

# SHIMANTO ASHIZURI 四万十・足摺 サイクルルートマップ

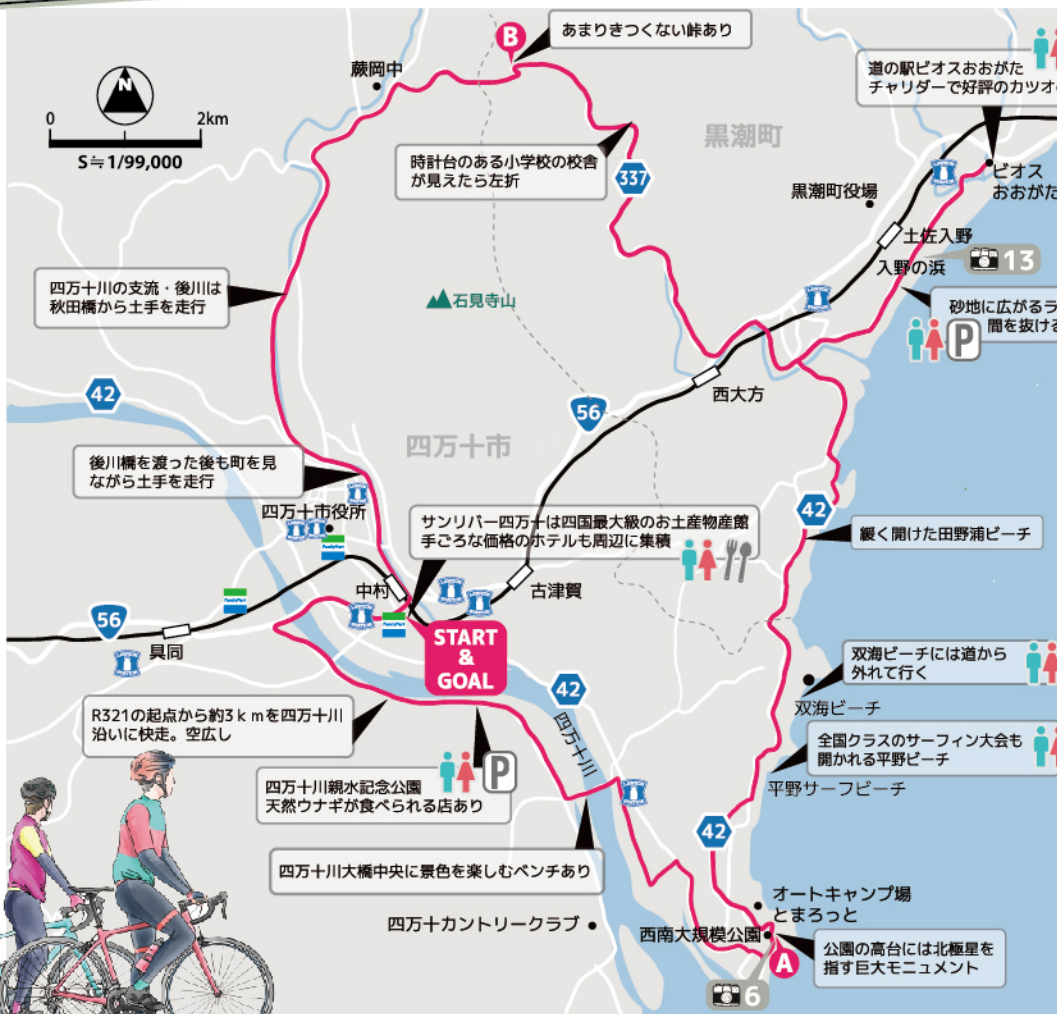


四国西南部の四万十・足摺エリアは幅多(はた)と呼ばれ、山・川・海に加えて島もあり自然豊かな地域。幅多には県道を始めとする市町村道が網の目のように通っており、海や川に沿った道が多いので、水面を眺めながら気持ちよく走れるサイクルルートが20本以上も。また海や山の食材が豊富で、それらを味わえる場所も随所にあり、季節を問わず一年中地域の味を楽しめるのも幅多の魅力。心行くまで五感を刺激されながら走って旅して実感、「幅多には自転車がよく似合う!!」



