グルメ&温泉情報

Beechにしめや

Beechにしめや施設内にあるBeFavoでは、ソフトクリーム、イタリアンジェラートが有名です。また、レストラン「森のドア」では、目屋でとれた、そば粉を使用した「しらかみそば」やラーメン、創作料理など多彩です。地元の農家直送の野菜も販売してあり季節の特産品も人気です。中でも、白神山地特産のネマガリタケ（タケノコ）は採れたてを炭であぶり、皮をむいて味噌で食べるのが絶品とされております。

カフェルーラル

Beechにしめやの近くにあるカフェルーラルではオムライスが有名で絶品です。デザートもおいしいく、内装、食器などすべてがおしゃれです。大きな珈琲の文字が目印です。

嶽温泉

開湯350年と伝えられる嶽温泉は白い湯花が舞う硫黄臭が特徴の温泉です。

赤格子舘、小島旅館、縄文人の宿、嶽ホテル、田澤旅館、西澤旅館が現在営業しております。マタギ（狩人）が好んで食べた山の幸いっぱいの山のホテル料理の名物「マタギ飯」が大人気!!

なかの食堂

ソフトクリームの模型が目印。岩木山神社に来たらまずはここへ。メニューが豊富おでん、ソフトクリーム、ラーメンが有名です。岩木山神社周辺には温泉もあります。

なおじろう

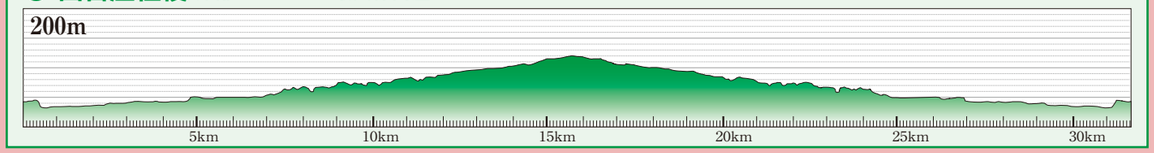
ここの名物は、青森近海で獲れた海の幸がぎっしりと入ったなおじろうチャンポン。

菊谷商店

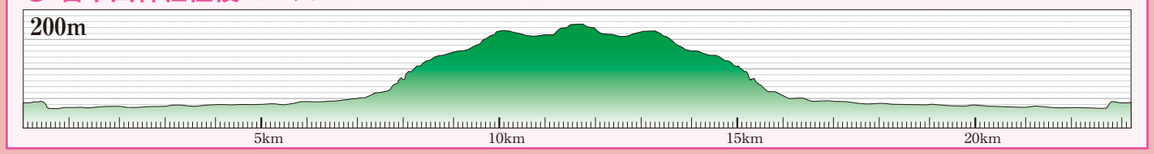
菊谷商店はわさおの家で有名です。一夜干しいか焼きオススメです。

＜各コース高低表＞

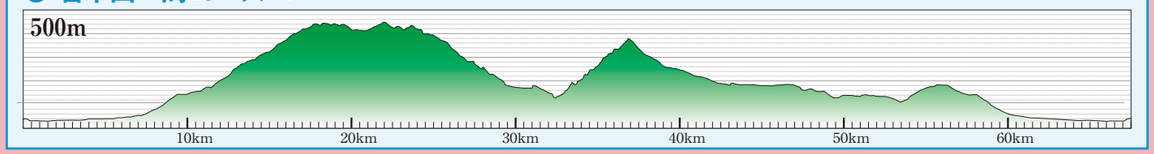
● 西目屋往復 距離：32km 最大標高差：87m



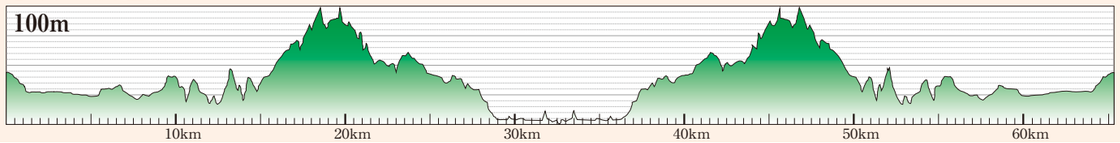
● 岩木山神社往復コース 距離：23km 最大標高差：142m



● 岩木山一周コース 距離：68km 最大標高差：416m



● 鰺ヶ沢往復コース 距離：64km 最大標高差：95m



