



HOKKAIDO
CYCLE TOURISM



サイクル・ツーリズム北海道推進連絡会
(事務局:北海道商工会議所連合会)

〒060-0001
北海道札幌市中央区北1条西2丁目 北海道経済センター
TEL:011-241-6308

“サイクル・ツーリズム北海道推進連絡会”とは、北海道商工会議所連合会や札幌商工会議所など
官民が一体となって北海道へのサイクリングを誘致する為に設立した組織です。



NAVITIME

冊子掲載のサイクリングコースが、ナビタイムジャパンの提供する
自転車専用スマホアプリ「自転車NAVITIME」でも使えます！
北海道では初めてとなるサイクルートを掲載、各コースでご紹介
している立ち寄りスポットを自由に組み合わせたルート検索や、現
在地からそのコースを走行するナビゲーションが可能です。右記
のQRコードより、アプリのダウンロードが可能です。(一部有料)



2024.3 発行



HOKKAIDO CYCLE TOURISM

自転車で旅する北海道

2024年3月版



サイクル・ツーリズム北海道推進連絡会

<https://www.hokkaido.cci.or.jp/cycletourism-hokkaido/>



03 **6 HOKKAIDO** Area 6エリアコースガイド Course Guide

北海道6エリア 全11コース紹介

基礎情報と気候
自転車輸送情報

- 05 月別・気温別ロードライドウェア
北海道を走る際の注意事項
- 07 道央モデルコース [新千歳～札幌]
Hokkaido Resort Ride
- 11 道東モデルコース [女満別～女満別]
Hokkaido Scenic Ride
- 15 上川・十勝モデルコース [旭川～帯広]
Hokkaido Great Nature Ride
- 19 道南モデルコース [函館]
Mt.Komagatake View Ride
Ocean & Exoticism View Ride
- 23 札幌エリア
- 27 十勝エリア
- 31 ニセコエリア
- 33 南北海道エリア
- 35 北広島エリア
- 37 摩周エリア
- 39 北海道サイクルレース&イベント一覧
- 41 宿泊施設情報
- 43 観光・アクティビティ情報
- 45 サイクル情報



世界有数のロケーションを駆ける 憧れの大地、北海道

心地よい気候と、小さな農道に至るまで舗装された快適な道。

日本のみならず世界中のサイクリストを魅了する

どこまでも広がる美しい大地を駆け抜けたあとは

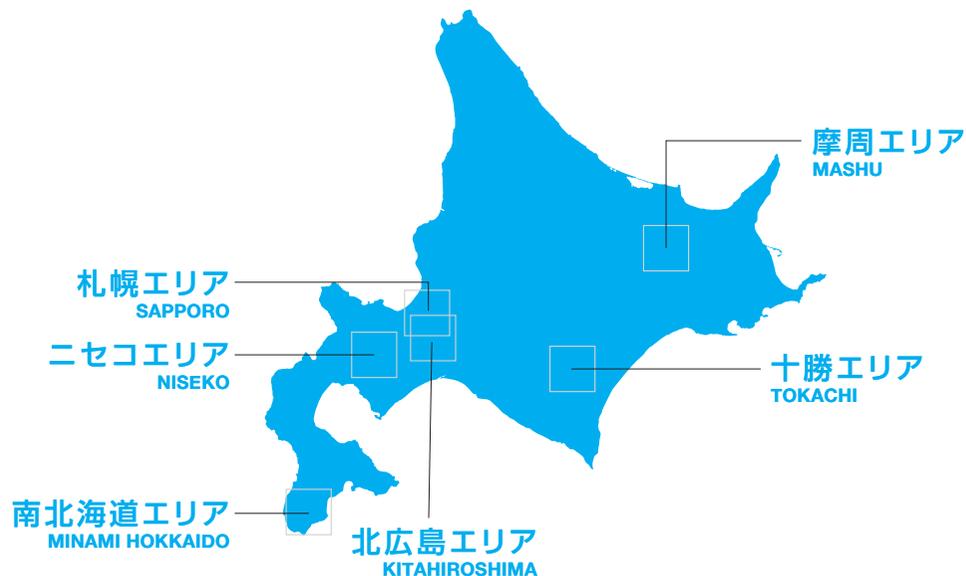
グルメに天然温泉と楽しみが尽きない、最高のロケーションでお迎えます。

北海道6エリア 全11コース紹介

憧れの大地を走る! 表情豊かなライディングコース

6 HOKKAIDO Area Course Guide

6エリアコースガイド



基礎情報と気候

北海道の基礎データ

道庁所在地 | 札幌市 | 人口 | 522万人 | 面積 | 83,421km² [東京の38倍]

主要都市の気候



出展: 北海道データブック2023 人口・生活
国土交通省国土地理院
[令和5年全国都道府県市町村別面積調 (10月1日時点)]

出典: 気象庁 気象統計情報

札幌エリア Sapporo



北海道の中心、札幌は人口190万人を超える大都市。札幌を起点に石狩エリア・空知エリアなど各地へのサイクリングが楽しめます。

- Ocean View Ride
- Sapporo Country Ride
- Sapporo Horizon Ride

十勝エリア Tokachi



雄大で豊かな大地が広がる十勝エリアは、北海道でも特に農業・酪農業が盛んな地域で、広大な北海道の農村風景を実感できるエリアです。

- TOKAPUCHI400
- Vast Plain & Garden View Ride
- Panorama & Lake View Ride
- River View Ride

ニセコエリア Niseko



今や世界的なスノーリゾートとして海外にもその名が知れ渡るニセコエリア。サイクリングも盛んな地域で、羊蹄山を眺めながらの爽快なライドが楽しめます。

- Mt.Yotei Circuit Course (エゾイチ)

南北海道エリア Minami Hokkaido



津軽海峡・日本海・太平洋と3つの海に囲まれた海岸線は多彩な絶景が次々と繰り出され、五感を楽しませてくれます。豊かで恵まれた景観は、サイクリングでこそ満喫できるエリアです。

- Dounan oiwake View Ride

北広島エリア Kitahiroshima



札幌市と新千歳空港の中間に位置する北広島市。スペシャライズドエクスペリエンスセンターが提供するガイドツアーや整備されたサイクリングロードなど、北海道らしい風景の中のライドが楽しめます。

- Hello Ambitious Ride

摩周エリア Mashu



日本一の透明度を誇る摩周湖、日本最大のカルデラ湖である屈斜路湖があり、川湯温泉を起点とした風光明媚なルートを楽しむことができます。

- Hill Climb Ride

自転車輸送情報

■ 輪行

多くの航空会社では1個の重さが20kg以下、大きさは3辺の和が203cm以内のサイズで預け入れ手荷物として自転車を運ぶことができます。料金は各社で異なりますので、航空会社へ事前に確認することをお勧めします。

■ LCC

安さが魅力のLCC (格安航空会社) では、手荷物に関して別料金となる場合がほとんどです。専用ケースや段ボールなど耐久性のある保護ケースに収納されていることが条件となります。事前に予約の無い場合、断られることもありますので必ず事前予約を忘れずに。

■ 宅配

飛行機に持ち込む手荷物料金と比較しても割安なケースもあり、自宅から現地まで楽に移動できるメリットは大きいです。注意事項としては、必ず受け取り先の同意と連絡が必要です。高価な自転車の場合、宿泊施設で受け取りや保管が断られるケースもありますので事前問い合わせを。

■ JR

携帯できる荷物が条件になるので、専用の袋に収納したもので、タテ・ヨコ・高さの合計が250cm (長さは2mまで) 以内、重さが30kg以内のものを2個まで列車内に持ち込むことができます。上記条件を満たしたものは無料で列車内に持ち込むことができます。

月別・気温別ロードライドウェア

北海道の大自然を相手に、万全な体調管理で走るために!