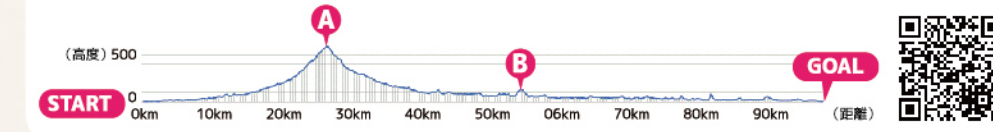
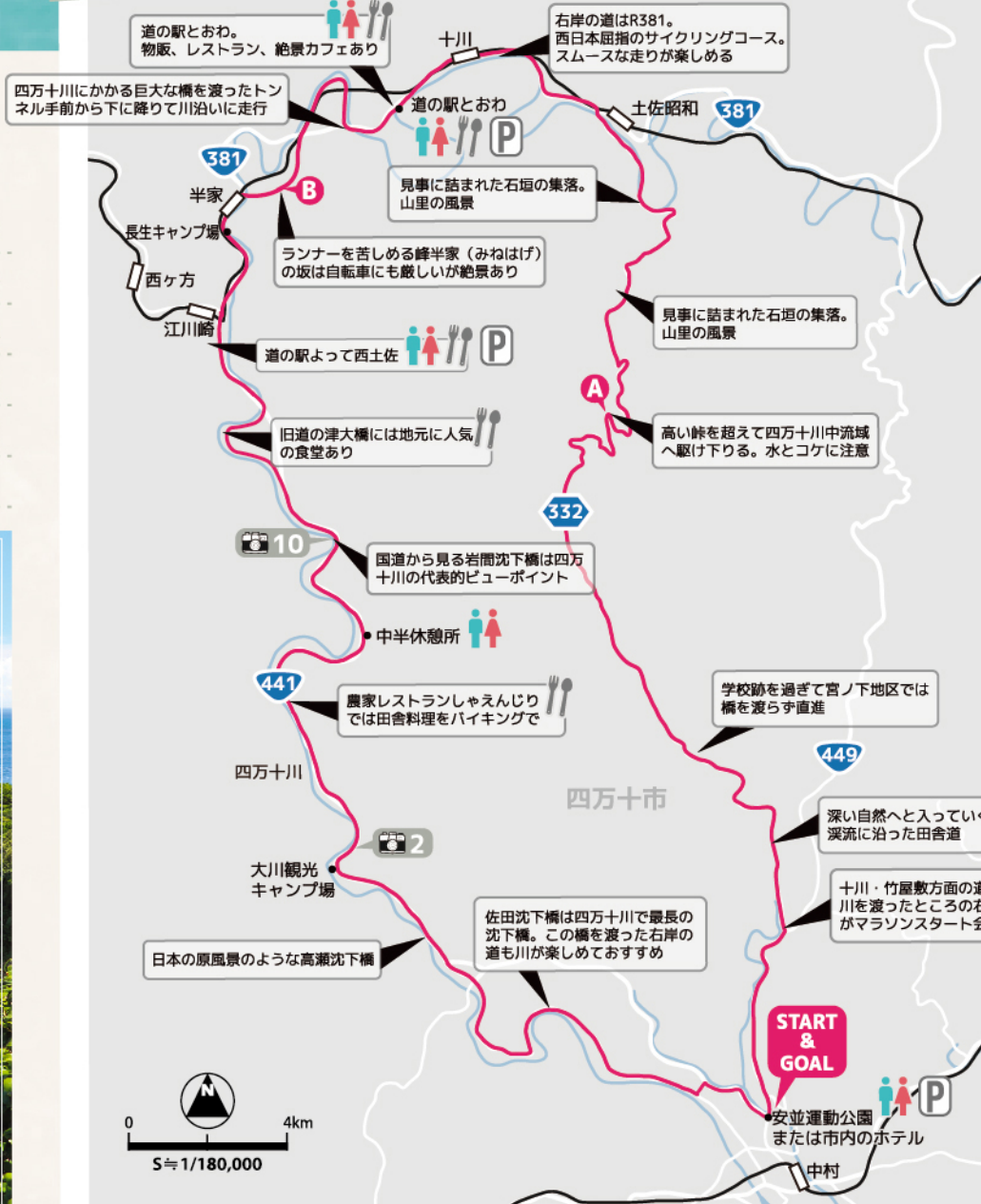
## 黒潮・四万十コース Kuroshio Shimanto Course