BIKE MAP -EASY COURSE-

サイクリングマップ 初級者向け

●西目屋往復コース 32km
【平坦で初心者におすすめコース♪】

●岩木山神社往復コース 23km
【弘前の王道コース!!】

●鰺ヶ沢往復コース 64km
【ゴールの海、わさおを目指して一直線っ!】

●岩木山一周コース 68km
【反対周りも走ってみては?】

初級者向け バイク（自転車）やバイクグッズについて知りましょう！

バイク（自転車）の種類と特徴

クロスバイク

クロスバイクはフラットバーハンドルを使用。
ロードバイクよりもタイヤが太く25mm～38mm程度である。
初心者が、自転車の楽しさを体感することに最も適した車種と考えられる。

マウンテンバイク

クロスカントリーや山間部でのダウンヒルや登降などの走行が可能。
タイヤ幅が55mmもあり、高性能なサスペンションがあって、衝撃などの耐久性が高い自転車である。
用途によって様々な種類がある。

ロードバイク

ロードバイクは高速走行性能を優先して設計されている。
泥よけやスタンドなど走ることに不要な部品は基本的に装備しない。
溝が浅く少ない幅の細い高圧タイヤを履き、ドロップハンドルを使用している。

バイクグッズ

服装

【トップス（上着）】夏はドライ系のシャツ、冬はジャンパーなどで体温調整をしましょう
【ボトムス】裾がギアにひっかかりにくいハーフパンツがおすすめ。ズボンを履くときは裾をロールアップ（巻き上げ）したりアンクルバンドで止めるといいでしょう。
【シューズ（靴）】グリップ力が高いスニーカーを履き、靴ひもはギアに巻き込まないように靴の中に押し込んだり、紐と紐の間にはさんでおきましょう。

小物

【ヘルメット】夏は直射日光を避けることができ、転倒時の頭部を保護するためにも必須アイテムです。
【サングラス】紫外線対策に必須です。
【グローブ（手袋）】手の平にクッションがついているものは、ハンドルに寄りかかり気味になりやすい初心者に最適です。
【バッグ】バッグパッカーかメッセンジャーだと両手がふさがれないのであると便利なアイテムです。