初春&晩秋の北海道は、真冬並みの万全な装備で!



5°C

本州の真冬並みの気温を想定する必要があります。厚手の長そでとタイツで防寒対策を。

特に冷える末端部は、真冬用のグローブやシューズカバー、フェイスクーパーで完全防備。

春や秋でも、日中以外は冷えるので十分な防寒を!



10°C

長そでジャージやレグウォーマーに加え、朝晩はウィンドブレーカーやベストも必須。

コンパクトな長指グローブやシューズカバーを携帯しておく、寒くなっても安心です。

ベストシーズンの初夏でも、多少の防寒ウェアで安心!



20°C

半そでジャージでも十分ですが、機能的なインナーやアームウォーマーでより快適に。

レグウォーマーやウィンドブレーカーなどを携帯すれば、万全な備えとなります。

真夏でも猛暑とは無縁。快適なサイクリングを満喫!



25°C

真夏でも北海道は湿度も低く快適です。半そでジャージに吸湿速乾性のインナーでOK。

日陰やトンネルは冷えるので、念のためベストやアームウォーマーも携帯しましょう。

主要都市の月別平均気温

平均気温	札幌	旭川	釧路
6月	16.8°C	16.8°C	13.5°C
7月	23.1°C	22.6°C	19.2°C
8月	22.7°C	21.3°C	19.5°C

出典:気象庁 気象統計情報

持ち物チェックリスト

- | | | | | | | | | | | | |
|------|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|--|---|--|-------|-------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|---|
| 基本装備 | <input type="checkbox"/> ヘルメット | <input type="checkbox"/> ボトル | <input type="checkbox"/> スペアチューブ | <input type="checkbox"/> バイク修理パッチ | <input type="checkbox"/> ライト類(リフレクター含む) | <input type="checkbox"/> 保険証(コピーでも可) | あれば便利 | <input type="checkbox"/> カメラ | <input type="checkbox"/> ワイヤー錠 | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ | <input type="checkbox"/> チェック付きビニール袋 |
| | <input type="checkbox"/> サングラス | <input type="checkbox"/> 補給食 | <input type="checkbox"/> タイヤレバー | <input type="checkbox"/> 雨具(ウィンドブレーカーなど) | <input type="checkbox"/> ベル | <input type="checkbox"/> 救急用具(絆創膏、消毒薬など) | | <input type="checkbox"/> サイクルコンピュータ | <input type="checkbox"/> 日焼け止め | <input type="checkbox"/> ビニールテープ | <input type="checkbox"/> 電池(アルカリ電池、ボタン電池) |
| | <input type="checkbox"/> シューズ | <input type="checkbox"/> 携帯工具一式 | <input type="checkbox"/> インフレーター | <input type="checkbox"/> 携帯電話 | <input type="checkbox"/> 地図 | | | <input type="checkbox"/> GPS | <input type="checkbox"/> 虫よけスプレー | | |

北海道を走る際の注意事項

夏でも朝晩や標高の高い峠を中心に、気温が下がる場合がある

冷涼な北海道では、夏であっても夕方や雨天時など急激に気温が下がる場合があります。季節によっては日没も早いので、余裕のある行程を組みましょう。



都市圏を離れると、数十キロにわたって補給が出来ない事が多い

地方部に行くときコンビニはおろか、自動販売機やトイレが数十キロにわたって全くないケースも。携帯が圏外の地域も多く、事前の念入りの計画が必要です。



国道を中心に交通量が多く、幹線道は大型車両も多い

道道や広域農道などの裏道ライドこそが北海道サイクリングの醍醐味ですが、ガイドなどは至難の業です。国道など幹線道路では通行車両に十分ご注意ください。



かわいい野生動物との遭遇にも、実は危険が潜んでいる

シカやキタキツネなど、北海道は野生動物の宝庫。しかし、キタキツネにはエキノコックスという寄生虫がおり、触れるのは厳禁。餌やりもやめましょう。



北海道サイクルツーリズム公式HPのご紹介

<https://www.cycletourism-hokkaido.com/>



北海道6エリアのコースを完全網羅!

各エリアのパンフレットがダウンロード出来る「パンフレットライブラリー」や全道のサイクルラック設置マップ、自転車保管対応ホテル&各エリアのサイクル専門ショップ一覧など、サイクリストの為のポータルサイトです。



01



02



03



04



05



06

01/色づき始めた「蝦夷富士」羊蹄山に秋の訪れを感じながら 02/昭和新山と三松正夫像 03/洞爺湖畔沿いの「とうや湖ぐるっと彫刻公園」 04/神の水(カムイワッカ)と呼ばれる羊蹄山の湧水 05/大自然の中を快適に走行できるのが魅力 06/山中牧場のソフトクリームで一休み

Hokkaido Resort Ride

Chitose - Date - Sobetsu - Toyako - Rusutsu - Makkari - Niseko - Kimobetsu - Kyogoku - Kutchan - Akaigawa - Otaru - Sapporo

人気の道央エリアを快走



Course guide

走行距離 | 約263km | 所要時間 | 約17時間30分 | グレード | 中級
 | スタート | 新千歳空港(千歳市) | ゴール | JR札幌駅(札幌市) | サイクルラック設置数 | 9ヶ所
※小樽~札幌間は輸送

Cycling touguide & Rentacyle

サイクリングフロンティア北海道(T.0120 963 776) <http://www.hokkaido-cycling.jp>
 ヒーロー北海道(T.0136 55 7475) <http://hero-hokkaido.com>

Rentacyle

ノースバイシクル北海道(T.011 532 9588) <http://www.northbicycle.co.jp>

北海道の空の玄関口・新千歳空港から始まるサイクリングの旅です。千歳市街地を抜け、サイクリングロードを経由しながら支笏湖へ向かい、洞爺湖、ルスツ、ニセコ、キロロなどの観光地を巡ります。

ツール・ド・北海道やアイアンマン・ジャパン北海道などで使われたコースも多く、上級者の方も納得の走りごたえといえるでしょう。初心者でもガイド

ツアーや輸行などをうまく組み合わせれば、十分チャレンジできます。交通量が多い小樽~札幌間は、安全をとって輸行するのがおすすめです。札幌から石狩、空知エリアをサイクリングすることも可能です。

周辺には温泉地やリゾートも多く、その土地ならではの美食も豊富にそろっています。日程に余裕があれば、積丹半島などに足を伸ばしてみましょう。

Long Ride Course Hokkaido Resort Ride

Chitose - Date - Sobetsu - Toyoko - Rusutsu - Makkari - Niseko - Kimobetsu - Kyogoku - Kutchan - Akaigawa - Otaru - Sapporo

Rest space



① しこつ湖鶴雅リゾートスパ 水の詩
千歳市支笏湖温泉 T.0123 25 2211

美しい森と湖に囲まれた癒しの空間で楽しむ、ヘルシーなビュッフェランチがおすすめ。温泉やエステとセットのプランなどもあり、女性のお客様にもおすすめ。サイクリングの後にも優雅な時間を楽しめます。