■走行距離: 約 50 km 所要時間: 4~5 時間  
■山川海度... A ■爽快感... A ■旅情... B



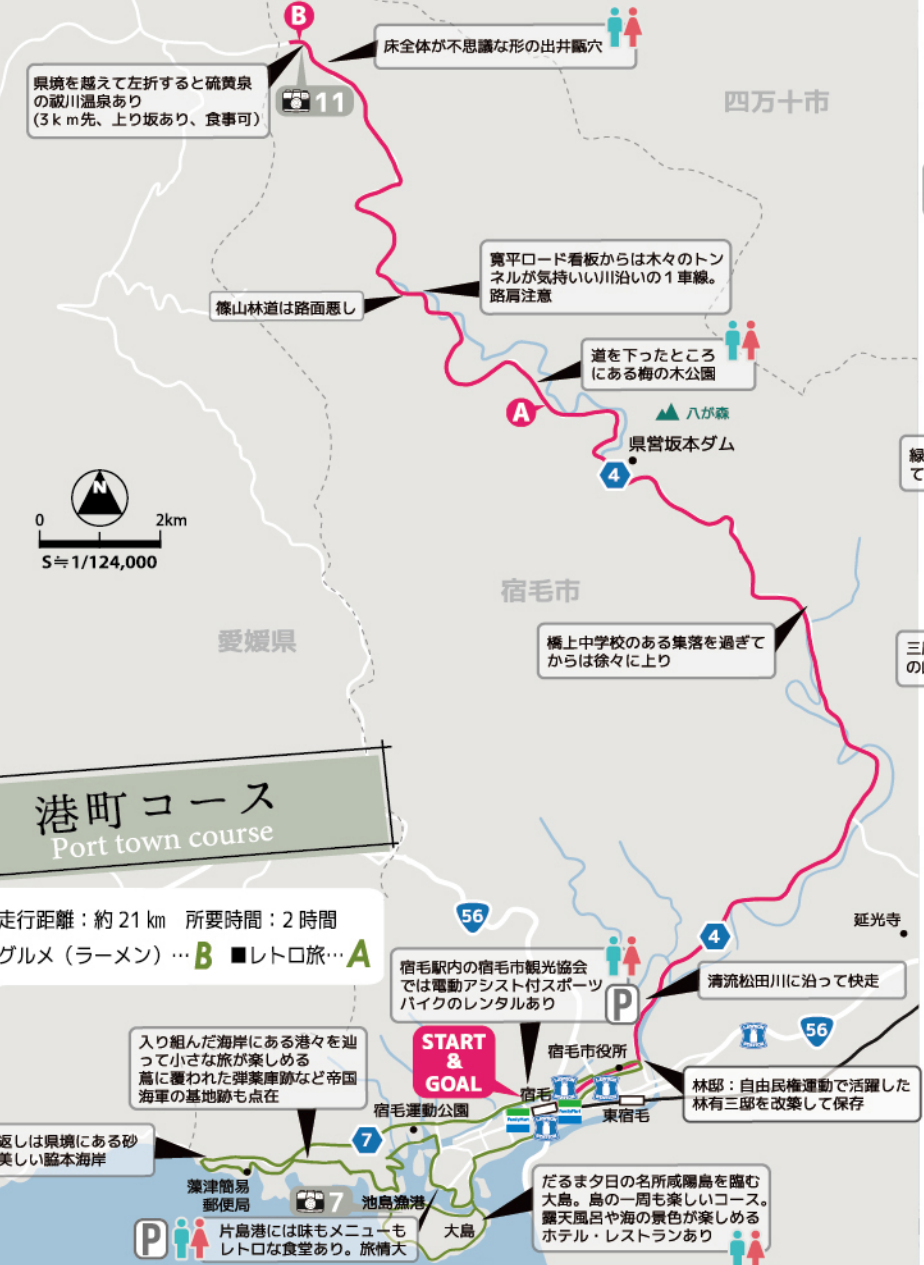
## 四万十川ウルトラマラソンコース Shimanto Ultra Marathon Course

