

ナショナルサイクルルート

「つくば霞ヶ浦りんりんロード」

旧筑波鉄道の廃線敷と霞ヶ浦を周回する湖岸道路を合わせた約180kmのコース。平坦で走りやすい。

(ビギナー～上級者向け)

県北地方の山間をめぐる

「奥久慈里山ヒルクライムルート」

日本3大名瀑「袋田の滝」と山並みに架かる「竜神大吊橋」をめぐる約200kmのコース。激坂あり。

(中級者～上級者向け)

美しい海岸線を爽快に走りぬける

「大洗・ひたち海浜シーサイドルート」

赤のコキアが広がる「国営ひたち海浜公園」「大洗水族館」など観光施設をめぐる約95kmのコース。

(ビギナー～上級者向け)

鬼怒川・小貝川の堤防を繋ぐ

「鬼怒・小貝リバーサイドルート」

鬼怒川緊急対策として整備した堤防を活用したサイクリングロード。全線開通は、令和6年度を目標。

冬

おすすめver.

至 栃木県
小山市方面



明治期～大正期に
建てられた蔵造り店舗
「見世蔵」

15.8haの敷地を持つ
日本最大級
「自然博物館」

秋葉原駅から
「つくば駅」まで
(つくばエクスプレス)

最短
45分

東京駅から
特急列車で
「土浦駅」まで
(常磐線)

最短
49分

世界一の高さの
大仏「牛久大仏」

国内初の駅
(土浦)直結
サイクリング施設
「りんりん
スクエア土浦」
レンタサイクル・シャワー
更衣室/サイクリングホテル
「星野リゾート BEB5土浦」

日本3大神宮
「鹿島神宮」

東国三社の1つ
「息栖神宮」

サメの飼育数
日本一
「大洗水族館」

神々しい水平線
からの夜明け
「神磯の鳥居」

日本一の生産量
健康・美容にもよい
「ほしいも」

茨城の冬の
代表的な味覚
「あんこう鍋」

漁港近くの
「道の駅
日立おさかなセンター」



日本が世界に誇る「ナショナルサイクルルート」を持つ
茨城県は 現在「サイクリング王国」として
絶賛売出し中



冬のおすすめコース(寒いので自転車走行距離 短いVERSION)

つくば霞ヶ浦りんりんロード① 1泊2日 (23.8km)

関東最強のパワースポット! 「東国三社参り」を自転車で

< 1日目 > (17.2km)

- ①鹿島セントラルホテル (神栖市) 10:00発
レンタサイクル貸出施設。サイクリングスタート!
- ②鹿島神宮 (鹿嶋市) 10:20着
紀元前660年創建と伝わる古社で、東国三社の一つ。
東国三社参りスタート!
かしま甘太郎で大判焼きを食べて体もほっこり。
- ③丸三老舗 (鹿嶋市) 11:50着
併設された甘味処で、あんみつやぜんざいはいかが?
- ④とんかつきたき (鹿嶋市) 13:00着
地元で愛されるとんかつ屋。



- ⑤鹿島セントラルホテル (神栖市) 15:00着
夜は、ホテルから見える工場夜景がきれい。

< 2日目 > (6.6km)

- ⑥息栖神社 (神栖市) 10:15着
東国三社の一つ。2千年以上の歴史を持つ由緒ある神社。
- ⑦ひだまり食堂 (神栖市) 11:30着
日本テレビ「オモウマイ店」にも取り上げられたお店。
- ⑧鹿島セントラルホテル 13:00着
ゴール! サイクリング終了。



※サイクリングが終わった後は、車で移動し、香取神社(千葉県香取市)へ!

つくば霞ヶ浦りんりんロード② 日帰り (20.1km)

- ①りんりんポート土浦 (土浦市) 10:00発
広域レンタサイクル貸出施設。手続きをして、サイクリングスタート!
- ②むつみ農園 (つくば市) 10:45着
冬はいちご狩り! (2月から要予約)
完熟したいちごは、香り高く甘さが半端ない!
- ③エヌオーエヌハンバーガーカフェ (土浦市) 12:30着
ボリュームのあるハンバーガー屋さん。
週末には並ぶほど人気。
- ④りんりんスクエア土浦 (土浦市) 13:50着
ゴール! 土浦駅直結の国内最大級のサイクリング
拠点施設でレンタサイクル返却可能。同じ建物内には
ポテトかいつかのスイートポテト、志ち乃のどら焼き、
日本酒など、茨城の名産品が勢ぞろい。