② レストラン マッカリーナ
真狩村字緑岡172-3 T.0136 48 2100

「風のレストラン」をテーマに、真狩名産の食材や羊蹄の伏流水など、地元の素材をふんだんに使ったフレンチのランチコースを楽しめます。羊蹄を望む抜群のロケーションにたまたむオーベルジュです。

③ きの王国 大滝本店 伊達市大滝区三階滝町637-1 T.0142 68 6270

④ 郷の駅 ホツきもべつ 喜茂別町喜茂別306-3 T.0136 55 5130

サイクルラック設置箇所



セイコーマート倶知安北3条店
倶知安町北3条東5丁目



道の駅ニセコビュープラザ
ニセコ町字元町77-10



道の駅真狩フラワーセンター
真狩村字光8-3

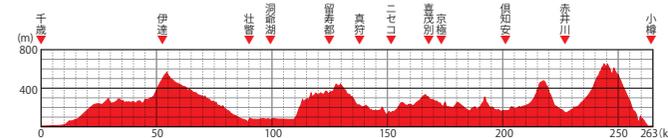


道の駅230ルスツ
留寿都村字留寿都127

倶知安駅	倶知安町北3条西4丁目
くっちゃんサンスポーツランド	倶知安町字樺山41-5
ニセコ町五色温泉インフォメーションセンター	ニセコ町字ニセコ510
蘭越町昆布川温泉郷幽泉閣	蘭越町昆布町114-5
新千歳空港	千歳市美々

◎サイクルラック設置箇所、その他の確認については北海道サイクルーツ公式HPまたは下記までお問い合わせください。

お問い合わせ先 | 北海道商工会議所連合会 札幌市中央区北1条西2丁目
T. 011 241 6308 F. 011 231 0726 cycle@hokkaido.cci.or.jp



〈コース紹介動画〉
Hokkaido Resort Ride

HOKKAIDO CYCLE TOURISM

▶ 詳しいロードMAPはこちらでCHECK



01



02



03



04



05



06

01/随所に広がる北海道らしい風景に、海外からのサイクリング客も大満足 02/世界一級の透明度を誇る摩周湖 03/川湯温泉街にある足湯は観光客に人気 04/美幌峠の絶景。苦しい上りの後の絶景は、最高のご褒美 05/知床八景の一つに数えられる知床五湖 06/斜里岳を背景にジャガイモの白い花が満開

Hokkaido Scenic Ride

Ozora - Bihoro - Teshikaga - Koshimizu - Kiyosato - Shari

サイクリスト憧れの道東へ

Course guide

| 走行距離 | 約318km | 所要時間 | 約21時間10分 | グレード | 上級
| スタート・ゴール | 女満別空港(大空町)
| サイクルラック設置数 | 17ヶ所

Cycling tourguide & Rentacycle

知床サイクリングサポート(T.0152 24 2380) <http://www.shiretokocycling.com/>
EZOX(T.0152 23 2255) <http://www.ezox.co.jp/>



道東エリアは、北海道を目指す多くのサイクリストがその独特の自然美に魅かれ、一度は走ってみたいと思える憧れのフィールドです。全般に交通量が少なく、絶景が連続する最高のサイクリングコースは、海外からのインバウンドツアーでも人気があります。

オホーツクの空の玄関口である女満別空港を基点として、世界自然遺産の知床や摩周湖、屈

斜路湖などの有名観光地へ。美幌峠や摩周の展望台から見る湖の景色は息をのむほどの絶景です。花の時期の小清水原生花園では、美しい花風景が一面に広がります。川湯温泉をはじめ有名温泉地も多く、本場オホーツクの海鮮グルメも絶品です。日程や体力に余裕があれば、知床峠やサロマ湖、阿寒湖などを目指して足を伸ばしてみましょう。

Long Ride Course Hokkaido Scenic Ride

Ozora - Bihoro - Teshikaga - Koshimizu - Kiyosato - Shari

Rest space



① 宿泊・温泉・雑貨・ギャラリー しれとこくらぶ / 喫茶 年輪
斜里町文光町41-1 T.0152 23 1844

木のぬくもりを感じる店内で、地元食材を生かした食事を楽しめるレストラン。親切なスタッフの作る家庭的な料理は、どれもやさしい味わい。おすすめは、しょうが焼きとハンバーグです。



② ぼっぼ亭
弟子屈町朝日1-7-18 T.015 482 2412

摩周駅前にある地元サイクリストがイチオシの食堂。名物「摩周の豚井」と、地場産食材を使用したオリジナルラーメンが人気。駅前の好立地で、輪行の時にも便利。摩周湖や川湯温泉へのサイクリングの際には、ぜひ立ち寄りたいたスポットです。

③ 道の駅ぐるっとパノラマ美幌峠 美幌町字古梅 T.0152 75 0700

④ 道の駅はなやか小清水 小清水町字浜小清水474-7 T.0152 63 4111

サイクルラック設置箇所



道の駅摩周温泉
弟子屈町湯の島3-3-5



摩周駅(観光案内所)
弟子屈町朝日1-7-26



川湯温泉駅
弟子屈町川湯温泉1-1-18



砂湯レストハウス
弟子屈町砂湯

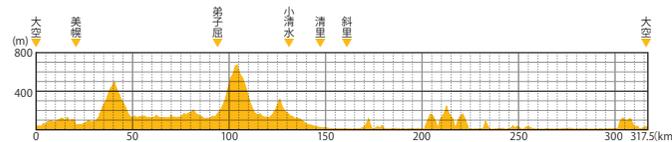
ぼっぼ屋	美幌町新町3丁目 JR美幌駅舎内	津別町役場	津別町幸町41
道の駅メルヘンの丘めまんべつ	大空町女満別昭和96-1	清里町役場	清里町羽衣町13
道の駅流水街道網走	網走市南3条東4丁目	道の駅しゃり	斜里町本町37
道の駅はなやか(葉菜野花)小清水	小清水町字浜小清水474-7	置戸町ファミリースポーツセンター	置戸町字置戸398-14
北見市ハッカ記念館	北見市南仲町1-7-28	女満別空港ビル	大空町女満別中央201-3
訓子府町役場	訓子府町東町398	900草原	弟子屈町字鑑別
道の駅おんねゆ温泉	北見市留辺蘂町松山1-4		

