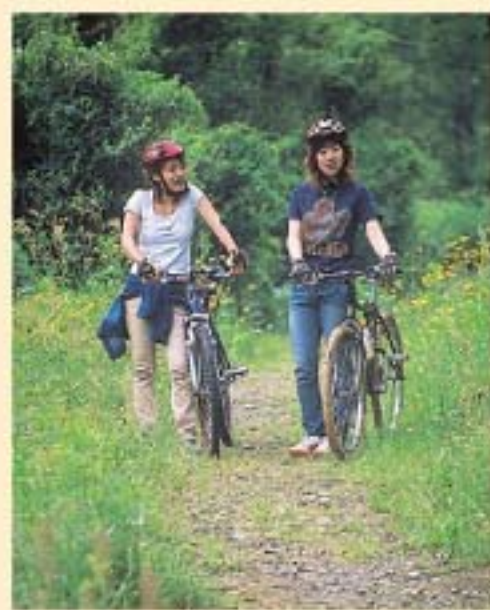


A 里山MTB体験コース 約17km 上り標高合計約240m 未舗装部分約1.2km

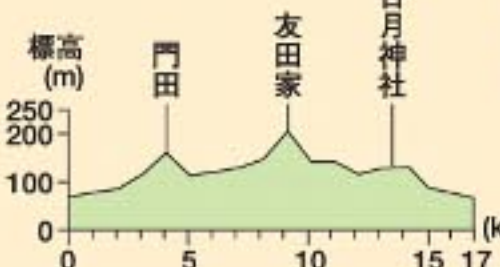
なつかしい里山の風景とともに、MTBの面白さを体験できる山道(シングルトラック)も含むコース。重要文化財「友田家住宅」がコースの折返し点。吉川の清流の眺めもコースのポイントです。



約1kmごとに標高データを入れた高低グラフのため、数百m程度の短い坂は表現されていない場合があります。

コース注意点

- 山道(シングルトラック)の危険箇所では、無理をせず自転車を降りて引くこと。転落や転倒の危険があります。
友田家からの急な下りはゆっくりと、厳重に注意すること。
必ず二人以上で行動すること。
落合～友田家の川沿いの区間は、特に落石および橋の上の砂や鉄板によるスリップに注意。



