① ジャパンカップコース

距離 10.3km
最大標高差 185m
想定所要時間 約 40 分

表面ルート❶

② 龍王峡～霧降高原ルート

ハードコース

距離 128.7km
最大標高差 1327m
想定所要時間 約 8 時間

裏面ルート❷▶

③ 世界遺産周遊ルート

チャレンジコース

距離 96.7km
最大標高差 725m
想定所要時間 約 6 時間

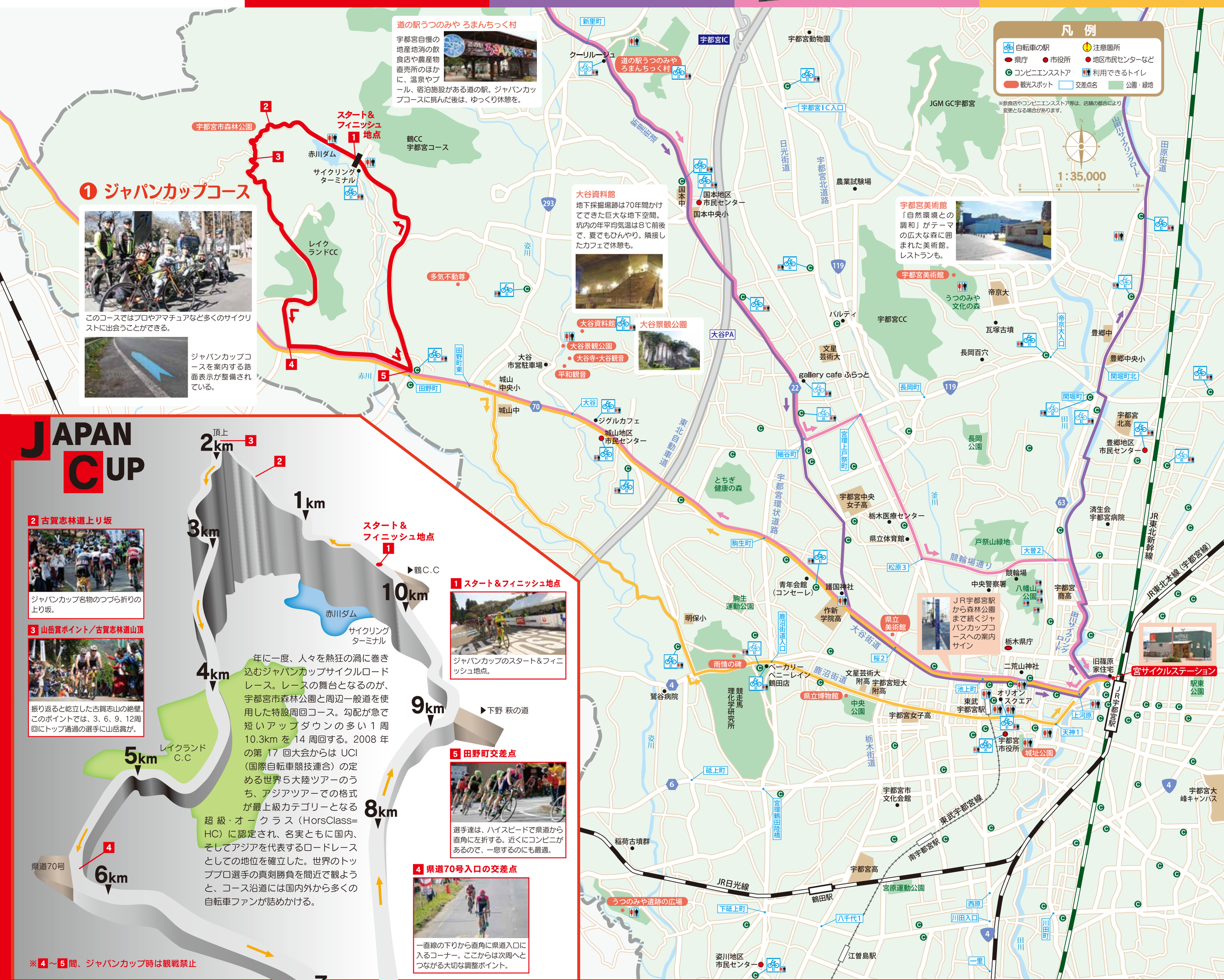
裏面ルート❸▶

④ 古峰原街道ルート

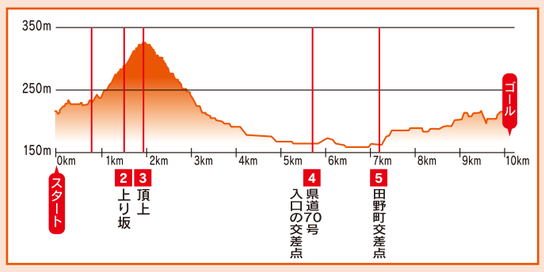
ファンライドコース

距離 87km
最大標高差 577m
想定所要時間 約 5 時間 30 分

裏面ルート❹▶



年に一度、人々を熱狂の渦に巻き込むジャパンカップサイクルロードレース。レースの舞台となるのが、宇都宮市森林公園と周辺一般道を使用した特設周回コース。勾配が急で短いアップダウンの多い1周10.3kmを14周回する。2008年の第17回大会からはUCI（国際自転車競技連合）の定める世界5大陸ツアーのうち、アジアツアーでの格式が最上級カテゴリーとなる超級・オークラス（HorsClass=HC）に認定され、名実ともに国内、そしてアジアを代表するロードレースとしての地位を確立した。世界のトッププロ選手の真剣勝負を間近で観ようと、コース沿道には国内外から多くの自転車ファンが詰めかける。



憧れのジャパンカップコースに挑戦。宇都宮駅から案内サインを目印にレースの舞台となる森林公園へ。田野町交差点からコースに入り、スタート&フィニッシュ地点のサイクリングターミナルまでゆっくり走る。

序盤から上り坂が続き、思っていたよりキツイ。山頂を目指す標高差185mの古賀志林道の上り坂は、足をつかずに上るのが精一杯。何とか上り切った。ここからは一気に下り坂。ブレーキを使い、スピードを抑えながら下っていく。コーナーも多いので注意が必要だ。フィニッシュまで最後のアップダウンを走り、無事フィニッシュ！ 世界の選手たちと同じコースを走った気分は、超最高である！ 帰りは、大谷や道の駅うつのみやろまんちっく村へ立ち寄りたい。