◎サイクルラック設置箇所、その他の確認については北海道サイクルツーリズム公式HPまたは下記までお問い合わせください。

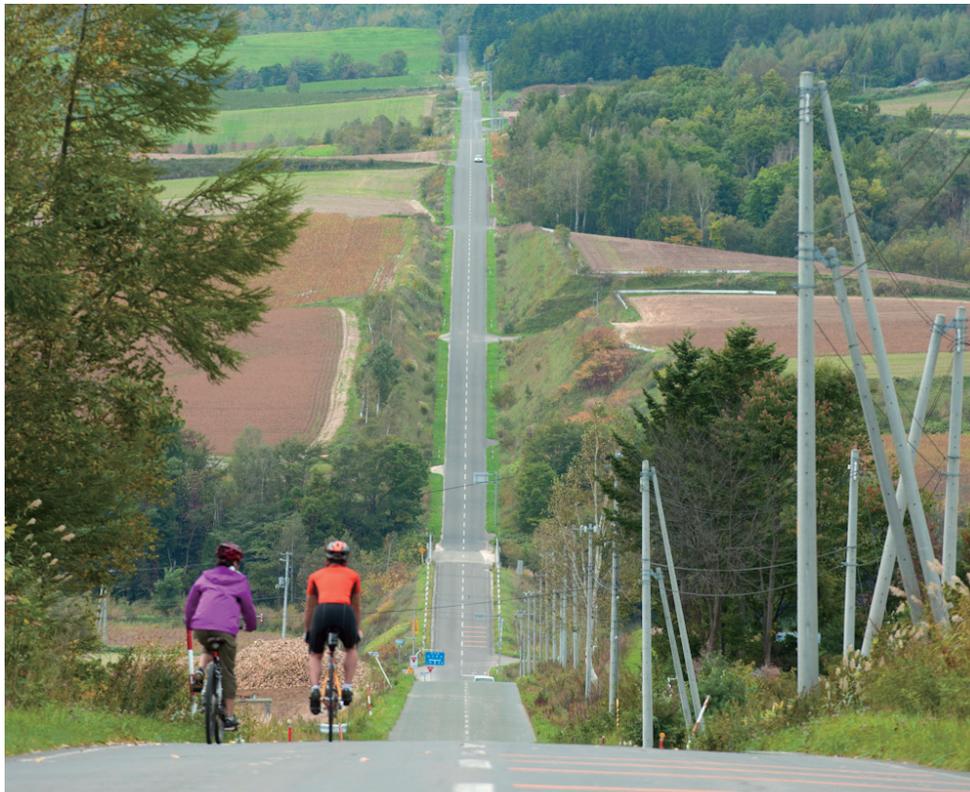
お問い合わせ先 | 北海道商工会議所連合会 札幌市中央区北1条西2丁目
T. 011 241 6308 F. 011 231 0726 cycle@hokkaido.cci.or.jp



<コース紹介動画>
Hokkaido Scenic Ride



▶詳しいロードMAPはこちらでCHECK



01



02



03



04



05



06

01/北海道らしさを感じる、どこまでも続く一本道 02/神秘的な雰囲気が広がる美瑛町白金の青い池 03/十勝岳に至る、急峻な上り 04/富良野・美瑛では美しい花畑が点在 05/初夏になると、至る所に花畑が 06/美しい美瑛の丘を自転車で巡るのは、最高の贅沢

Hokkaido Great Nature Ride

Higashikagura - Asahikawa - Biei - Kamifurano - Nakafurano - Furano - Minamifurano - Shintoku - Shimizu - Shikaoi - Memuro - Obihiro

変化に富む風景を横断



Course guide

走行距離 | 約282km | 所要時間 | 約18時間50分 | グレード | 中級～上級

スタート | 旭川空港(東神楽町) | ゴール | とかち帯広空港(帯広市) | サイクルラック設置数 | 21ヶ所

Cycling tourguide & Rentacycle

サイクリングフロンティア北海道(T.0120 963 776) <http://www.hokkaido-cycling.jp>

人気のサイクルイベントが開催される富良野、美瑛といった北海道有数の観光地から、かなやま湖や狩勝峠、サホロリゾートに十勝平野と、変化に富んだ風景の中を快適に走るコースです。上級者やヒルクライム好きの方は、北海道屈指の難易度を誇る十勝岳のヒルクライムに挑戦してみたいかがでしょうか。

コース沿線の地域には、数多くの名産品やス

ーツ、レストランがあり、グルメサイクリングとして楽しむこともできます。また、宿泊施設や温泉の充実度も見逃せません。名湯で疲れを癒し、旨い料理に舌鼓を打ちながら、至福の時間を過ごしてみましよう。

コースは全般に路面状況が良好で走りやすいですが、コンビニなどが少ないエリアもあるので、その点のみ注意が必要です。

Long Ride Course Hokkaido Great Nature Ride

Higashikagura - Asahikawa - Biei - Kamifurano - Nakafurano - Furano - Minamifurano - Shintoku - Shimizu - Shikaoi - Memuro - Obihiro

Rest space



① 菓子工房フラノデリス

富良野市字下御料2156-1 T.0167 22 8005

新鮮な素材が手に入る北海道で最高のスイーツを作りたい、そんなサイクリストでもあるオーナーパティシエのこだわりが詰まったスイーツの数々は、どれも絶品。なかでもおすすめは、ふらの牛乳プリン。おしゃれな店内で、最高のスイーツを堪能してください。



② 唯我独尊

富良野市日の出町11-8 T.0167 23 4784

富良野名物の人気カレー店。山小屋を思わせる特徴的な店内で味わうカレーは絶品。おかわりの際は、合言葉を。

サイクルラック設置箇所



旭川空港
東神楽町東2線16号98



とちか帯広空港
帯広市泉町西9線中8-41



道の駅南ふらの
南富良野町字幾寅687



なかふらのフラワーパーク
中富良野町宮町2-1

道の駅びえい「丘のくら」
フロンティアフラヌイ温泉
十勝岳温泉カミホ荘
富良野駅
フラノマルシェ
かなやま湖ログホテルラーチ
道の駅自然体感しむかっぼ
占冠村物産館

美瑛町本町1-9-21
上富良野町新町4丁目
上富良野町十勝岳温泉
富良野市日の出町1-30
富良野市幸町13-1
南富良野町字東鹿越
占冠村字中央
占冠村字占冠

とみたメロンハウス前駐車場
ひがし大雪自然館
然別湖ネイチャーセンター
道の駅なかさつない
十勝川温泉観光ガイドセンター
池田ワイン城
クマゲラハウス
新得そばの館

中富良野町西1線北15号
上士幌町字ぬかびら源泉郷48-2
鹿追町然別湖畔
中札内村大通南7丁目14
音更町十勝川温泉南12丁目1-12
池田町清見83
幕別町本町160
新得町基線102

🚗 輸行情報 | 旭タクシー T.0166 48 1151(車上へ積んで移動可) TKタクシー T.0155 33 8515(車内に積んで移動可)
まりもハイヤー T.0155 33 8515(車内に積んで移動可) ※詳細は各社へお問い合わせください

📍 サイクルラック設置箇所、その他の確認については北海道サイクルツーリズム公式HPまたは下記までお問い合わせください。

お問い合わせ先 | 北海道商工会議所連合会 札幌市中央区北1条西2丁目
T. 011 241 6308 F. 011 231 0726 cycle@hokkaido.cci.or.jp



〈コース紹介動画〉
Hokkaido Great Nature Ride



▶ 詳しいロードMAPはこちらでCHECK

Long Ride Course Hokkaido Ocean View Ride



01



02



03



04



05



06

01/城岱牧場付近では、山並み・町並みの手前に開放された牛が休む 02/期待を込めて早朝から参加者がスタート 03/城岱牧場展望台のサイクルラックが緑に映える 04/途中のエイドは参加者へのご褒美 05/しかべ間歇泉が疲れた体に湯を入れる 06/砂原フラワーロードの花達が参加者を優しく迎える※02-04のスタートゲート、エイドは「グレートアース函館大沼ライド」の時のものです

日本新三景に指定され心を癒す水と森の大沼国立公園や秀峰北海道駒ヶ岳を望むロングライド。爽やかな湖と森のゾーンを抜け、七飯町市街地でウォームアップした後に待ち受けるのは平均勾配7%、高低差600mの城岱スカイライン。登りきれば、そこには函館山や大野平野を一望できるパノラマが待っている。ダウンヒルから森を抜ければ潮風が心地よい鹿部町へ。しかべ間歇泉公園では、およそ