B 菰張山MTB上級コース 約20.5km 上り標高合計約600m 未舗装部分約8.5km

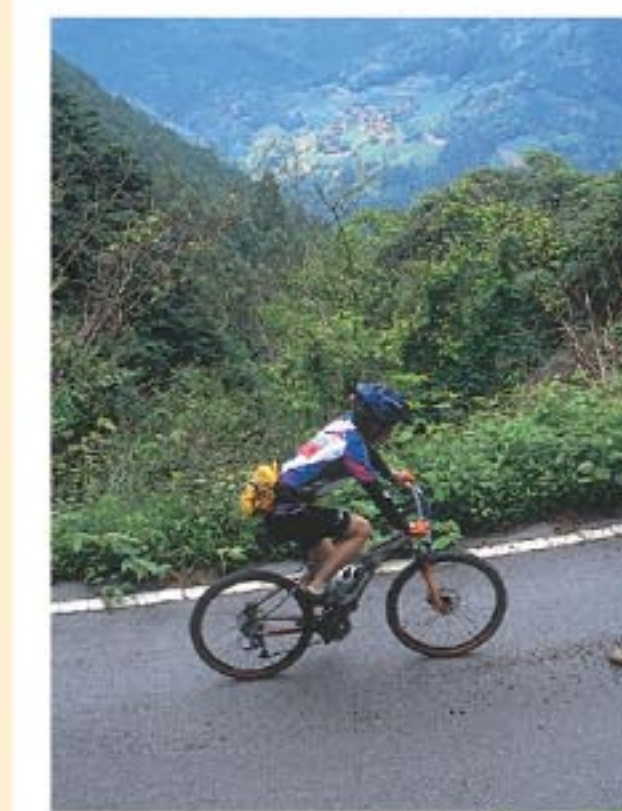
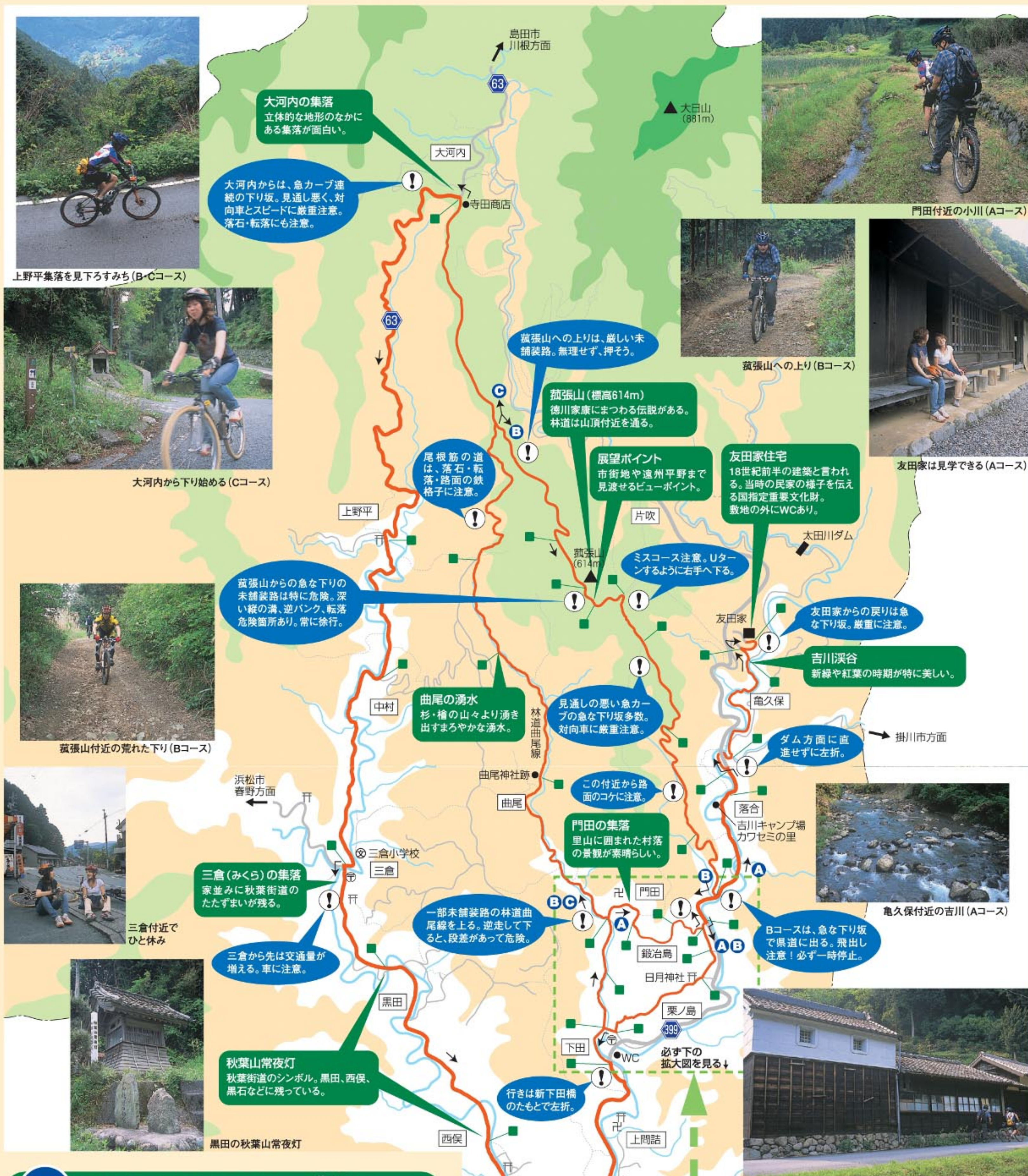
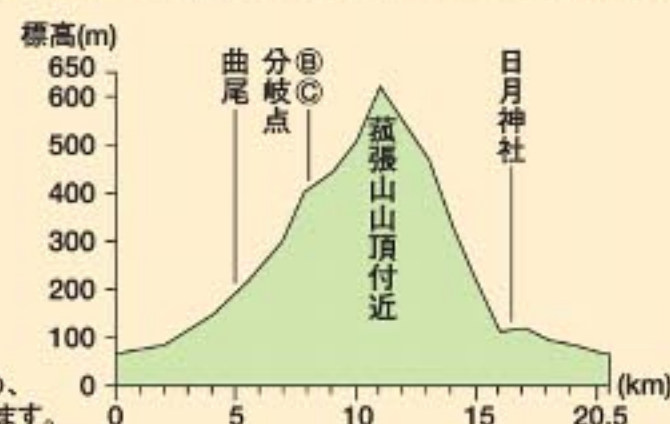
標高614mの菰張山山頂直下まで、自転車の押しも含むハードな未舗装林道をぐいぐい登る。下りも安全第一が求められる上級者向けコース。クロスカンントリーと山岳コースに確かな経験を持つMTBライダーにすすめ。



