

凡例

- 八方ヶ原
ヒルクライムコース
- 県民の森
テクニカルコース
- 寺山
ヒルクライムコース
- 絶景ポイント
- ☀ 激坂ポイント
-  トイレ

山の駅たかはら
(交流促進センター)

小間々

大間々

学校平

(中・上級者向け)

八方ヶ原 ヒルクライムコース

距離 13.4km 標高差 950m
平均斜度 7.1%(上り 7.5%、下り 4%)
(毎年 8 月にレース開催)



アップダウン有り

県民の森 テクニカルコース

距離 6.2km 標高差 194m
平均斜度 1.3%(上り 6.4%、下り 7%)



第2展望台
第1展望台

県民の森キャンプ場

全国育樹祭会場

県民の森管理事務所

マロニエ昆虫館

創造の滝

尚仁沢はーとらんど

山縣有朋記念館

住友ミュージアム

メイフラワー
ゴルフクラブ

郷土資料館

金精川のます池

赤滝

赤滝鉱泉

小滝鉱泉

スタート

矢板カントリークラブ

東北自動車道

寺山鉱泉

寺山観音寺

寺山ダム

荒井家住宅

スタート

(初・中級向け)
八方ヶ原ヒルクライムコースの
トレーニングコースとして

寺山 ヒルクライムコース

距離 8km 標高差 307m
平均斜度 3.8%(上り 4.8%、下り 3.4%)



ルートラボ

スマートフォンや携帯電話で
QRコードを読み込むと、
「ルートラボ」にアクセスで
きます。
各コースの距離や標高、平均
斜度などを確認しながらヒル
クライムが楽しめます。

0 3000m

自転車ヒルクライムコース