10分間隔で噴きあがる間歇泉を利用した足湯に浸かり、ペダルを漕いで疲れた脚を癒す。駒ヶ岳と噴火湾の両方を望みながら、森町に向かって海岸線を進んだ先にある砂原フラワーロードでは、色とりどりの花が心を癒してくれる。このサイクリングコースでは「環駒ヶ岳エリア」の魅力を存分に楽しむことができる。

Mt. Komagatake View Ride

Kankomagatake

山・海・湖!北海道の雄大な自然を体感するロングライド

Course guide

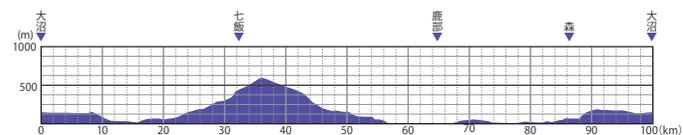
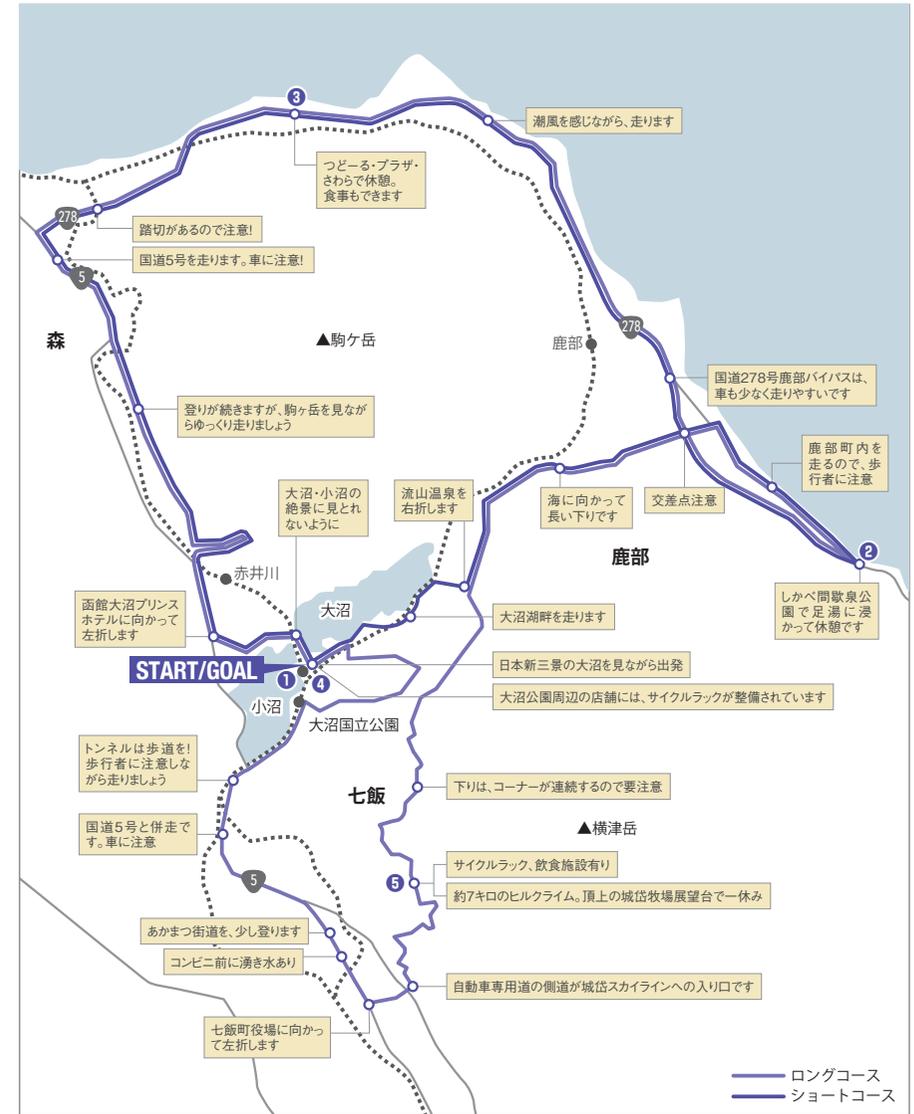
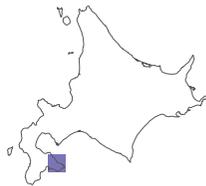
走行距離 | 約100km | 所要時間 | 約9時間 | グレード | 初級
スタート・ゴール | JR大沼公園駅 | サイクルラック設置数 | 5ヶ所

Rest space

- ① 七飯大沼国際観光コンベンション協会
- ② 道の駅しかべ間欠泉公園
- ③ 道の駅つど〜る・プラザ・さわら
- ④ 大沼公園 カントリーキッチンWALD(バルト)
- ⑤ 七飯城岱牧場展望台

Cycling tourguide & Rentacyle

七飯大沼国際観光コンベンション協会
亀田郡七飯町字大沼町85-15 大沼国際交流プラザ内
T. 0138 67 3020 F. 0138 67 2176



Long Ride Course Hokkaido Ocean View Ride



01



02



03



04



05

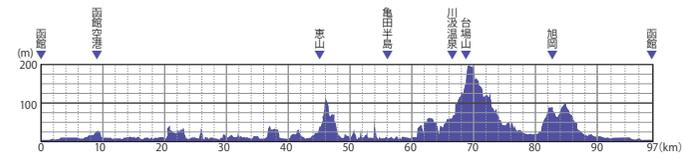
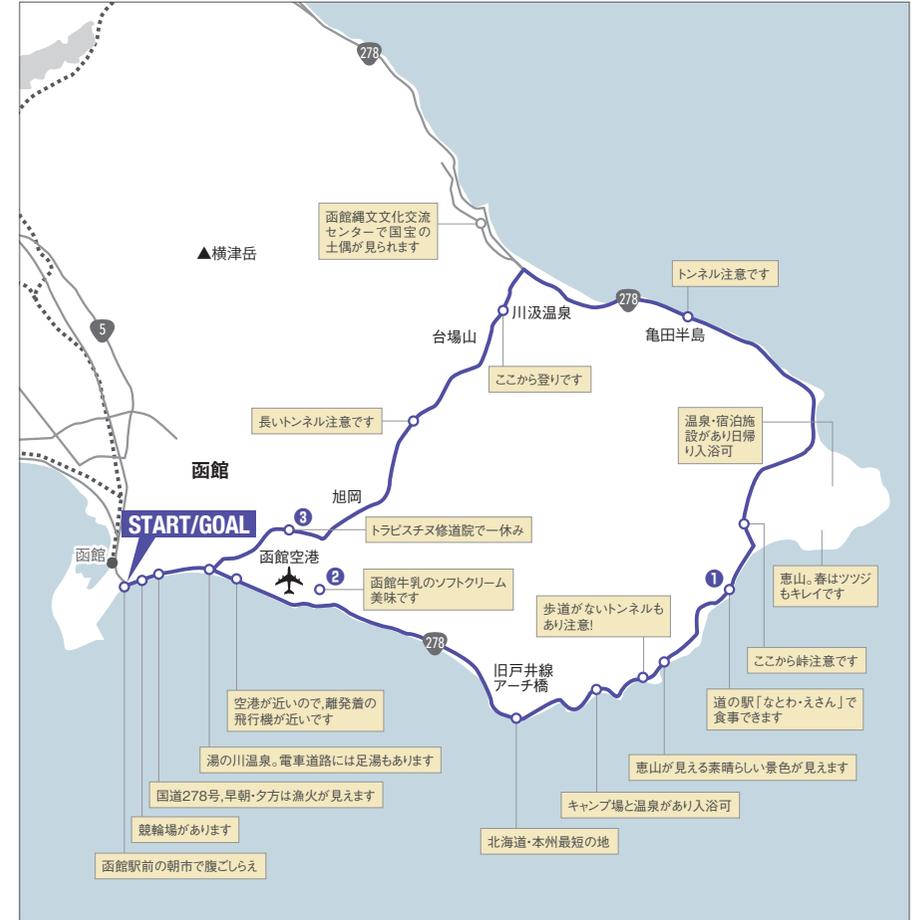