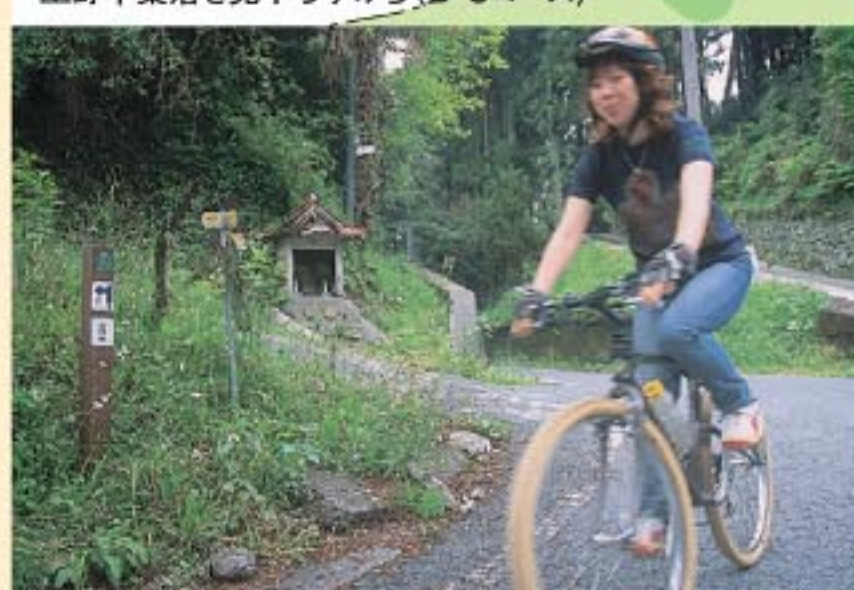
コース注意点

- 菰張山からの林道の下りには、「荒れた路面の逆バンクで、ガードレールなし、落ちると谷底」などの危険箇所あり。特に慎重にゆっくりと。対向車にも厳重に注意すること。
菰張山付近の山道には、水場がありません。
タイヤはブロックパターンのものが必要です。
必ず二人以上で行動すること。

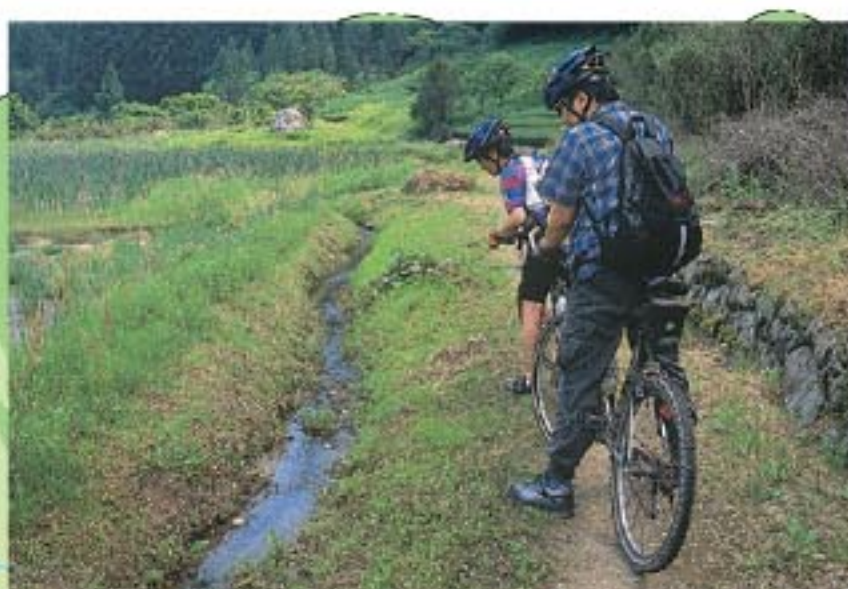
約1kmごとに標高データを入れた高低グラフのため、数百m程度の短い坂は表現されていない場合があります。



上野平集落を見下ろすみち(B-Cコース)



大河内から下り始める(Cコース)



門田付近の小川(Aコース)



