

グルメサイクリング  
 フォーク × 自転車  
**たべコギ**  
 GOURMET CYCLING  
 "TABEKOGI"

このチラシ持参で  
**500円割引**  
 3,500円→3,000円



阿蘇でたべる。  
 阿蘇でコぐ。

たべコギってなに？ フォーク × 自転車 + スマホ

阿蘇の雄大な景色を楽しみながら、地元のうまかもん（美味しい食べ物）を味わえるサイクリングです。7枚つづりの商品交換チケットを使って、お好みのうまかもんを食べまわります。自転車にはカゴもついているので、お土産を買い込むことも出来ます。車では気づきにくい景色や街の魅力を、存分に味わってください！

- 『たべコギ三箇条』  
 - たべコギの楽しみ方 -
- 一、道に迷ったら人に聞くべし  
 会話も楽しみの一つ、阿蘇弁を習得するのじゃ！
  - 二、先を急がずのんびりこぐべし  
 先を急ぐと素敵な風景を見落としてしまうぞ！
  - 三、食べたいときに食べたいものを食べるべし  
 カロリーが気になる？食べた分こげば良い！食べてるときが一番幸せじゃ。

自転車レンタル代+チケット代 3,500円

- 自転車レンタル時間は4時間となります。
- 電話での予約制です。●貸し出しは阿蘇駅もしくは、クランプで行います。
- 地図にはGoogleマップを利用します。アプリとQRコードリーダーをご用意ください。

ご予約・お問い合わせ

ASO CYCLE & CLIMBING BASE **CLAMP** クランプ 阿蘇サイクル&クライミングベース

☎ 0967-32-0928

阿蘇市内牧 48  
 9:00~17:00 (11月~2月は10:00~) 木曜定休



あげたこ or 白いもつち万十  
 たこやき DON  
 11:00~19:00 不定休



おまんじゅう  
 渡辺万十店  
 8:00~15:00 火曜定休



カレー or クリーム or くまパン  
 Bakery Genki  
 9:00~19:00 月曜定休



くまモンサイダー  
 阿蘇阿本酒店  
 8:00~20:30 無休



シュークリーム  
 菓子工房 にじいる  
 10:00~17:00 月・日曜定休



ジェラート  
 MIYUKI 阿蘇  
 10:00~19:00 火曜定休



中岳シヨヨラ  
 shop&café Zen  
 9:00~18:00 火曜定休



串きゅうり一本漬  
 めしのやまいち  
 11:00~16:00 不定休



ソフトクリーム  
 はな阿蘇美  
 9:00~17:00 無休



スムージー  
 おしま屋 KAGU カフェ  
 10:00~17:00 水曜定休

グルメサイクリング  
 フォーク × 自転車  
 GOURMET CYCLING  
 "TABEKOGI"

スマートフォンを使って迷わず  
 サイクリング&たべ歩きコギ

自転車だから満喫できる。  
 阿蘇には美味しい店と  
 景色がたくさん。  
 さあ今日はどっちの  
 コースを走る？



阿蘇サイクルツーリズム学校  
**コギダス**  
 Aso Cycling Tourism School

復興応援  
 キリン  
 絆プロジェクト  
 笑顔で結ぶ。人を、日本を。  
 「復興応援 キリン絆プロジェクト」熊本支援 助成事業

日本財団  
**THE NIPPON FOUNDATION**



阿蘇どら  
 阿蘇和菓子 向栄堂  
 9:00~18:00 火曜定休



珈琲  
 雲海珈琲焙煎所  
 12:00~17:00 火・水・木曜定休



回転饅頭  
 たしるや饅頭  
 9:00~18:00 月曜定休



フレンチトースト (シナモン)  
 ペーカリーリッチモンド  
 7:00~19:00 日・祝日定休



馬ロッケ  
 阿蘇とり宮  
 8:00~19:00 無休



かんざらし  
 かんざらしの店 結  
 11:00~18:00 水曜定休 (祝日の場合翌日)



きなこもち  
 農家レストランももと  
 11:00~19:00 火・土、第1日曜定休



たのシュー  
 お菓子工房たのや  
 9:00~19:30 (土・日~19:00) 水曜定休



ロングソーセージ  
 阿蘇ひばりカフェ  
 11:00~17:00 火曜定休



串きゅうり一本漬  
 つげもの処 健蔵  
 不定休



山草茶  
 阿蘇薬草園 茶処・商処  
 10:30~16:30 木曜定休



珈琲  
 エレファントカフェ 富地駅前店  
 11:00~18:30 (金~日11:30~) 木曜定休

レモネード  
 ラ・ルーチェ  
 11:00~21:00 水曜定休





**01**

自転車を借りて『たべコギチケット』をGET! Hさん Kさんがたべコギ Challenge!   
 どのお店をまわろう?!

**START!!**

※あくまで一例です。どのお店をまわるかは自由にお選びください。

コースもタイムスケジュールも行くお店も自分でチョイス! 自分のオリジナルツアーを作ってレッツサイクリング!



**02**

見ながらの運転には注意しましょう!

スマートフォンを活用しながら迷わずサイクリング!



Google マップで全部のたべコギスポットを確認できてナビもできるから土地勘がなくても大丈夫。スポットには充電可能施設もあって、もしものときも安心!

**03**

1件目は自家製米をつかったやわらか〜い『きなこもち』(チケット2枚)



**04**

カフェの窓から阿蘇山と電車を見ながら珈琲タイム(チケット2枚)



**08**

自転車にはカゴ、トートもあるからお土産もたくさん買える。



このトートバックは購入もできる! 記念にお一ついかが? (税込 ¥3,000)

**07**

お次はHさんが大好きなどら焼き! (チケット1枚)



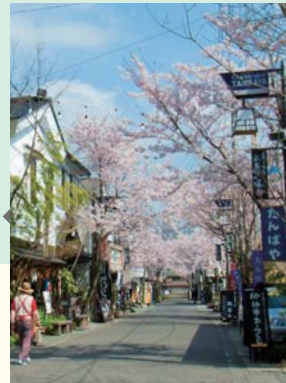
甘すぎず、絶品と評判のこだわりあんこ。



**06**

ボリューム満点! 最後までもつかな...!

Kさん大好きな大判焼きを食べる! (チケット1枚)



阿蘇神社参道に到着。桜の季節が最高に綺麗な阿蘇神社参道



優しい案内に癒やされる!!

道に迷ったら迷わず地元のの人に聞く。

地元の人達とのふれあいが旅の思い出のひとつ!

**05**

地元の人に聞いてみよう!

道わかるのー?



**09**

チケット1枚ずつ使って名物の馬ロッケとたのシューを食べる!



自転車を押して歩きながらゆったりと商店街を散策。阿蘇の生粋の文化や風土を直に感じることができるお店がたくさん。それぞれの店舗を見ているだけでも気分はルンルン。



気分爽快! 叫びたくなる清々しさ!

**10**

自転車だから阿蘇の風景を存分に楽しめる。

世界に誇る阿蘇カルデラ! あたりは広大な田園風景が広がって、まさにサイクリングに絶好の景観。頬にふれる風が気持ちいい!

**11**

ドイツのコンテストで金賞のロングソーセージ(チケット2枚)を1枚ずつだして2人でシェア。



お土産GET!

お土産にぴったりのウィナーやベーコン。帰ったらビールと一緒に!



**GOAL!!**

ドライブでは感じないサイクリングの充実感!

サイクリング中は風や香り、鳥の歌声も近くに感じられて本当に気持ちが良い♡いやー、楽しい1日でした(^^)



定番のお土産も隠れた逸品もたくさん買えたね!

道の駅阿