① ジャパンカップコース

距離 10.3km　最大標高差 185m
想定所要時間 約 40 分

コースルポ

自転車の聖地、アジア最高峰のコースに挑戦

記念碑は1990年に開催された世界選手権自転車競技大会を記念して設置

ルートラボでcheck⬇

日本初の地域密着型プロサイクルロードレースチーム

宇都宮ブリッツェン

宇都宮市を活動拠点とする地域密着型プロサイクルロードレースチーム「宇都宮ブリッツェン」は、レース活動として、国内最高峰のロードレース「Jプロツアー」で平成24年度、26年度、30年度に団体総合優勝を果たすなど躍進を続けるとともに、自転車安全教室や介護予防事業の「いきいき健康自転車教室」等を通じた地域貢献活動に積極的に取り組むなど、地域の自転車文化の育成にも大きく貢献し続けています。

サイクリングの街 うつのみやへようこそ！
地図中の全ルート監修！

自転車の駅

自転車の駅には、スポーツバイク用の駐輪ラックやパンクの修理ができる工具、空気入れポンプを無料で貸出しているほか、トイレの利用や休憩することもでき、安全・快適な自転車利用をサポートしています。

宮サイクルステーション

☎028-627-3196
・7：00～20：00
・休業日：12/29～1/3

■無料：トイレ、休憩場、自転車修理工具、空気入れ
■有料：シャワー 20 分 100 円、ロッカー 1日1回 100円
■レンタサイクル（ロードバイク、クロスバイク）4時間以内 510円・1日1,030円
■観光情報やサイクルスポーツ情報提供（雑誌、映像等）

宇都宮まちかど情報マップ

宇都宮市の各施設の場所や概要を調べたり、距離計測や経路も表示できます。

宇都宮 まちかど

宇都宮市観光アプリ

観光スポットや飲食店、トイレなどを地図やリストで確認できます。

iTunes　Google Play

宇都宮餃子会

宇都宮餃子会加盟店が、GPSで近い場所順に表示。詳細情報やルートも。

iTunes　Google Play