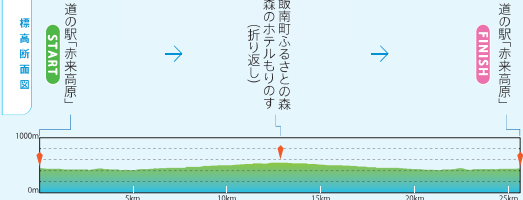


Y11 森のホテルもりのすチャレンジコース

道の駅「赤米高原」をスタートし、森林セラピーの癒しを満喫し森のホテルもりのすまでの、ショートコース。過度な勾配と、豊かな自然に囲まれて、走るだけで癒しを体験できるコース。

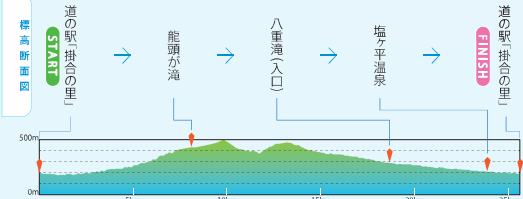
コースデータ	コースマップ
距離 28km	獲得標高(累積) 235m
平均斜度 ≧2.9% ≦2.9%	所要時間 1h40m(15km/h)



Y15 納涼滝めぐりコース

「日本の滝100選」に選ばれている、「龍頭が滝」「八重滝」を巡る納涼コース。コース途中には「塩ヶ平温泉」もあるため、心も体も癒される大満足のショートコース。

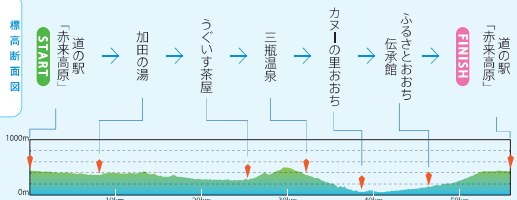
コースデータ	コースマップ
距離 26km	獲得標高(累積) 450m
平均斜度 ≧4.9% ≦4.1%	所要時間 1h40m(15km/h)



Y12 三瓶山コース

カヌーの体験や、三瓶山での登山等、サイクリング以外も楽しめる。途中にある三瓶温泉や加田の湯で心と体もリフレッシュできるコース。

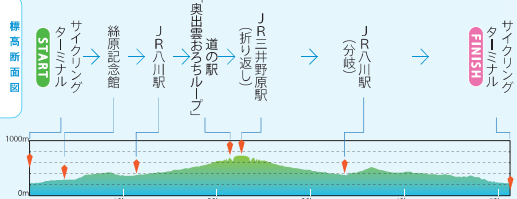
コースデータ	コースマップ
距離 56km	獲得標高(累積) 980m
平均斜度 ≧4.7% ≦4.8%	所要時間 3h45m(15km/h)



Y16 おろちろと神話を巡るコース

国指定登録文化財の絲原家や、国の名勝天然記念物の鬼の舌峯等を巡る観光とサイクリングを楽しめる充実したコース。

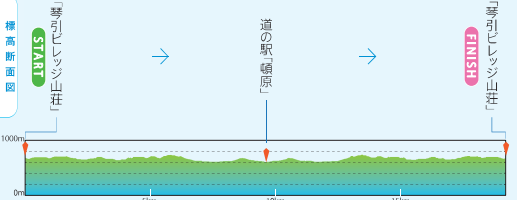
コースデータ	コースマップ
距離 51km	獲得標高(累積) 1,000m
平均斜度 ≧5.0% ≦5.1%	所要時間 3h30m(15km/h)



Y13 大しめなわ創作館チャレンジコース

宿泊施設の琴引ビレッジ山荘をスタートし、大しめなわ創作館へ向かう、アップダウンを繰り返す、走りごたえのあるショートコース。

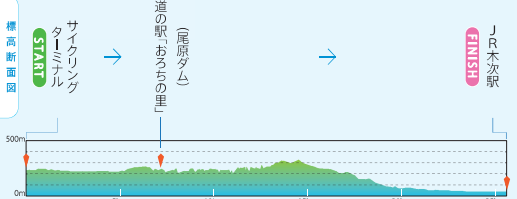
コースデータ	コースマップ
距離 19km	獲得標高(累積) 465m
平均斜度 ≧5.6% ≦5.5%	所要時間 1h20m(15km/h)



Y17 尾原ダムを巡るコース

ロードレースやボート競技も開催される尾原ダムと道の駅を巡るショートコース。途中には、湖を見下ろすローケーションの中を爽快に駆け抜ける、観光庁認定のサイクリングコース第1号に選ばれたコースもある。

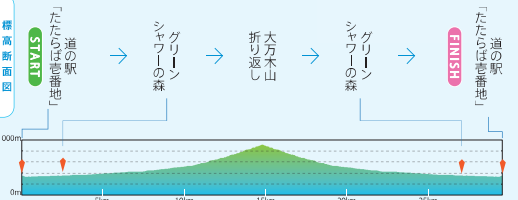
コースデータ	コースマップ
距離 20km	獲得標高(累積) 310m
平均斜度 ≧5.3% ≦5.7%	所要時間 1h20m(15km/h)



Y14 大万木山ヒルクライムコース

島根県民の森のシンガルの山で、出雲国土記にも記された「大万木山」を上るヒルクライムコース。タイムアタックで自分の限界にチャレンジするをよし、大自然を満喫しゆっくり上るをよし。どちらにしても、上った後は大自然が癒してくれるコース。

コースデータ	コースマップ
距離 30km	獲得標高(累積) 590m
平均斜度 ≧5.0% ≦5.0%	所要時間 2h00m(15km/h)



Y18 斐伊川とおろち伝説めぐりコース

ヤマタノオロチが生んでいたとされる「天ヶ洲」など、おろち伝説を巡るコース。程よいアップダウンがあり、途中で足を延ばせば、多くの温泉にも立ち寄れる、満足度の高いコース。

コースデータ	コースマップ
距離 40km	獲得標高(累積) 775m
平均斜度 ≧5.4% ≦5.6%	所要時間 2h40m(15km/h)