※サイクリングが終わった後は、車で移動し、茨城の冬の観光

- ・霞ヶ浦総合公園 (土浦市):
高さ25m・羽直径20mのオランダ型風車のイルミネーションを中心に
幻想的な景色を楽しめる。(イルミネーションは期間限定)

奥久慈里山ヒルクライムルート (17km)

- ①那珂市役所 (那珂市) 10:30発
- ②一の関ため池親水公園 (那珂市) 10:35着
白鳥の飛来地。茅葺屋根の「曲がり屋」が移築、内部を見学できる。
- ③パン工房ぐるぐる (那珂市) 11:00着
パンの世界大会(2021年)の日本代表でもある
ぐるぐるオーナーシェフが作り上げた珠玉のク
リームパンは絶品。
- ④★HACHI CAFE (那珂市) 11:30着
パスタ・グリル・魚料理はもちろん、プレートセット・コースメニュー
など多種多様なメニューを揃えるカフェ。
- ⑤一条院 (那珂市) 12:40着
- ⑥木内酒造 (那珂市) 13:20着
常陸野ネストビールは、木内酒造が製造する世界50か国以上で親しまれる
クラフトビールブランド。
- ⑦那珂市役所 (那珂市) 14:00着



※サイクリングが終わった後は、車で移動し、茨城の冬の観光

- ・御岩神社 (日立市):

とある宇宙飛行士が宇宙から地球を眺めた時に、一か所から強い光が見える場所があり、調べてみたらそこが御岩神社だった!と云う逸話を持つ神社。県内有数のパワースポット。



- ・袋田の滝 (大子町):

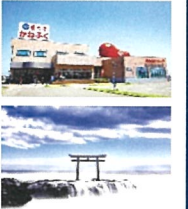
寒さの厳しい冬に見られる「氷瀑」は圧巻。晩秋から冬にかけてはライトアップも行われ、日中とは異なる荘厳な滝の姿を堪能できる。



おすすめ モデルコース

大洗・ひたち海浜シーサイドルート (13km)

- ①大洗町観光情報交流センター「うみまちテラス」(大洗町) 9:30発
借りられる自転車は電動アシスト付きなので坂道もラクラク!
- ②めんたいパーク大洗 (大洗町) 9:35着
明太子の老舗かねふくが運営する明太子専門テーマパーク。無料で見学できる明太子工場に、できたて明太子の直売店、フードコートなど。
- ③大洗磯前神社 (大洗町) 10:10着
海辺の岩場に建つ神磯の鳥居は、県内屈指の絶景スポット。
- ④茨城県アクアワールド大洗水族館 (大洗町) 10:45着 (2時間滞在)
サメの飼育種類数日本一、日本最大のマンボウ専用水槽と2つの日本一を誇る日本最大級の水族館。3月末までワンピースとのコラボ企画実施中。
- ⑤大洗町観光情報交流センター「うみまちテラス」(大洗町) 13:00着



※サイクリングが終わった後は、地元グルメを堪能。

- ・あんこう鍋: 茨城県の冬の代表的な鍋料理。骨以外は全て食べることができ、低カロリーだが栄養成分が豊富。
- ・生しらす丼: 大洗町の名物。漁当日のものしか使っていない。産地ならではの味わい。
- ・浜焼き: 太平洋に面した茨城県は、北から南まで多くの漁港を有する。アツアツに焼き上げた浜焼きは、磯の香りがたまらない。



乗り捨て
自由な



広域レンタ
サイクル

県内

11

箇所

「つくば霞ヶ浦りんりんロード」は、レンタサイクルが充実。

クロスバイク・ロードバイク・Eバイク・キッズバイク (適応身長130cm~) など

貸出・返却施設: 土浦市(3) つくば市 桜川市 阿見町 石岡市 かすみがうら市 行方市 潮来市 神栖市 (土浦市以外は1か所)

9:00~16:00 霞ヶ浦ふれあいランド 9:30~ りんりんスクエア土浦 10:30~ 貸出

詳しい内容・予約は「りんりんロードHP」から



<チラシについてのお問い合わせ> 茨城県スポーツ推進課 ☎ 029-301-2735

ご予約は
こちらから!

サイクリング
動画YouTube
で公開中