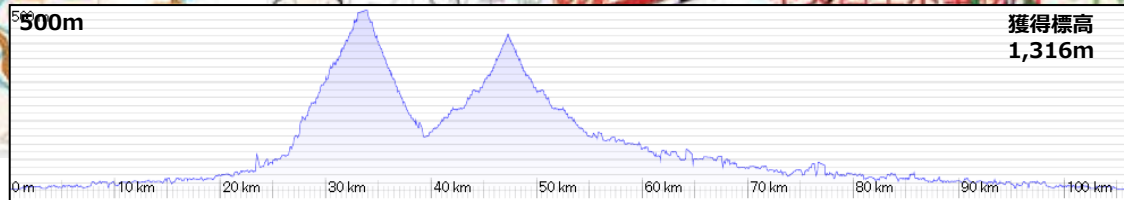
安居溪谷宝来荘

池川茶園工房Cafe

土佐和紙工芸村

伊野駅

観光物産館越知駅

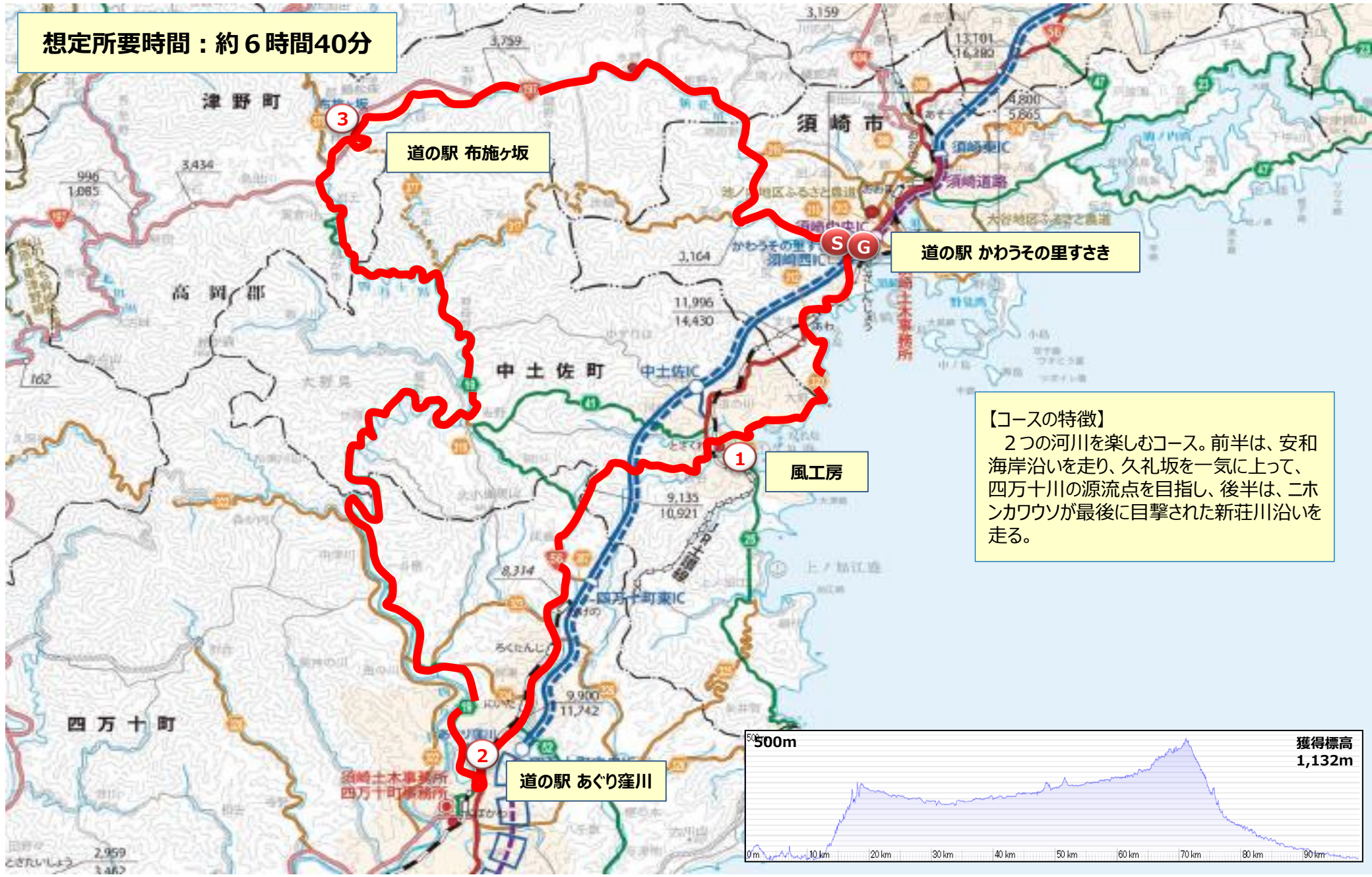


番号：上級⑧

コース名：目指せ！四万十源流点コース

距離：約99km

想定所要時間：約6時間40分



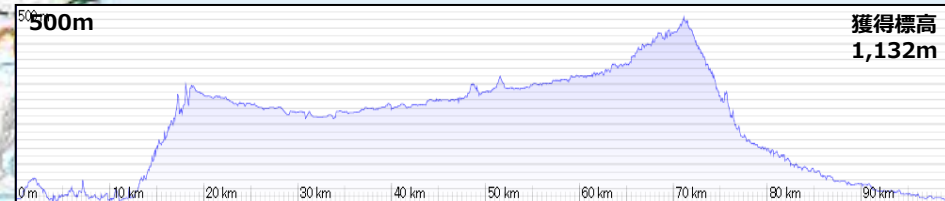
道の駅 かわうその里すさき

【コースの特徴】

2つの河川を楽しむコース。前半は、安和海岸沿いを走り、久礼坂を一気に上って、四万十川の源流点を目指し、後半は、二ホンカワウソが最後に目撃された新荘川沿いを走る。

風工房

道の駅 あぐり窪川



番号：上級⑨

コース名：雲の上の天狗高原横断コース

距離：約72km

想定所要時間：約4時間50分

天狗荘

1

379

304

383

48

2

440

304

929

1,057

996

1,085

梶原町

197

3,333

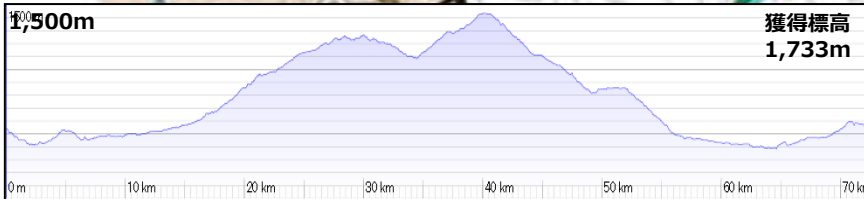
3,158

S G

道の駅ゆすはら

【コースの特徴】

蛇行しながらのアップダウンが多く、持久力が求められるコース。日本三大カルストの一つである四国カルストに位置する天狗高原を、石鎚連峰から太平洋まで雄大な景色を楽しみながら走行できる。