06

01 / 北海道らしいダイナミックな風景がサイクリストを待ち構える 02 / 漁火通りには、潮の香りがそよいでくる 03 / 道の駅「なとわえさん」では、名産の黒口真昆布を使ったコンプ巻きなどを取り揃える 04 / 一度も列車が走らなかった幻の鉄道「旧戸井線」のアーチ橋 05 / 函館牛乳の「あいす118」は絶好の休憩スポット 06 / トラピスチヌ修道院は、日本初の女子修道院。園内には牧歌的な草原が広がる

函館の街を出て、まずは恵山方面に向かい、潮の香りとさわやかな風を感じながら漁火通りを駆け抜けます。この漁火通りは7～9月の真イカ漁の時期になると、夜には文字通り津軽海峡に浮かぶ漁船が放つ漁火が見え、サイクリングだけではなく、ジョギングやドライブの人気コースとなっています。道の駅「なとわえさん」が近づいてくると、恵山と海岸線が織りなすパノラマが更に壮大になってきます。このような風景を目の当たりにすると、北海道の雄大さが身に沁みできます。恵山を望みながら恵山国道を左に折れると緑が広がる別世界に。しばらくすると潮の香りの気配がし、海岸線が近いことが

予感できます。ふたたび海岸線を作り、川汲峠を目指しペダルを漕げば、川汲公園が見えてきます。春は桜、秋は紅葉の名所として賑わい、公園内には川が流れておりニホンザリガニなどの貴重種も見ることができます。矢別ダムを越え、少しコースを外れてゴール前の疲れたカラダに元気をチャージ函館牛乳あいす118に立ち寄り、新鮮な牛乳やアイスで一休み。コースに戻りトラピスチヌ修道院を目指します。この修道院はフランスから派遣された修道女が設立した日本初の女子修道院、園内ではゆかりの聖像や礼拝堂が迎えてくれます。修道院を後にし、ゴールへのペダルに力を込めましょう。



Ocean & Exoticism View Ride

Hakodate-Esan-Kakkumi

潮風と森の香り、雄大な風景と明治の異国情緒。多彩な楽しみがペダルを漕ぐ力になる

Course guide

走行距離 | 約97km | 所要時間 | 約7時間 | グレード | 初級 | スタート・ゴール | JR函館駅

Cycling tourguide & Rentacyle

函館市観光案内所 函館市若松町12-13 (JR函館駅内) T. 0138 23 5440

Rest space

① 道の駅なとわえさん ② 函館牛乳 あいす118 ③ トラピスチヌ修道院

輸行情報 | 函館バス T.0138 54 4471 (貸切サイクルバスあり) ※詳細はお問い合わせください



◎その他の確認については北海道サイクルツーリズム公式HPまたは下記までお問い合わせください。

お問い合わせ先 | 北海道商工会議所連合会 札幌市中央区北1条西2丁目
T. 011 241 6308 F. 011 231 0726 cycle@hokkaido.cci.or.jp



01



02



03



04



05



06

01/石狩市厚田・望来に広がる日本海の絶景 02/自転車イベントも開催されるモエレ沼公園 03/日本海の大海原を独り占めしよう! 04/石狩平野を流れる茅戸川でカヌーを楽しむ人たち 05/一面に咲き乱れるヒマワリに心もほっこり 06/町並みが赤で統一されている当別町のスウェーデンヒルズ

Ocean View Ride

Sapporo - Ishikari - Tobetsu

石狩海岸の絶景を目指す裏道ライド

Course guide

| 走行距離 | 約86km | 所要時間 | 約5時間45分 | グレード | 中級
| スタート | さっぽろテレビ塔(札幌市) | ゴール | モエレ沼公園(札幌市)

Rest space

リップル
石狩市厚田区望来338-30 T.0133 77 2288
なかむら本家
当別町太美町1499-7 T.01332 6 2039

Cycling tourguide & Rentacycle

サイクリングフロンティア北海道(T.0120 963 776) <http://www.hokkaido-cycling.jp>
ノースバイシクル北海道(T.011 532 9588) <http://www.northbicycle.co.jp>
自転車・車イス修理販売マツダ(T.011 555 2107) <http://jitensya-matsuda.com>



さっぽろテレビ塔から始まる約86kmのコースです。石狩海岸に広がる絶景を目指しながら、変化に富んだ道のりを進みます。地平線を目指す一本道、美しい丘が続く田園地帯、目の前に広がる壮大な大海原。大都市の近郊であることを忘れてしまうほど、静かな時間が流れています。季節によっては、ヒマワリ、菜の花、ジャガイモの花が一面を彩る花風景にも出会えます。地元で人気の絶品グルメも味わってみましょう。

札幌のオアシス「モエレ沼公園」は、世界的な彫刻家イサム・ノグチ氏によって基本設計されたことでも知られています。

コースには、裏道が多く含まれています。信号や交通量が少なく走りやすい反面、迷わないためにもGPSの使用やマップの持参は欠かせません。自信のない方は、このエリアのサイクリングガイドツアーに参加してみるのもいいでしょう。

©サイクルラック設置箇所、その他の確認については北海道サイクルーツリズム公式HPまたは下記までお問い合わせください。

お問い合わせ先 | 札幌商工会議所 札幌市中央区北1条西2丁目
T. 011 231 1330 F. 011 222 5215 intl@sapporo-cci.or.jp



01



02



03

01/市民の憩いの場として親しまれる真駒内公園 02/季節の花が咲き誇る滝野すずらん丘陵公園のカントリーガーデン 03/札幌とは思えない滝野の自然風景 04/真駒内公園から続くサイクリングロード



04

札幌近郊のサイクリストにとってはおなじみのコースであり、休日になると何台ものスポーツバイクが爽快地に駆け抜けています。中心部から南へ約8km、札幌冬季オリンピックのメイン会場にもなった「真駒内公園」を発着とし、滝野すずらん丘陵公園、藻岩山山麓といった風光明媚なエリアを巡ります。

大都市とは思えない豊かな自然と、走りごたえのある適度な起伏、そしてお目当てのグルメを味わいながら、手軽に「札幌サイクリング」を楽しみましょう。



01



02



03



04



05

01/しんしのつ公園周辺には道の駅や温泉施設などがある 02/江別にあるトンデンファームの直売店 03/道立図書館前のサイロ跡に寄り道もいい 04/JR栗沢駅周辺にはレンガ建築が残っている 05/平坦な道で走りやすい岩見沢北村周辺

広大な「野幌森林公園」をスタートし、石狩平野の大平原、南空知の田園風景を巡るロングライドコースです。適度な起伏もあり、北海道らしいサイクリングを存分に満喫できます。「たっぷ大橋」から眺める石狩川の絶

