



KUKUJI SATOYAMA
HILLCLIMB ROUTE

走ろう、いばらきの緑

奥久慈里山ヒルクライムルート

奥久慈の里山が彩る、サイクリング。

奥久慈里山ヒルクライムルートは、県内最高峰の八溝山山頂や日本三名瀑のひとつである袋田の滝、竜神大吊橋など、里山の風景が広がる地域を巡る、全長200キロのサイクリングルート。中・上級者向けの起伏や勾配を感じられる走りごたえのあるコースですが、初心者でも楽しめるコースもあり、四季折々の風景に癒されること間違いなし。ぜひ、サイクリングを通して地域の文化や食を楽しみながら、奥久慈の魅力に触れてみてください。

Cycling
IBARAKI



お問い合わせ
奥久慈里山ヒルクライムルート利活用推進協議会

茨城県水戸市笠原町978-6
TEL:029-301-2735 FAX:029-301-2847



大子悠久ライド【30km】

大子町中心部を流れる久慈川や、水に濡れることなく滝の裏に入れる月待の滝など、悠久の原風景的情緒にたっぷり触れられるプラン。



主なスポット

daigo café

商店街にある古い建物をリノベーションしたカフェ。店内は落ち着く雰囲気。

月待の滝

水に濡れることなく滝の裏に入ることができる滝。奥久慈の大自然に囲まれた滝を眺めながら休憩も。

豊田りんご園

アップルパイが有名なりんご園。秋には、りんご狩りが楽しめる。



水郡線ライド【61km】

水郡線サイクルトレインを利用して一気に北上、竜神大吊橋を經由し大子町から那珂市まで、登り下りバランス良いルートを駆け抜けるライド。



主なスポット

袋田の滝

日本三名瀑のひとつ。四季によってそれぞれ違う表情が見られ、何度でも来なくなる滝。

奥久慈見晴らし台

常陸太田市の山間部を走ると現れる見晴らし台。奥久慈の山々を一望できるビュースポット。

竜神大吊橋

日本最大級の長さを誇る吊橋。高さ100メートルのバンジージャンプに挑戦することもできる。

奥久慈を体験できる
おすすめプラン



Let's enjoy cycling
in IBARAKI



御前山ダムライド【33km】

ダムへのプチヒルクライムはさわやかな林間コース。自然に包まれるダムの展望スペースからは、カヌー・サップ体験を眺められることも。常陸秋そばや桂じぇらあとが人気の道の駅かつらも楽しみのひとつ。



主なスポット

西部総合公園

体育館や人工芝そりゲレンデなどスポーツ施設が充実している公園。無料駐車場あり。

御前山ダム

御前山にあるダム。アクティビティで人気なスポット。サイクリングとしても初心者者が初めて登るのに最適なレベルで挑戦しやすい。

道の駅かつら

那珂川沿いにある道の駅。休日になるとレジャー客であふれる人気スポット。



八溝山ヒルクライムライド【54km】

八溝山を目指してひたすら登るプラン。斜度が10%を超えるため、ヒルクライマー向き。八溝山に行く途中にある「おやき学校」でおやきを食べて栄養補給してから挑戦。



主なスポット

道の駅奥久慈だいが

大子町の特産品を楽しめるのはもちろん、サイクリングの拠点として自転車もレンタルができる。

大子おやき小学校

古い小学校を再活用した体験型施設。休憩スペースや、おやきの実演販売など、味覚と昔懐かしい雰囲気を味わえます。

八溝山

茨城県、福島県、栃木県の県境をまたぐ、県内最高峰の山。激坂が続く八溝山は走りごたえ抜群。登り切った先には絶景が広がる。

サイクリストにやさしい宿

サイクリストにやさしい宿はあなたの愛車を安心して保管でき、ともに宿泊できる宿泊施設です。



- ArC LIFESTYLE SPACE & HOTEL
- 木の家ゲストハウス
- 湯の澤鉱泉
- リバーサイド奥久慈福寿荘
- 大子温泉 やみぞホテル
- ホテル テラス・ザ・ガーデン水戸
- 丘の上のゲストハウス Daigo house
- 滝味の宿 豊年万作
- 中野屋旅館
- ホテルレイクビュー水戸
- 金砂ふるさと体験交流施設 かなさ笑楽校
- コートホテル水戸
- 袋田温泉 思い出浪漫館
- ホテル鮎亭
- ホテルいづみ屋
- 内原鉱泉 湯泉荘



ライドプランとは

出発地・目的等にに合わせて奥久慈里山ヒルクライムルートのおすすめコースをライドプラン(Ride with GPS)として作成しました。

奥久慈里山ヒルクライムルートのさまざまなテーマに沿ったライドプランを使って、ぜひサイクリングを楽しんでください!

インフルエンサーによるライドの様子もYoutubeで紹介中!



←“奥久慈里山ヒルクライムルート”のプラン