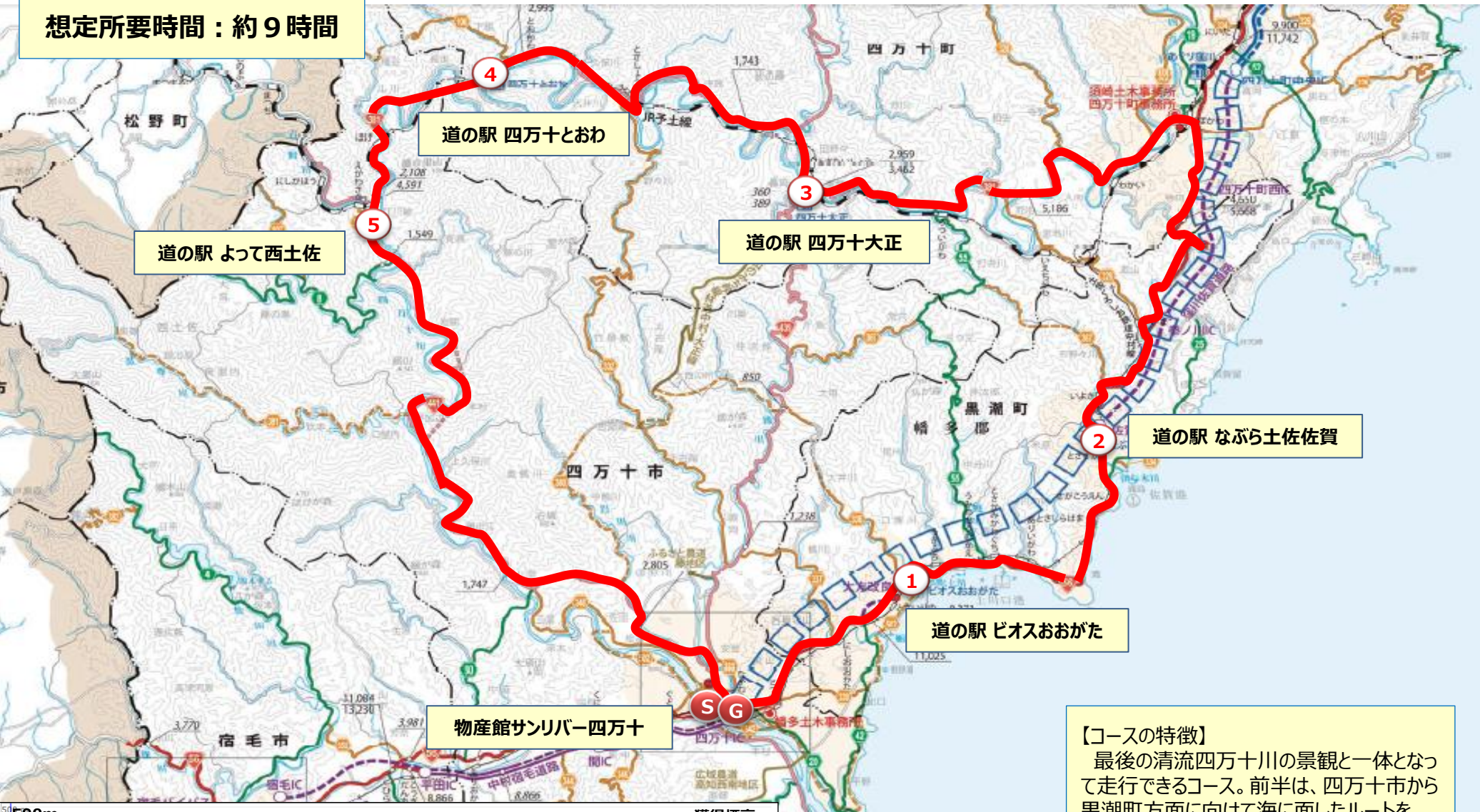


番号：上級⑩

コース名：四万十ヘブンスロード

距離：約134km

想定所要時間：約9時間



物産館サンリバー四万十

獲得標高
1,207m

【コースの特徴】

最後の清流四万十川の景観と一体となって走行できるコース。前半は、四万十市から黒潮町方面に向けて海に面したルートを走った後、四万十川の上流を目指して山間部に入り、後半は、四万十川に沿って下る。