景もお見逃しなく!立ち寄りスポットは新篠津村の道の駅。爽やかな青空の下、新鮮な農作物を味わってみるのもおすすめです。ゴール後は「森林公園温泉きよら」の源泉かけ流し・モール泉でリフレッシュ。

Sapporo Country Ride

Sapporo - Sapporo

札幌の定番コースで自然を満喫

Course guide

| 走行距離 | 約44km | 所要時間 | 約3時間00分 | グレード | 初級
| スタート・ゴール | 真駒内公園(札幌市)

Rest space

滝野すずらん丘陵公園
札幌市南区滝野247 T.011 592 3333
紅桜公園
札幌市南区澄川389 T.011 581 4858

Cycling tourguide & Rentacycle

サイクリングフロンティア北海道(T.0120 963 776) <http://www.hokkaido-cycling.jp>
ノースバイク北海道(T.011 532 9588) <http://www.northbicycle.co.jp>
自転車・車イス修理販売マツダ(T.011 555 2107) <http://jiten-sya-matsuda.com>



43P(国営滝野すずらん丘陵公園)をご覧ください。

Sapporo Horizon Ride

Sapporo - Ebetsu - Iwamizawa - Shinshinotsu - Nanporo - Kitahiroshima

地平線を目指してのロングライド

Course guide

| 走行距離 | 約101km | 所要時間 | 約6時間45分 | グレード | 中級～上級
| スタート・ゴール | 野幌森林公園・百年記念塔(札幌市)

Rest space

道の駅しんしのつ 三重湖公園
新篠津村第45線北2 T.0126 58 3166 南幌町南13線西3 T.011 378 1270

Cycling tourguide & Rentacycle

サイクリングフロンティア北海道(T.0120 963 776) <http://www.hokkaido-cycling.jp>
ノースバイク北海道(T.011 532 9588) <http://www.northbicycle.co.jp>
自転車・車イス修理販売マツダ(T.011 555 2107) <http://jiten-sya-matsuda.com>



◎サイクルラック設置箇所、その他の確認については北海道サイクルツーリズム公式HPまたは下記までお問い合わせください。

お問い合わせ先 | 札幌商工会議所 札幌市中央区北1条西2丁目
T. 011 231 1330 F. 011 222 5215 intl@sapporo-cci.or.jp



トカプチ400は北海道東部に広がる十勝平野を8の字に結んだ、403kmの基幹ルートです。
 十勝地域は、とちか帯広空港を空の玄関に、西に北海道を南北に連なる日高山脈、東には太平洋、そして山脈から海へと流れる十勝川や湖、温泉など、広大かつ豊かな自

然風景があります。国内随一の食料基地と呼ばれるにふさわしい肥沃な大地に広がる農業・酪農の風景があります。土地が生んだ風土や魅力的な産品を活かし伝える人の営みの風景があります。そしてすべての風景のスケールの大きさが、十勝を走る人々を驚かせ、楽しませます。



TOKAPUCHI 400

十勝の魅力が体感できる北海道唯一のナショナルサイクルルート

Course guide

| 走行距離 | 約403km | 所要時間 | 約27時間 | グレード | 初級～上級
 | スタート・ゴール | JR帯広駅(帯広市) | サイクルラック設置数 | 12ヶ所



01



04



05



02



03

01/緑の樹海を駆け抜けぬかびら源泉郷へ 02/紅葉に染まる秋の三国峠 緑深い夏の大樹海も魅力 03/幻の橋・タウシュベツ川橋梁 04/神秘的湖・然別湖 05/ゴールの道の駅うりまくでは乗馬体験も可能

上士幌町にある三国峠の頂上から始まるパノラマの絶景と、美しい二つの湖を巡る山岳コースです。下りの途中には、夏は緑の樹海、秋は紅葉の絶景が広がっています。旧国鉄士幌線のコンクリートアーチ橋梁群(北海道遺産)

を眺めながらぬかびら源泉郷へ。その後、緩やかな上りが続く幌鹿峠を越えると然別湖に到着です。最後は、十勝平野を一望する扇ヶ原展望台からの下りを駆け抜ける爽快感を満喫し、ゴールの道の駅うりまくに向かいます。

Panorama & Lake View Ride

Kamishihoro - Shikaoi

峠からのパノラマビューと神秘的湖を巡る

Course guide

| 走行距離 | 約70km | 所要時間 | 約4時間40分 | グレード | 上級
 | スタート | 三国峠休憩所(上士幌町) | ゴール | 道の駅うりまく(鹿追町)
 | サイクルラック設置数 | 3ヶ所

Rest space

ひがし大雪自然館
 上士幌町字ぬかびら源泉郷48-2 T.01564 4 2323
 然別湖畔温泉ホテル 風水
 鹿追町字然別湖畔 T.0156 67 2211
 然別湖ネイチャーセンター
 鹿追町字然別湖畔 T.0156 69 8181
 道の駅うりまく
 鹿追町瓜幕西3丁目1番地外 T.0156 67 2626

Cycling tourguide & Rentacycle

鹿追町観光インフォメーション(T.0156 66 1135)





01



04



05



02



03

01/ブドウ畑を駆け抜けワインの町・池田町を目指す 02/「十勝まきばの家」の「ワイン樽サウナ」 03/十勝ワインが静かに眠る「ワイン城」 04/豊頃町のシンボル・ハルニレの木 05/モールの湯を水着で満喫できる道の駅ガーデンスパ十勝川温泉

植物性のモール温泉で有名な十勝川温泉街を出発すると、十勝の母なる川・十勝川沿いを巡るサイクリングの始まりです。ブドウ畑を眺めながら走っていると、ワイン樽を再利用した「ワイン樽サウナ」のある「十勝まきばの家」や、十

勝ワインのワイナリー「ワイン城」がある池田町に到着です。その他、「ハルニレの木」で知られる豊頃町や、パークゴルフ発祥の地で知られる幕別町などを巡る、十勝の名所を楽しめるおすすめの見学コースとなっています。

River View Ride

Otofuke - Ikeda - Toyokoro - Makubetsu - Otofuke

十勝川沿いの名所を訪ねて…

Course guide

| 走行距離 | 約65km | 所要時間 | 約4時間30分 | グレード | 初級
| スタート・ゴール | 十勝川温泉観光ガイドセンター(音更町) | サイクルラック設置数 | 3ヶ所

Rest space

十勝川温泉観光ガイドセンター
音更町十勝川温泉南12丁目1-12 T.0155 32 6633
いけだワイン城 池田町字清見83-4 T.015 578 7850
クマゲラハウス 幕別町本町160 T.0155 54 2289

Cycling tourguide & Rentacycle

音更町十勝川温泉観光協会(T.0155 32 6633) <http://www.tokachigawa.net/>
十勝ネイチャーセンター(T.0155 32 6116) <http://www.nature-tokachi.co.jp/>
サイクルショップ大谷(T.015 574 2051) サイクルショップさかの(T.015 574 2056)



01



02



03



04



05

01/真つぐな道を地平線まで駆け抜ける 02/六花亭が営むガーデン・六花の森 03/日本初のコニファーガーデン真鍋庭園 04/季節の花々が咲き誇る紫竹ガーデン 05/「恋人の聖地」にも認定されている幸福駅

広大な大平原を駆け抜けるコースです。日本初のコニファーガーデンとして知られる「真鍋庭園」や、「愛の国から幸福へ」のキャッチフレーズで有名な「愛国駅」と「幸福駅」が見どころ。北海道の山野草が咲く「六花