■走行距離: 約 101 km 所要時間: 7~8 時間  
■ヒルクライム... A ■絶景度... A ■自然満喫... A



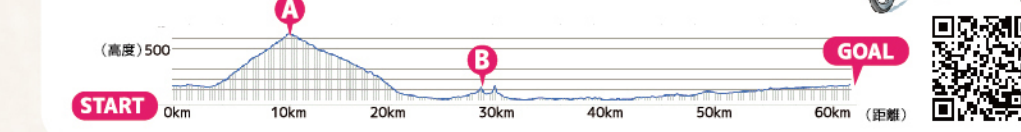
## 宿毛コース Sukumo Course

■走行距離: 約 64 km 所要時間: 4.5~5.5 時間  
■辺境感... B ■グルメ(ラーメン)... A



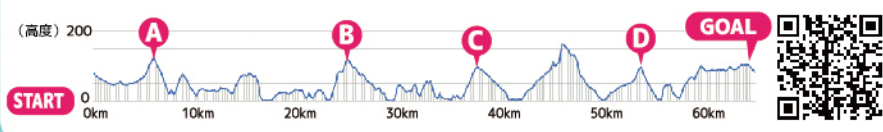
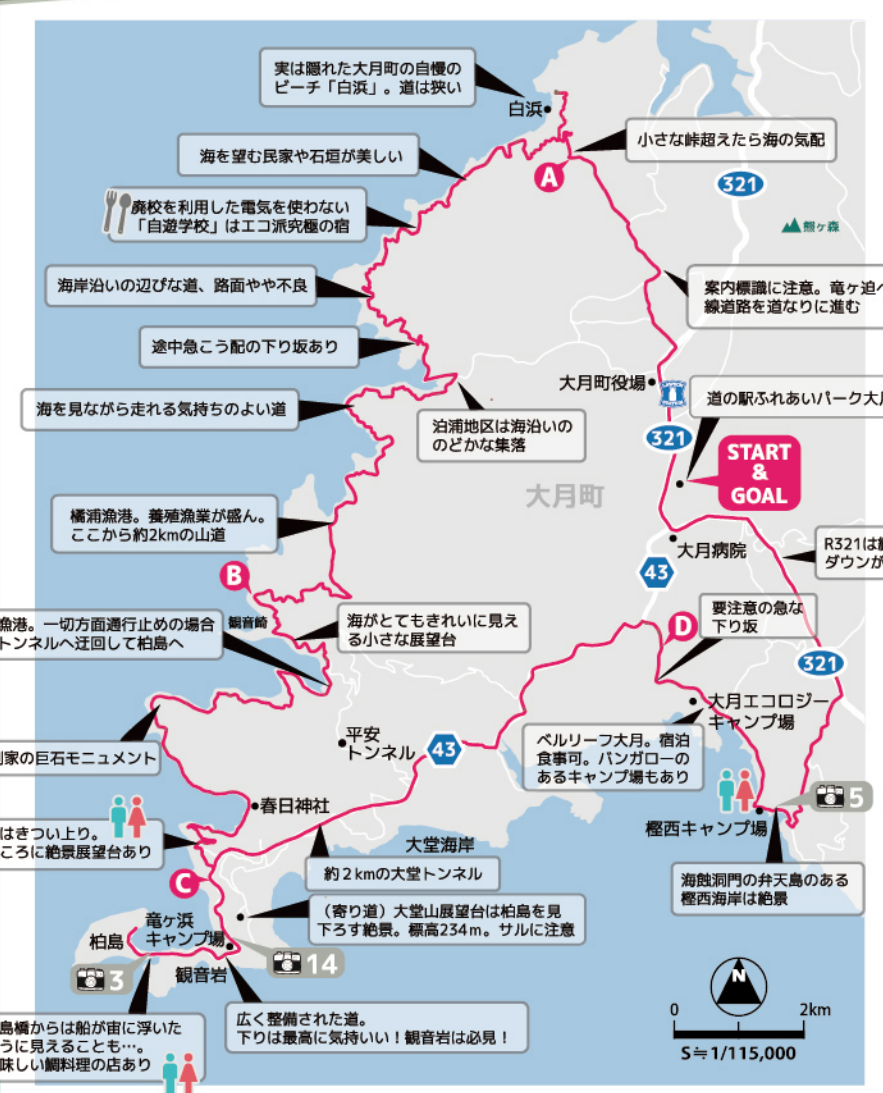
## 三原村・土佐清水コース Mihara & Tosashimizu Course

