

初級 女子(めっこ)岬コース

距離/11.8km 時間/1.5時間

【亀ヶ池温泉から女子岬までの往復コース】
宇和海を望みながら女子岬灯台を目指しましょう。女子岬灯台までは約1kmの遊歩道があります。森林浴を兼ねてウォーキングも楽しませましょう。

【女子岬】
女子岬には明治中期から大正初期にかけて銅製錬が行われていた製錬跡がある。遊歩道沿いには、現在でも石積みやレンガの遺構群が点在しており、往時の様子を窺うことができます。また、海岸にも製錬過程でできるかみ(銅の製錬時に出る副産物)や赤いレンガで造られた構造物、船着場跡などが残されています。
【女子岬灯台】昭和2年完成。

初級 風車コース

距離/15.0km 時間/1時間

【瀬戸アグリトピアから権現山展望台の往復コース(瀬戸風の丘パーク経由)】
町推奨のファミリーコース。ジャンボ風車を見上げながら佐田岬の尾根を駆け回る快コース。瀬戸風の丘パークや権現山展望台など日本一細長い半島が実感できる。

【瀬と風の丘パーク】
公園内には実物大の羽が横たえて展示されており、展望スペースからは、東西に延びる風車群を一望することができます。「海に囲まれた細長い半島の山頂部に運搬する巨大な風車群」という景色は、とてもきれいです。

初級 自然休養林諏訪崎コース

距離/8.3km 時間/1時間

【四季折々の花を楽しむらんちんコース】
四季折々の花を楽しむことができる自然休養林諏訪崎を目指して、市内を周遊するコースです。ササユキやツツジなど、初心者でもゆったりと楽しめるコースとなっていますので、まずお楽しみください。諏訪崎は約2キロの遊歩道が整備されており、突先まで行くと、フェリーの行き交う絶景を見ることができます!!

【自然休養林 諏訪崎】
四季折々の草木を楽しむことができる小さな半島。【八代パイロット】
足定を延ばして八代パイロットに上ると、諏訪崎、そして佐田岬が一望できるポイントがあります。写真撮影にはぴったり。

上級 平家谷・誓女が峠旧道コース

距離/32.3km 時間/3時間

【八幡浜みなとから平家谷の旧道を通るコース】
平家の落人伝説があるここ平家谷を通るコース。誓女や平家谷、両家、枇杷谷、鼓尾等の地名にも注目。

平家落人たちの美しい伝説が残る場所。渓谷と自然林が美しく、憩いやすぎの場所としても人々に愛されている。森林公園やダム湖、遊歩道など、四季折々の花が咲き、清冽とした空気を味わうことも出来る。又、夏場は、そのまふし、マス釣りやマスの塩焼きが楽しめる。

上級 郷の岬・金山出石寺コース

距離/18.9km 時間/2時間

【八幡浜みなとから金山出石寺を目指すコース】
標高820mの金山出石寺まで一気に駆け上がるコース。途中には、国指定重要文化財の旧小学校や、一面みかん山の谷間を走るなど、魅力いっぱい。春にはみかんの花のいい匂いが漂うのが爽快に走ることが出来ます。

【旧小学校】
現役の学校のため敷地内に入ることはできないが、外からでもそこがわたり抜かれた校舎は必見。
【みかんの山】
グリーンハウス体験ができる。石窯のピザや手延べうどんなど様々なメニューがある。

中級 歴史ロマンコース

距離/11.8km 時間/2時間

【亀ヶ池温泉から三机まで足をのぼそう(時計回り推奨)】
宇和海から瀬戸内海を結ぶ「堀切」をメロディーラインの堀切大橋の下をくぐり抜けていくコース。

【須賀公園】
緑豊かな瀬戸内海側にあり、キャンプや海水浴、釣りなど楽しめる人だかりを喜ぶ。園内には、樹齢250〜500年のウメガシの森や多目的広場、プールもあり、家族からグループで楽しめる。山と海と自然に囲まれた大自然に癒やされる環境で、レジャーやアウトドアには最適な環境。
【九郎神燈籠】
三机は、戦時中この地で特殊潜水艇の艦隊の訓練が行われたゆかりの地であり、慰霊碑が建立されている。

中級 グルメ街道コース

距離/20.7km 時間/2時間

【瀬戸アグリトピアから瀬戸農業公園を巡る宇和海絶景コース(反時計回り推奨)】
宇和海の絶景を眺めながら、しらすパークやレストラン、風車でも遊べる。

【瀬戸農業公園】
伊方町で育った特産物販売・地域の情報発信を行っている「瀬戸農業活性化センター」。地元農産物を原料にしたシャーベットや新鮮な野菜・相棒などを販売している「シェラテリアだんだん」「日南市だんだん」「れすとらん風車」そして、「四野兵衛」テイクアウトホームゴール地点になるはずだった場所として冒険家河野兵市さんの足型などが残っています。