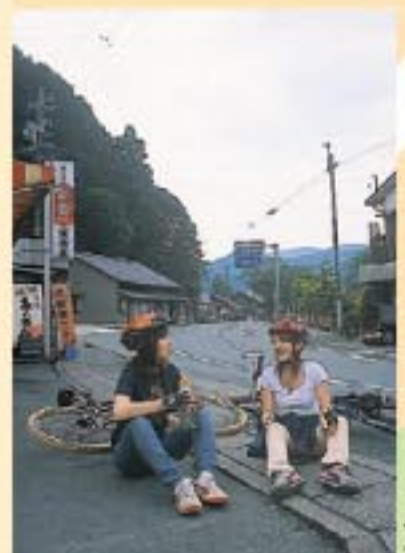
菰張山への上り(Bコース)



友田家は見学できる(Aコース)



菰張山付近の荒れた下り(Bコース)



三倉付近でひと休み



黒田の秋葉山常夜灯



亀久保付近の吉川(Aコース)



鍛冶島にて(A-Bコース)

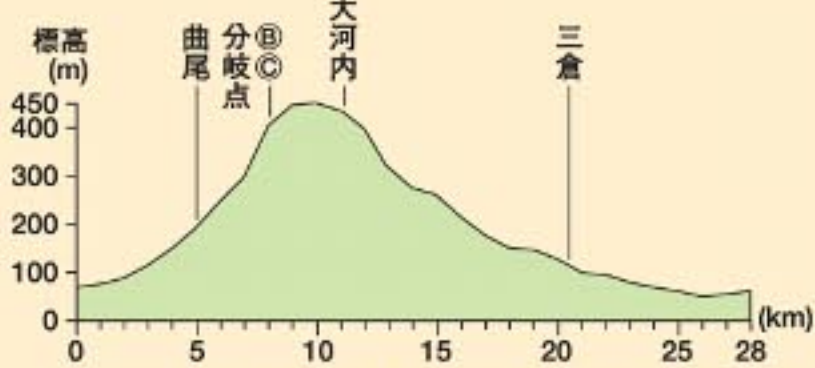
C 大河内MTBロングコース 約28km 上り標高合計約410m 未舗装部分約4km

ほとんどが未舗装的林道で、標高約450mまでヒルクライム。尾根筋に上ったら舗装路。大河内の集落を抜け、長いダウンヒルを、安全第一でゆっくり下ります。三倉、西侯経由で三倉川沿いに秋葉街道をツーリングしてアクティ森へ。



コース注意点

- 大河内からの下りは、見通しの悪いカーブが多く、しかもスピードが出やすいため、安全第一で十分に自制すること。地元の方は自転車をまったく予期していません。
三倉からは交通量が増えます。
必ず二人以上で行動すること。



約1kmごとに標高データを入れた高低グラフのため、数百m程度の短い坂は表現されていない場合があります。

スタート&ゴール 森町体験の里 アクティ森

P無料駐車場あり 休館日(水曜および年末年始など)を除き9:00~17:30まで駐車可(12月~2月は17:00まで)。それ以降は正門が閉鎖されますのでご注意ください。

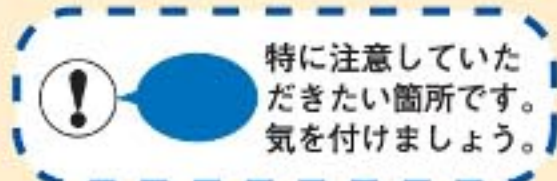


- 特に注意が必要な箇所およびルートが分りにくい箇所など
コース案内標識(エコースには標識はありません)
目印となるものなど

コース案内標識について

A・B・C各コースについて、地図上の表示のところに、右左折や進行方向、注意などを示す案内標識があります。

- 走行上の注意 [道路交通法を守り、安全は自分の責任で確保すること]
一般道では必ず左側を一行で走行すること。
道路を横断するときは十分に安全を確認すること。
交差点や合流点では、必ず一時停止して安全を確認。
未舗装の林道や山道では、転倒などに十分に注意して走行すること。
林道や山道、ガードレールのない道路では、転落などに十分に注意。
林道や山道を含む、コースA(B)(C)(D)は必ずヘルメットを着用し、必ず二人以上で行動すること。
下り坂ではスピードが出すぎないように注意すること。
車はもちろん、他の自転車や歩行者にも注意すること。
ぬれた路面や鉄板、段差、溝、縦の溝、路面を横切る溝の金属のフタ(グレーチング)などで転倒しないように注意。
冬季は、日かげや橋の上、山中、特に北斜面側のコースでの凍結などに注意。



特に注意していただきたい箇所です。気を付けましょう。