番号：上級⑪

コース名：足摺チャレンジングコース

距離：約162km

想定所要時間：約10時間50分

【コースの特徴】

標高差が比較的少なく、南国ムードが満喫できるコース。四万十市をスタートして、足摺岬方面へ南下し、雄大な太平洋を望む海岸線沿いに土佐清水から宿毛方面へと巡る。

物産館サンリバー四万十

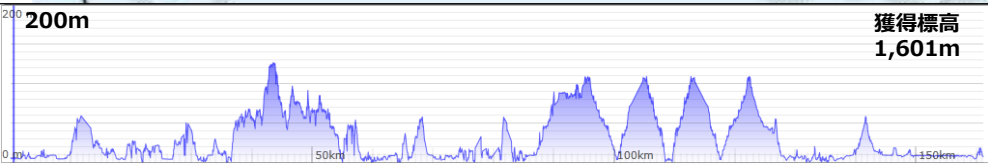
S G

道の駅 すくも

道の駅 大月

道の駅 めじかの里土佐清水

足摺岬観光案内所



番号：中級①

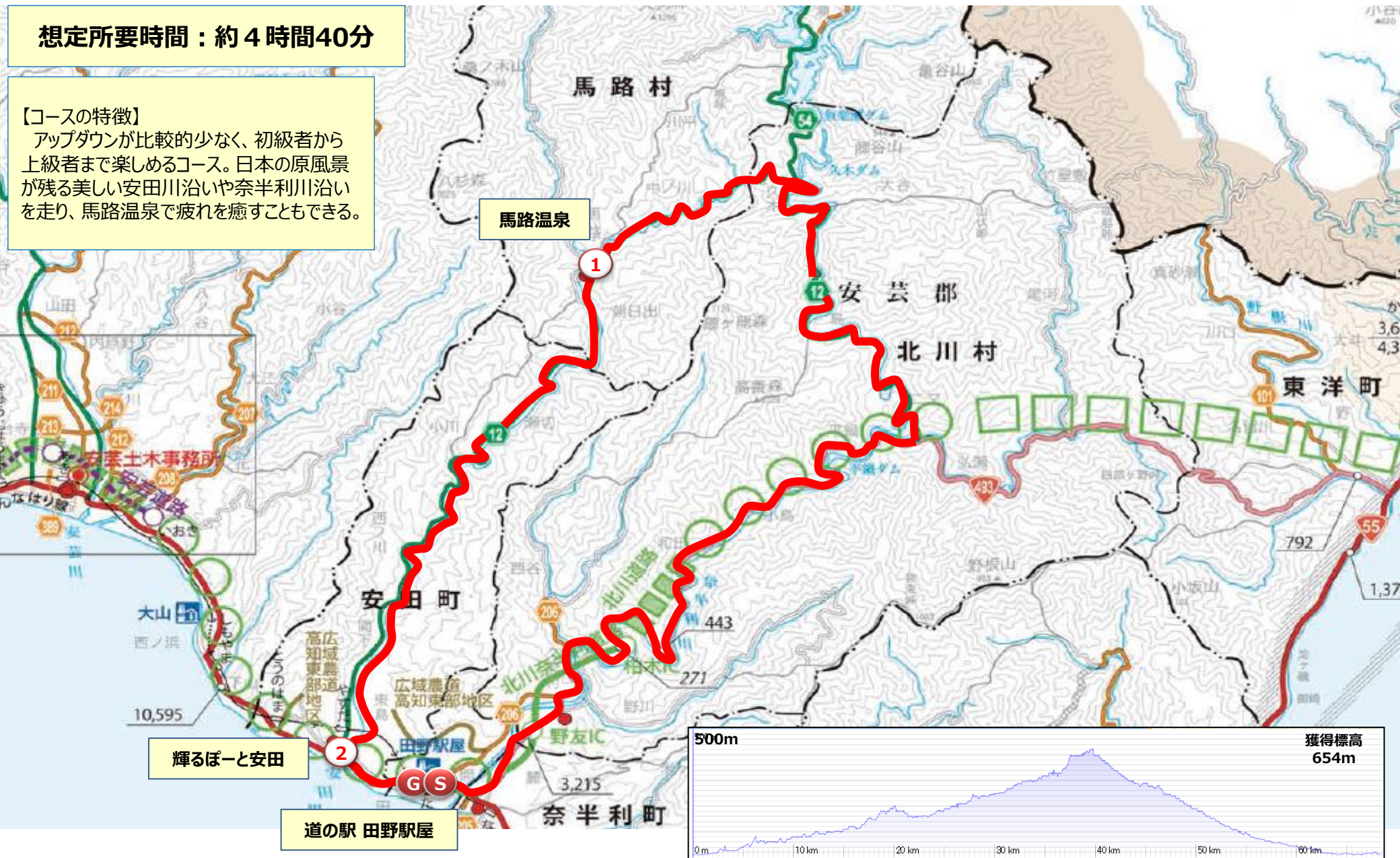
コース名：ゆずの里と慎太郎コース

距離：約70km

想定所要時間：約4時間40分

【コースの特徴】

アップダウンが比較的少なく、初級者から上級者まで楽しめるコース。日本の原風景が残る美しい安田川沿いや奈半利川沿いを走り、馬路温泉で疲れを癒すこともできる。



獲得標高
654m

番号：中級②

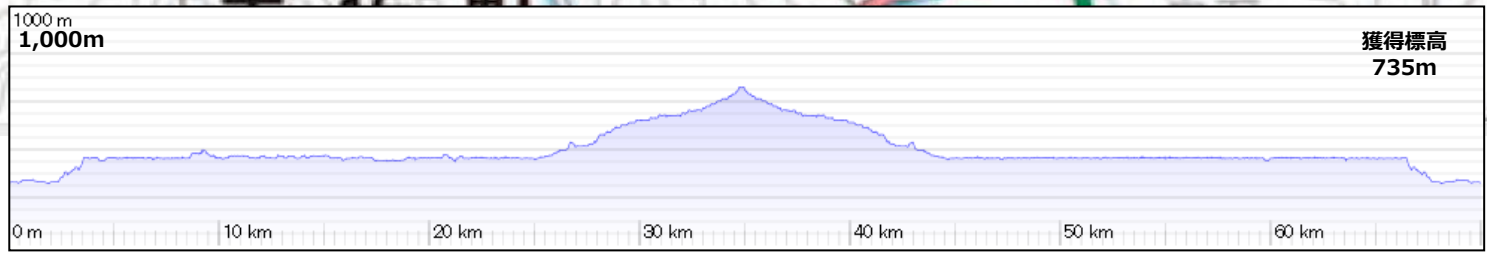
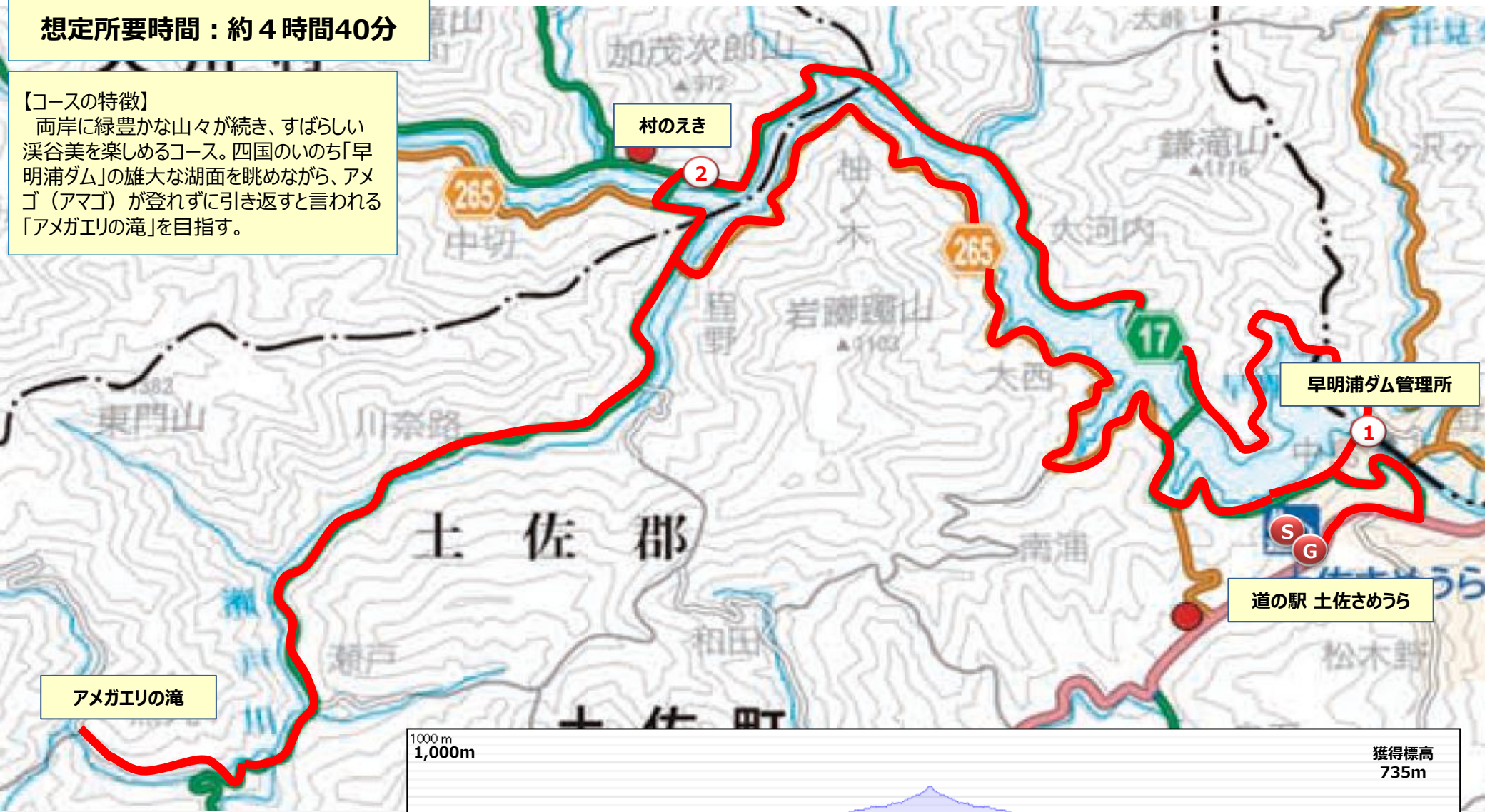
コース名：早明浦ダム湖畔コース

