

■サイクリングルート

| ルート名                               | レベル | 距離     | 最大標高差<br>(獲得標高)  | 走行時間   | フォトラリー<br>撮影指定場所   |
|------------------------------------|-----|--------|------------------|--------|--|
| <a href="#">01 大観峰展望ルート</a>        | 中級  | 36.6km | 420m<br>(563m)   | 3時間    | ・大観峰でサイクルラックとMy自転車   |
| <a href="#">02 阿蘇五岳一周ルート</a>       | 上級  | 59.7km | 679m<br>(1,194m) | 5時間50分 | ・火山博物館でサイクルラックとMy自転車<br>・上色見熊野座神社                                      |
| <a href="#">03 南阿蘇水源めぐりルート</a>     | 初級  | 24.4km | 181m<br>(209m)   | 1.5時間  | ・明神池名水公園<br>・高森湧水トンネル公園  |
| <a href="#">04 阿蘇南外輪山満喫ルート</a>     | 上級  | 91.2km | 729m<br>(1,931m) | 7時間    | ・通潤橋   |
| <a href="#">07 北阿蘇大草原と里山めぐりルート</a> | 上級  | 97.6km | 802m<br>(1,944m) | 6時間    | ・道の駅「小国」ゆうステーション<br>・幸野川橋梁<br>・北里柴三郎記念館<br>・満願寺温泉（川湯）<br>・国道443号旧道の松並木 |

■トレッキングルート

| ルート名                               | レベル | 距離     | 最大標高差  | 歩行時間  | フォトラリー<br>撮影指定場所        |
|------------------------------------|-----|--------|--------|-------|-------------------------|
| <a href="#">05 阿蘇南外輪山縦走ルート</a>     | 中級  | 30.4km | 536m   | 16時間  | ・清水峠から見える阿蘇山            |
| <a href="#">06 九州脊梁山脈縦走・山の都ルート</a> | 中級  | 32.2km | 1,176m | 16時間  | ・小川岳看板（小川岳山頂）1,542m     |
| <a href="#">08 杵島岳登山ルート</a>        | 初級  | 3.2km  | 193m   | 1.5時間 | ・杵島岳山頂から見える阿蘇中岳の噴煙      |
| <a href="#">09 烏帽子岳登山ルート</a>       | 初級  | 4.0km  | 202m   | 2時間   | ・烏帽子岳山頂から見える阿蘇中岳の噴煙     |
| <a href="#">10 中岳・高岳登山砂千里ルート</a>   | 中級  | 10.4km | 433m   | 4時間   | ・1,592m標柱（高岳山頂）         |
| <a href="#">11 中岳・高岳登山仙酔峡ルート</a>   | 初級  | 5.3km  | 686m   | 3.5時間 | なし                      |
| <a href="#">12 根子岳登山・大戸尾根ルート</a>   | 中級  | 4.0km  | 612m   | 2.5時間 | ・東峰から見える天狗岩             |
| <a href="#">OP トンギリ山・黒峰登山ルート</a>   | 初級  | 11.1km | 772m   | 4時間   | ・トンギリ山看板（トンギリ山山頂）1,252m |
| <a href="#">OP ヒゴタイ公園と山野草ルート</a>   | 初級  | 3.3km  | 123m   | 39分   | ・ヒゴタイ公園（ビジターセンター付近）     |
| <a href="#">OP 池山水源と見晴らしルート</a>    | 初級  | 7.9km  | 159m   | 1.5時間 | ・池山水源                   |
| <a href="#">OP 山吹水源と扇棚田ルート</a>     | 初級  | 3.2km  | 193m   | 1.5時間 | ・扇棚田                    |
| <a href="#">OP 黒川温泉と清流の森ルート</a>    | 初級  | 6.1km  | 188m   | 1時間   | ・平野台高原展望所               |