バイク部品豆知識

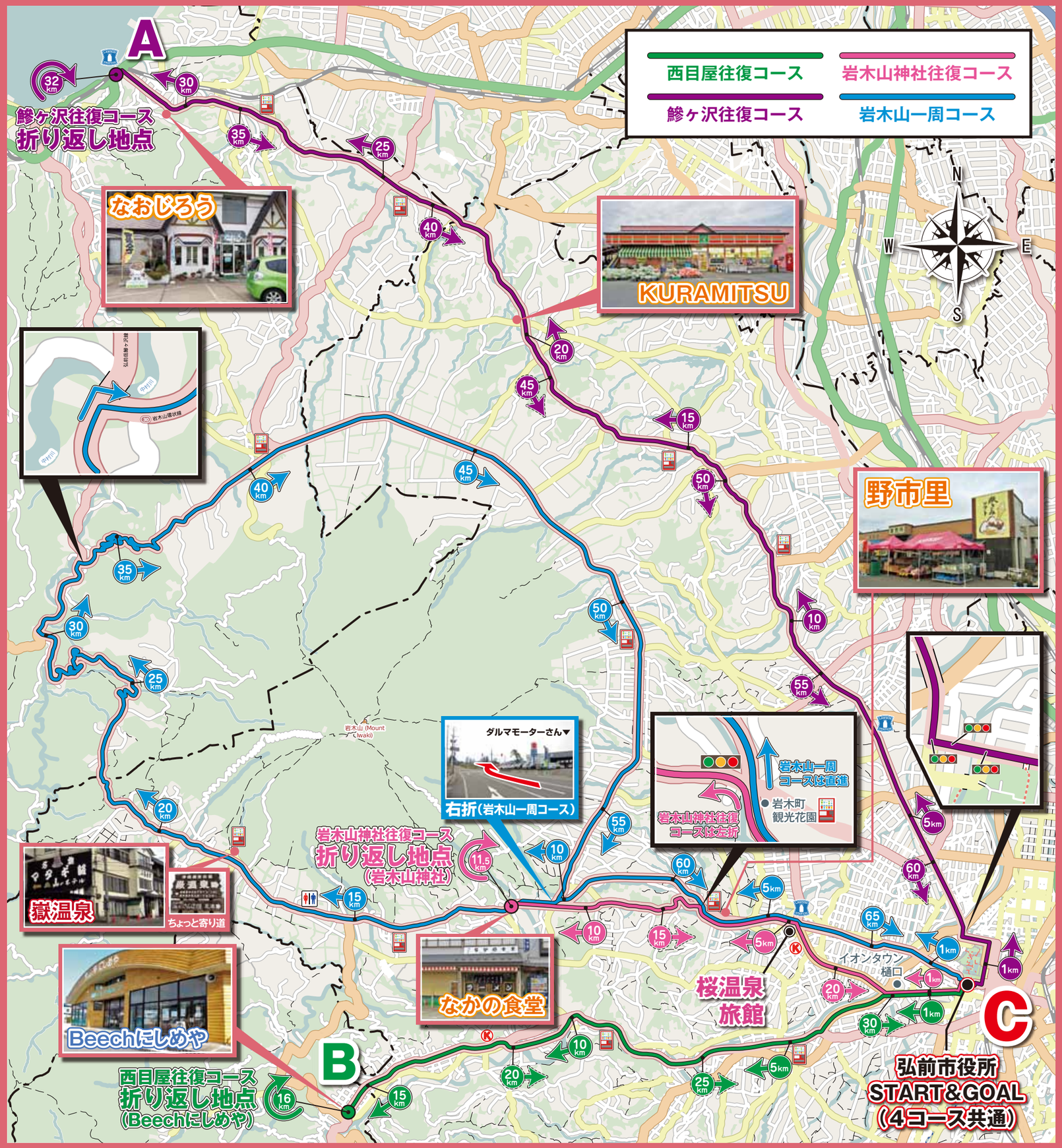
バルブアダプター フレンチバルブをアメリカンバルブに出来る優れもの！！

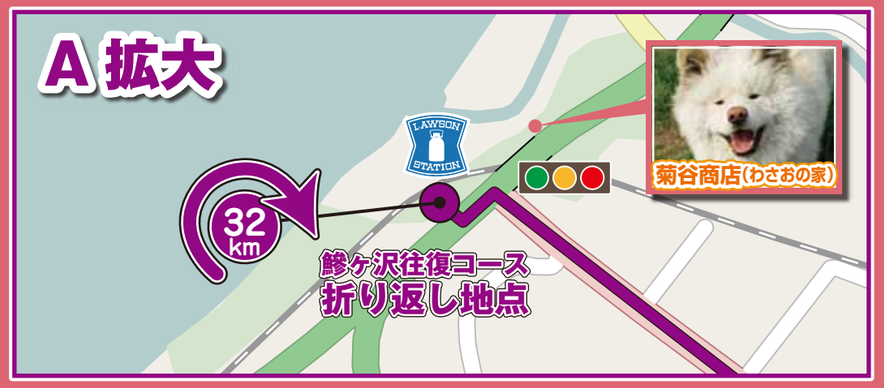
【Strava】 http://www.strava.com/ スマートフォンアプリの他、ガーミンデバイスとも連動します。また、ガーミンのクラウドと連携させる事でガーミンにアップしたデータが自動的に Strava のクラウドにも反映されます。Instagram とも連動可能で、撮影した画像が地図上の撮影場所に表示される機能が面白いです。なかでも魅力はセグメント機能。これは同一コースを走った人達と仮想レースができる機能です。かなりモチベーションアップに繋がります。