距離：約70km

想定所要時間：約4時間40分

【コースの特徴】

両岸に緑豊かな山々が続き、すばらしい溪谷美を楽しめるコース。四国のいのち「早明浦ダム」の雄大な湖面を眺めながら、アメゴ（アマゴ）が登れずに引き返すと言われる「アメガエリの滝」を目指す。



獲得標高
735m

番号：中級③

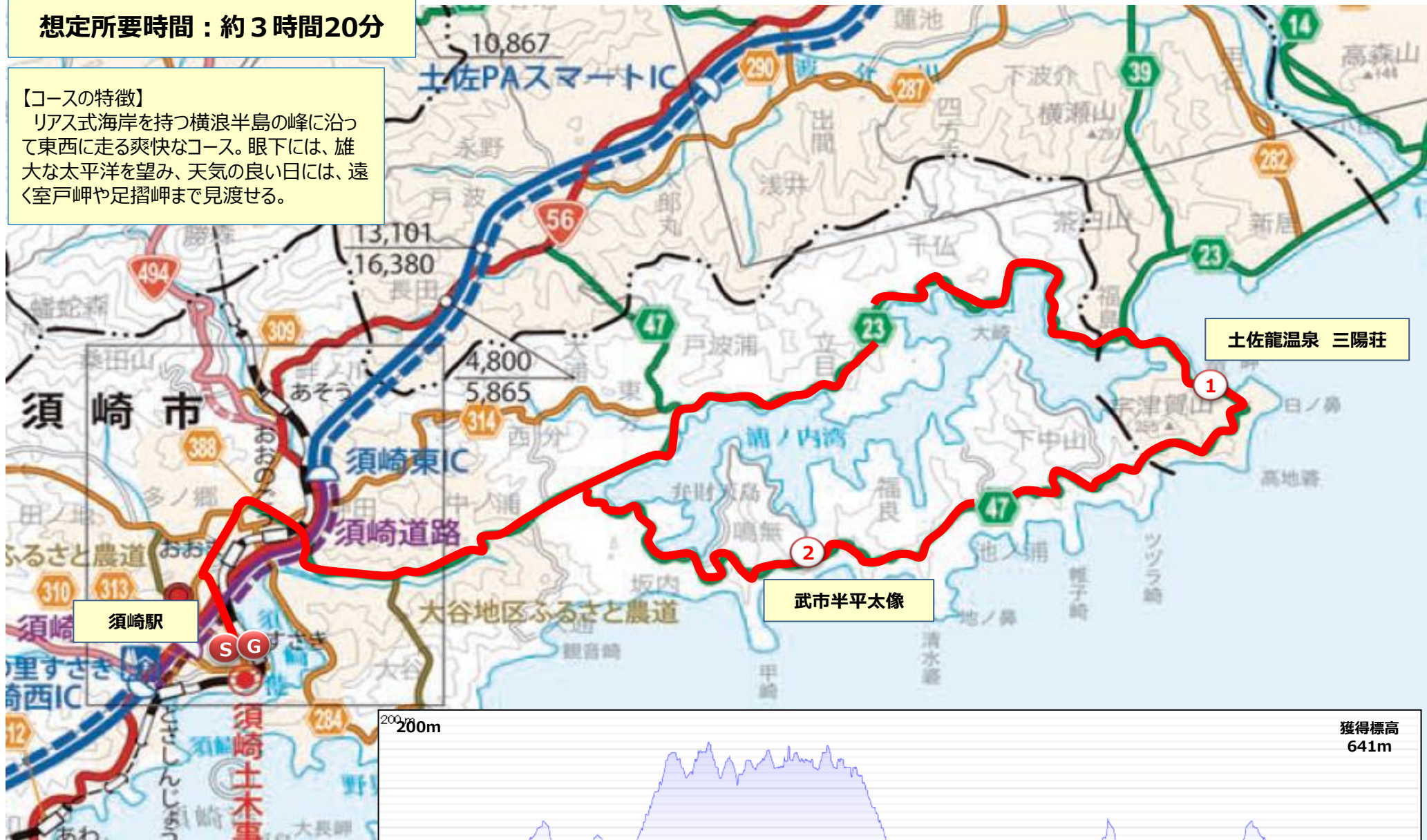
コース名：横浪黒潮ラインコース

距離：約51km

想定所要時間：約3時間20分

【コースの特徴】

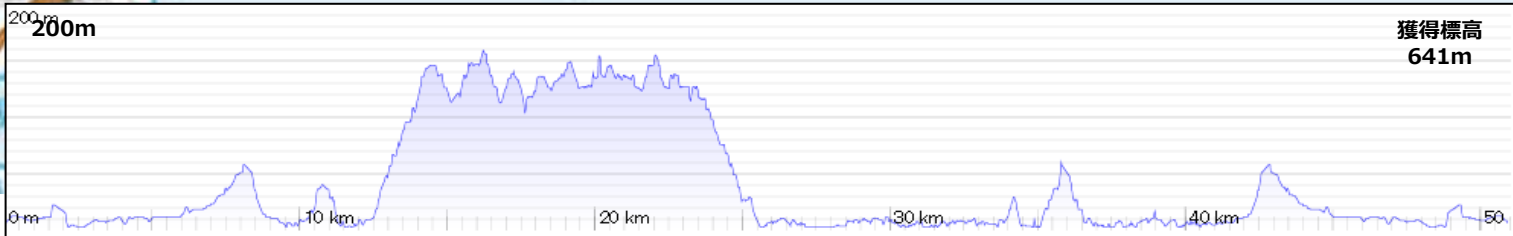
リアス式海岸を持つ横浪半島の峰に沿って東西に走る爽快なコース。眼下には、雄大な太平洋を望み、天気の良い日には、遠く室戸岬や足摺岬まで見渡せる。



土佐龍温泉 三陽荘

武市半平太像

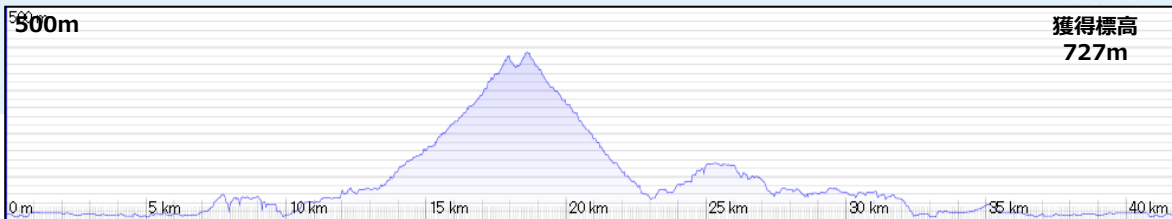
須崎駅



想定所要時間：約2時間50分

【コースの特徴】

足摺半島と雄大な太平洋を満喫できるコース。足摺岬の展望台からは270度以上の視界が広がり、地球の丸さが実感できる。



上級者・中級者向けコース ルートラボURL一覧

種別	番号	コース名	URL
上級	①	室戸世界ジオパークコース	http://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=64313b3bbe1be68dfc3cbbe15fbf19cf
	②	物部秘境輪道	http://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=68279c8c1e2e38b2d21bc57e759d2f63
	③	大豊パワースポットコース	http://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=2a9086fc3564d485a306f685a1e23a40
	④	パシフィックオーシャンロード	http://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=484c8e93fef333435d703d42966749b3
	⑤	早明浦ダム周回コース	http://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=edc2259ac0bf5361f6516630f4d0b3b1
	⑥	四国のてっぺん UFOラインコース	http://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=f34fef4ff7956a86c21f46b39b09ccd0
	⑦	奇跡の清流仁淀ブルーコース	http://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=1f2866cb475130ee4f790e41a24b8c67
	⑧	目指せ！四万十源流点コース	http://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=07cbeb155e7b16b2e85f344d974c6b43
	⑨	雲の上の天狗高原横断コース	http://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=20174d50bbb59fd7e937894bd3042bfd
	⑩	四万十ヘブンスロード	http://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=34dd6bee6018e64a622740222e945de2
	⑪	足摺チャレンジコース	http://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=fa62fb02e91482df61dc1132875f7b52
中級	①	ゆずの里と慎太郎コース	http://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=2a9f904f498d2b71d8eda80d0d8288d7
	②	早明浦ダム湖畔コース	http://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=f221808630fb25797f98b11f6526d9f3
	③	横浪黒潮ラインコース	http://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=4ebbe1316aff7ee2b216399976c2100a
	④	足摺満喫コース	http://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=e63b526222a23e8d253bcf67215be7f1