■走行距離: 約 57 km 所要時間: 4.5~5.5 時間  
■ヒルクライム... A ■自然満喫... A



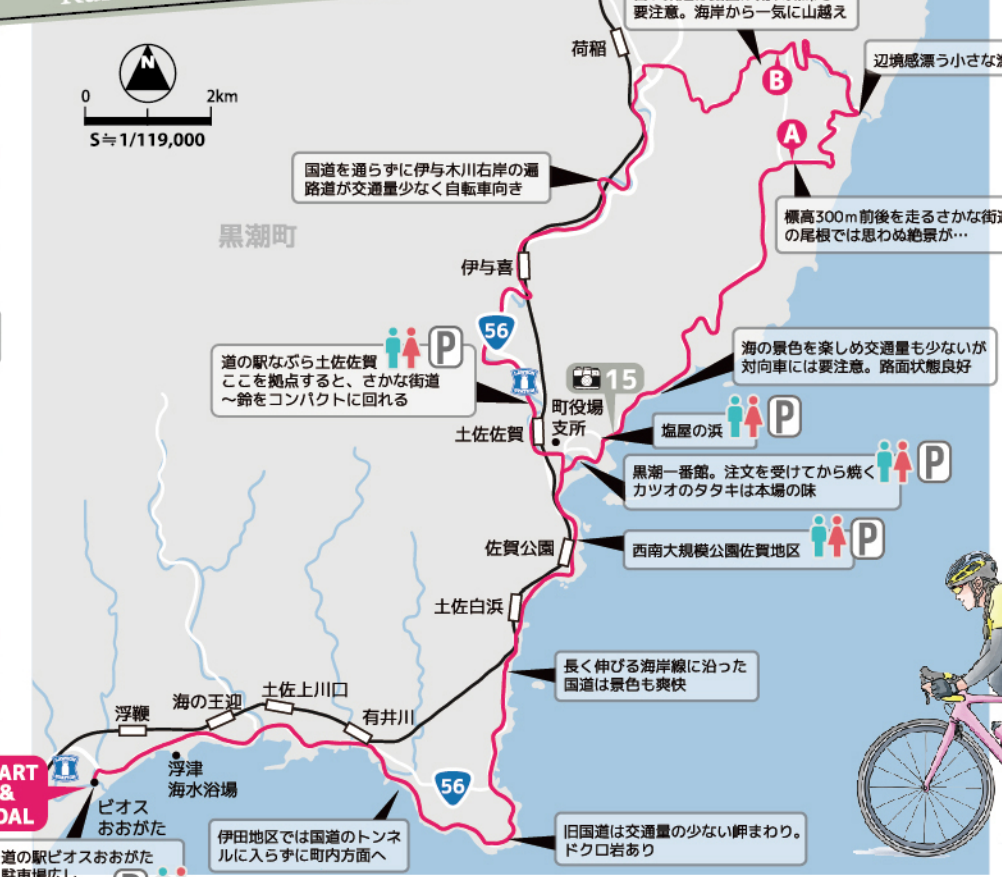
## 大月コース Ohtsuki Course

■走行距離: 約 66 km 所要時間: 4.5~5.5 時間  
■絶景度... A ■辺境感... A



## 黒潮コース Kuroshio Course

■走行距離: 約 60 km 所要時間: 4~5 時間  
■絶景度... A ■辺境感... A ■ヒルクライム... B



## 足摺一周コース Ashizuri Round Course

■走行距離: 約 36 km 所要時間: 3~4 時間  
■景観感... A ■絶景度... A ■爽快感... A