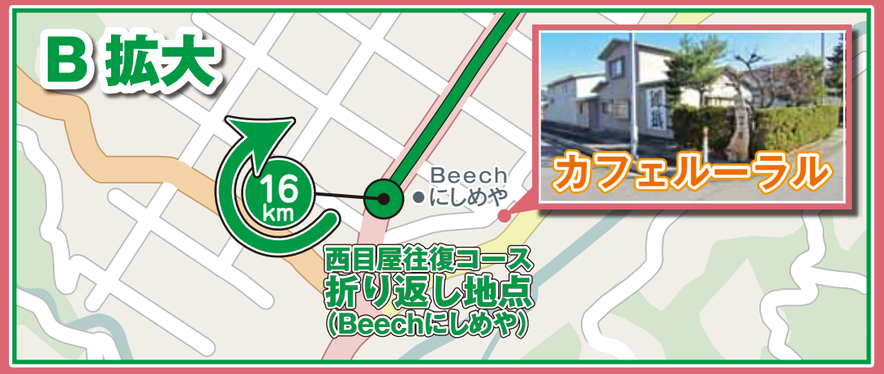
【参考】＋クロスバイク＋初心者ナビ http://crossbike-navi.com/ BIKE PLUS http://www.bike-plus.com/ クロスバイクの選び方 http://cross-bike.biz/

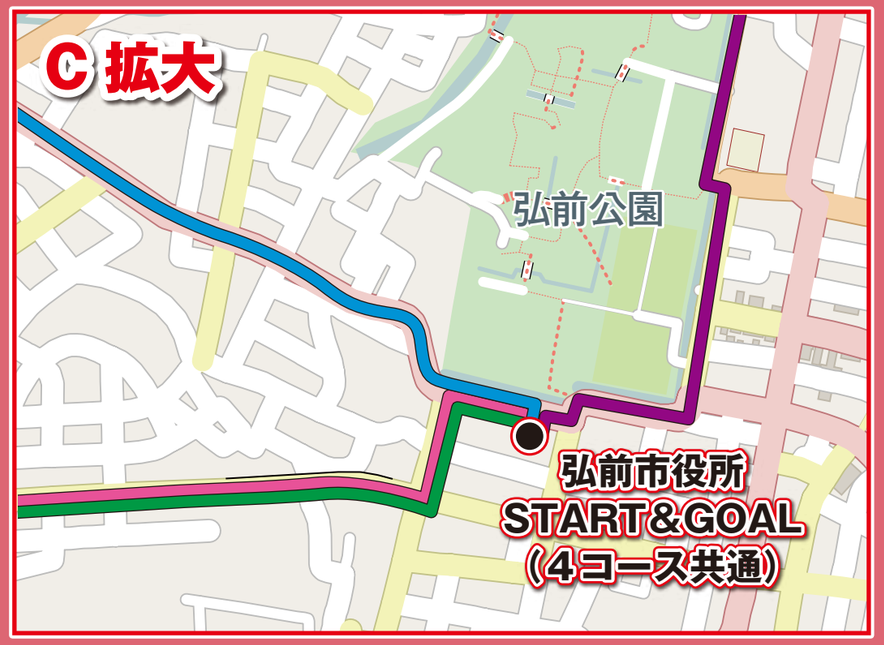
BIKE COURSE

- ●西目屋往復コース 32km
  【平坦で初心者におすすめコース♪】
- ●鯵ヶ沢往復コース 64km
  【ゴールの海、わさおを目指して一直線っ!】
- ●岩木山神社往復コース 23km
  【弘前の王道コース!!】
- ●岩木山一周コース 68km
  【反対周りも走ってみては?】









高低差のグラフは表紙裏へ掲載