01 OKUHITA Route : Long
奥日田ロングルート

46.3km
ルート距離

中級〜上級者向け。高瀬川沿いを登り、山里を抜け御前岳登山口に至る。アップダウンに富んだ地形は奥日田ならでは。田来原美しい森づくり公園からは6kmほどのダウンヒルも楽しめるルート。

RIDE WITH GPS
@OKUHITA Route:Long

獲得標高 +1,175m

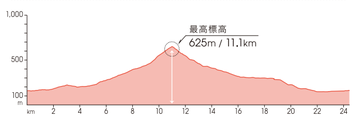
02 OKUHITA Route : Short
奥日田ショートルート

24.4km
ルート距離

初級〜中級者向け。「進撃の巨人ミュージアム」出発で響渓谷を眺めながら脚を温め、渓流沿いをヒルクライム。大山ダムでは「エレン、ミカサ、アルミンの銅像」がお出迎え。

RIDE WITH GPS
@OKUHITA Route:Short

獲得標高 +647m



たんそうさんとおおやま梅まつり

田代集落

▶ 亀山公園駐車場 ◀
▶ 水辺の郷おおやま駐車場 ◀
日田駅
JR久大本線
三隈川
竹田公園
豊後三芳駅
戸山うなぎ屋
小ヶ瀬トンネル
玖珠川
木の花ガルテン大山本店
高瀬川ダム
西峰スポーツ公園
想夫恋大山店
進撃の巨人 in HITA ミュージアム
地鶏炭火焼き虎徹
渡神岳展望ポイント
大山ダム展望ポイント
大山ダム
田来原美しい森づくり公園
赤石川
木弓の滝
民宿ひろしげ
大野川
田代田園風景
やまめの郷
椿ケ鼻ヒルクライムコース
13km
シオジ原生林 御前岳登山口湧水
御前岳 1,209m
釈迦岳 1,230m
スノーピーク 奥日田
渡神岳 1,150m
松原ダム

03 AMAGASE Route : Long
天瀬ロングルート

43.6km
ルート距離

中級〜上級者向け。阿蘇方面の大パノラマが広がる絶景ポイント、亀石峠へのハードなヒルクライム。色彩豊かな五馬高原のアップダウンと田園風景を抜けて発着地点の天ヶ瀬温泉街へ。

RIDE WITH GPS
@AMAGASE Route:Long

獲得標高 +1,059m

04 AMAGASE Route : Short
天瀬ショートルート

33.7km
ルート距離

中級者向け。温泉街を出発して森林を走る沢沿いのヒルクライム、高原ならではの四季の風景とアップダウンを楽しめる。時間や体力を少し抑えて日帰り温泉や観光も楽しみたい時に。

RIDE WITH GPS
@AMAGASE Route:Short

獲得標高 +857m

▶ 市営桜滝駐車場 ◀
玖珠川
Azuki(あづき)
天ヶ瀬温泉街
天ヶ瀬駅
うなぎの合楽
桜滝
日田市観光協会 天ヶ瀬支部
おかげさまcafe にこん
五馬媛の里
ローズヒル あまがせ
阿蘇神社
塚田温泉センター
スカイファームロード展望ポイント
下園妙見様（しものそのみょうけんさま）湧水
詰の滝
らめーる
老松神社
曽田ノ池
亀石峠

曽田ノ池

たんそうさんと亀石峠

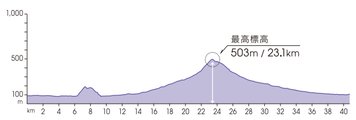
05 ONTA Route
小鹿田ルート

40.3km
ルート距離

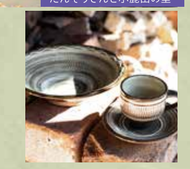
中級者向け。三隈川沿いの市街地を抜け、小鹿田焼の里へ向かうルート。道中では酒蔵見学なども楽しめる。後半はゆったり里川沿いの風景を楽しみながら、クルージングで中心街へ。

RIDE WITH GPS
@ONTA Route

獲得標高 +621m



たんそうさんと小鹿田の里



小鹿田焼陶芸館
山のそば茶屋
小野民芸村ことといの里
鹿鳴庵
おかあさんのパン
小野川
宝珠山駅
大鶴振興センター
大鶴スポーツ広場
一夕食堂
大鶴駅
千倉ダム
竜体山公園
カフェ・ガーリック
ぱんぞう ベーカリー
五葉苑
いいちこ日田蒸留所
井上酒造
老松酒造株式会社
今山駅
夜明ダム
日田IC
大分自動車道
想夫恋 花月店
SORA バイキング&カフェ
金比羅うどん 日田IC店
萩尾公園キャンプ場
萩尾PA
ハンドメイドキッチンOJ 日田インター店
月隈公園
慈眼山 永興寺
岳林寺
日田神社
日本丸館
光岡駅
花月川
想夫恋 友田店
金比羅うどん 玉川店
天領日田はきもの資料館 足駄や
マクドナルド 日田店
大原八幡宮
夜明駅
日田駅
▶ JR日田駅南口広場 ◀
日田天領水の里
三隈川
鏡坂公園

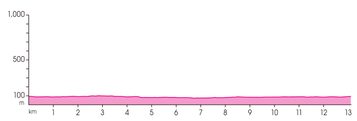
06 HITA Route
日田市街地ルート

13.1km
ルート距離

初級者向け。水郷日田の歴史と文化を楽しめる。ポタリングや親子サイクリングと観光・温泉・グルメを満喫したいライドはこちらで。脇道や裏道に逸れながらの街探検が楽しいルート。

RIDE WITH GPS
@HITA Route

獲得標高 +74m



全エリア共通アイコン
給水ポイント（湧水や自動販売機）
お食事
カフェ
トイレ
駐車場orパーキング
コンビニエンスストア
キャンプ場
山
絶景・観光スポット
日田の酒蔵見学
スタート
ゴール

月隈公園
花月川
SLOW cafe
カフェ・ド・ヴィラージュ
バビーオ
発酵舎KOGURA
手造り おはぎ 田舎庵
薫長酒蔵
天領日田資料館
廣瀬資料館
リビト・カフェバー
麦屋 カフェ
アラスカンカフェ
珈琲工房原田
咸宜園跡
琴音庵 kotonean
カフェ ビヨリ
日田市役所
ダイヤル
エルモアン
STAY+CAFE ENTO
Tre skateboard +cafe
日田駅
▶ JR日田駅南口広場 ◀
日田市観光案内所
日田紙園山鉾会館
亀山公園
三隈川公園
日田温泉街
三隈川
ハンドメイド キッチンOJ 日田市若宮店
竹田公園
豊後三芳駅
たんそうさんと豆田町

三隈川

サッポロビール九州日田工場
ライダーズカフェ コルセペース