

FINISH

綾手づくりほんものセンター

綾町掘 25km

この区間
自販機複数あり

宮崎市新田

R268

20km

綾入口

スーパー

R10

高岡町五町

高岡警察署

R10



高岡の先はなだらかな上りが続く。距離もあり起伏もある分、ゴール時の達成感は格別！

散えて山越えて走り応えあり！

高岡経由コース

「フラットな道だけでは物足りない」。そんなあなたにオススメの山越えコース。自転車道あり、堤防あり、街中ありの変化に富んだコースなので飽きることなく走れますよ。

距離

26.3km

獲得標高

185m

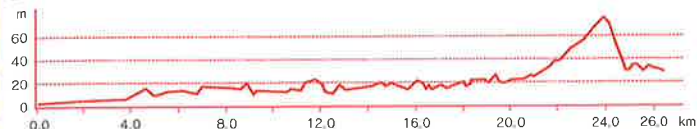
平均斜度

上り0.7% 下り0.6%

想定走行時間

1時間45分

高岡経由コース 高低図



この区間
自販機複数あり

セブンイレブン

yaaboo

本庄川

1.0km

道の駅たかおか

道の駅たかおか

この区間
自販機複数あり

セブンイレブン

信号を左折して堤防道へ

24m

【綾宮崎自転車道】と堤防道が並走。堤防道の方が景色が美しい

再び自転車専用道へ

この区間
自販機複数あり

一般道に合流

5km

車楽屋輪店

ジャイアントストア宮崎

JR宮崎駅

宮崎市役所

大淀川

R10

東九州道

HINOサイクル

START

綾宮崎自転車道起点