中級 森林浴+MTBつちのこコース

距離/18.9km 時間/2時間

【市民スポーツパークから双岩の高地を散策するコース】
八幡浜市の双岩地区を周遊する林間コース。

【MTBコース】
本コースの起点となる市民スポーツパークは、マウンテンバイク国際レース公園コースとなっており、日々上級者が練習を積んでいる。新しく初心者向けのコースも完成し、初心者から十分に楽しめるコースとなっている。
【コスモス】
八幡浜から宇和に向かう途中の釜倉地区には、種別別の終わった後を起しコスモスの種を蒔いた200haものコスモス畑が鑑賞できます。

中級 高野地スカイラインコース

距離/15.6km 時間/1.5時間

【八幡浜みなとから高野地地区を通りみなとまでの周遊コース】
天空都市を思わせる高野地の絶景のなかに自転車でチャレンジ。

【長谷小学校】
国の重要文化財に指定された旧小学校の設計者「松村正徳」が設計した木造平屋建ての小学校。平成24年度をもって閉校したが、現在保存に向けた動きがある。

上級 夜屋峠旧道・千賀居隧道コース

距離/10.4km 時間/1時間

【八幡浜みなとから大洲への旧道を通るコース】
夜屋峠を旧道からアプローチするコース。峠道のループ部に作られたレンガのトンネル(夜屋隧道(千賀居隧道))がとても魅力的。

【夜屋隧道(千賀居隧道)】
ループ部に作られたレンガのトンネル。日本最古のものではないかの噂あり。

上級 宇和海・瀬戸内海踏破コース

距離/30.4km 時間/3時間

【亀ヶ池温泉から瀬戸内海まで踏破しよう(反時計回り推奨)】
伊方地域の宇和海から瀬戸内海を抜ける周遊コース。瀬戸内海に沈む夕日に会えるかも。

【町見郷土館】
1階は伊方町内の古文書や民具・生活資料などが季節や用途ごとに分かりやすく展示してあり、楽しく学ぶことができます。2階は「想い出の教室」と題し旧町見中学校の記念堂となっており、当時の掲示や黒板がそのままに残っています。

上級 灯台疾走コース

距離/49.7km 時間/4時間

【瀬戸アグリトピアから四国最西端佐田岬灯台までの往復激走コース】
自転車での灯台を目指そう!!灯台までは駐車場から遊歩道で15分程度かかります。

【佐田岬灯台】
瀬戸内海国立公園に属し、日本一細長い佐田岬半島の最先端にそびえる白亜の灯台。晴れた日には豊予海峡(ほうよかいきょう)を隔てて九州を遠望できます。

初級 保内・八幡浜まちなみ散策コース

距離/12.0km 時間/1.5時間

【八幡浜みなとから保内町のメイン通りを周遊コース】
八幡浜と保内のまちなみを自転車でプラプラと観光。昼食はちゃんぽんを食べ、八幡浜初級者にはぴったりです。

【八幡浜のまちなみ】
伊方の大坂といわれた八幡浜のまちなみ。【保内のまちなみ】
保内町には近代化遺産が各所に残り、海運業、銀行業、紡績業、鉱山業など往時の主要産業の発展の後をたどることができます。

初級 保内・八幡浜まちなみ散策コース

距離/12.0km 時間/1.5時間

【八幡浜みなとから保内町のメイン通りを周遊コース】
八幡浜と保内のまちなみを自転車でプラプラと観光。昼食はちゃんぽんを食べ、八幡浜初級者にはぴったりです。

【八幡浜のまちなみ】
伊方の大坂といわれた八幡浜のまちなみ。【保内のまちなみ】
保内町には近代化遺産が各所に残り、海運業、銀行業、紡績業、鉱山業など往時の主要産業の発展の後をたどることができます。

上級 夜屋峠旧道・千賀居隧道コース

距離/10.4km 時間/1時間

【八幡浜みなとから大洲への旧道を通るコース】
夜屋峠を旧道からアプローチするコース。峠道のループ部に作られたレンガのトンネル(夜屋隧道(千賀居隧道))がとても魅力的。

【夜屋隧道(千賀居隧道)】
ループ部に作られたレンガのトンネル。日本最古のものではないかの噂あり。