の森」を経由し、日高山脈に向かう緩やかな坂を上り切ると、東京ドーム210個分の広さを誇る「八千代牧場」へ到着。ゴールJR帯広駅への帰路には、季節を通して約2,500種の花々が咲き誇る「紫竹ガーデン」もあります。

Vast Plain & Garden View Ride

Obihiro - Nakasatsunai - Obihiro

地平線まで続く大平原と美しいガーデンを巡る

Course guide

| 走行距離 | 約90km | 所要時間 | 約6時間 | グレード | 中級
| スタート・ゴール | JR帯広駅(帯広市) | サイクルラック設置数 | 5ヶ所

Rest space

道の駅なかさつない
中札内村大通南7丁目14 T.0155 67 2811
紫竹ガーデン 帯広市美栄町西4線107 T.0155 60 2377
帯広市畜産研修センター(カウベルハウス)
帯広市八千代町西4線194 T.0155 60 2919

Cycling tourguide & Rentacycle

大角商会(T.0155 24 3088) 道の駅なかさつない(T.0155 67 2811)
エコバスセンター「りくる」(T.0155 23 5920) グランピングリゾートフェーリエンドル(T.0155 68 3301)
©サイクルラック設置箇所、その他の確認については北海道サイクルツーリズム公式HPまたは下記までお問い合わせください。
お問い合わせ先 | とから観光誘致空港利用推進協議会 帯広市西5条南7丁目1(帯広市経済部観光交流課内)
T.0155 65 4169 F.0155 23 0172 tourism@city.obihoro.hokkaido.jp





01

©Glen Claydon



02



04



05



06



07



08



09

- 01 / ニセコエリアのランドマーク・羊蹄山を一周
- 02 / 日本海の国道229号線沿いの道の駅 シェルプラザ港
- 03 / 羊蹄山やニセコ連峰を眺め農道を駆け抜ける
- 04 / 夏のジャガイモ畑の花
- 05 / コース上にはルートを示す看板が設置
- 06 / JR倶知安駅前のカフェSPROUT
- 07 / 休憩に最適な道の駅ニセコビュープラザ
- 08 / ニセコ町のダチョウ牧場で記念撮影
- 09 / 路肩を指す頭上の矢印は豪雪地帯ならではの

Mt.Yotei Circuit Course (エゾイチ)

Kutchan - Niseko - Makkari - Kyogoku

湧水と温泉を巡る羊蹄山一周ライド

Course guide

| 走行距離 | 約50km | 所要時間 | 約3時間30分 | グレード | 初級

| スタート・ゴール | JR倶知安駅(倶知安町) | サイクルラック設置数 | 6ヶ所

Rest space

SPROUT
倶知安町北1条西3丁目 T.0136 55 5161

道の駅 名水の郷きょうごく
京極町字川西45-1 T.0136 42 2292

道の駅 ニセコビュープラザ
ニセコ町字元町77-10 T.0136 43 2051

道の駅 シェルプラザ・港
蘭越町港町1402-1 T.0136 56 2700

Cycling tourguide & Rentacycle

リズムサイクルズ(T.0136 23 0164) <https://www.rhythmjapan.com>

北海道ライオンアドベンチャー(T.0136 43 2882) <https://hokkaido.lion-adventure.com>

水野自転車店(T.090 7515 2609)



北海道らしい広々とした景色と、山岳や高原の景色が隣り合って存在するニセコエリア。同エリアは、国内最大規模のアマチュアレース「ニセコクラシック」が、リゾートならではの雰囲気の中で毎年開催されています。そんなニセコで最も人気の高いのが、「蝦夷富士」とも呼ばれる羊蹄山のすそ野を一周する全長約50kmのコース。初心者でも半日あれば一周することができます。コース前半は緩やかな上り基調になって

おり、ジャガイモやトモロコシ畑を左右に眺めながら進みます。途中、京極町の「ふさだし公園」やニセコ町の「道の駅ニセコビュープラザ」、蘭越町の「道の駅シェルプラザ・港」などで休憩を取り、湧き水や地元の特産物を味わってみましょう。周辺には温泉が点在しており、サイクリング後の湯めぐりも好評です。

©サイクルラック設置箇所、その他の確認については北海道サイクルツーリズム公式HPまたは下記までお問い合わせください。

お問い合わせ先 | ニセコ観光圏協議会 倶知安町字樺山41番地5 サンスポーツランドくっちゃん内
T. 0136 23 3388 kankou@town.kutchan.lg.jp



01



02



06



07



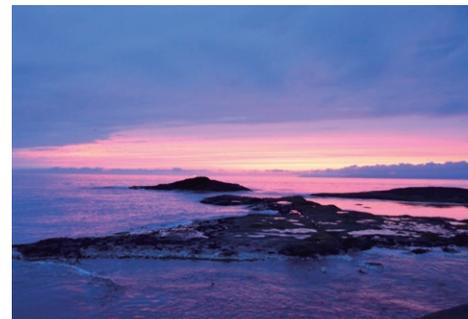
03



04



05



08



09

01/いにしえを感じる海岸線が魅力のコース

02/展望台から望む美景の津軽海峡の知内町重内神社

03/日本地図の測量が始まった地点の福島町伊能忠敬像

04/北海道最南端、渡り鳥のサンチュアリの松前町白神岬

05/北海道唯一の城下町と桜の名所の松前町

06/日本海のと風を満喫。上ノ国の海岸線

07/絶景の秘境。上ノ国町夷山

08/江差追分が聞こえてきそうなかもめ島の夕日

09/道南を走る函館バス。自転車をそのまま乗車できるバス

Dounan oiwake View Ride

Kikonai - Esashi

津軽海峡から日本海へ汐風薫るいにしえの道ライド



Course guide

| 走行距離 | 180km | 所要時間 | 約15時間 | グレード | 中級
| スタート・ゴール | 木古内町 | サイクルラック設置数 | 7カ所

Rest space

道の駅みそぎの郷きこない
上磯郡木古内町字本町338-14 T.01392 2 3161
道の駅北前船松前
松前郡松前町字唐津379番地 T.0139 46 2211
道の駅上ノ国もんじゅ
桧山郡上ノ国町字原歌3番地 T.0139 55 3955



Cycling tourguide & Rentacyle

道南サイクルツーリズム推進協議会(旧:歴史文化を活かした北海道サイクルツーリズム推進協議会)
事務局 T.0138 54 3619



チャリ旅みなみ北海道

北海道新幹線の最初の駅、木古内駅。ここから旅は始まります。津軽海峡に面した南北海道を私たちは通称道南(どうなん)と呼びます。北海道の中では日本の歴史と独特の文化が深く入り混ざったドラマチックな地域です。景色も同様にドラマチック。水平線に函館山が島のように見え、津軽海峡の向こうに青森が真近に見えてきて、日本海側に近づくとつれ、小島・大島が順次に浮かび上がり、奥尻島、かもめ島と続いていきます。季節や天候に

よって変化し、満潮にはスリリングな荒々しい波音に、干潮には海から覗く岩々が美しい遠浅の海岸が続く。国道228の西側のアップダウンの道を気まぐれな風と戯れ走るのも面白い。次の風景への期待に心が躍るはず。景観だけではなく、新鮮な魚介類・山の幸等、エリアならではの特産食でパワーをチャージ。国道を巡る王道の合間に旧道やわき道に逸れながら緩急を応用編として取り込んで楽しめるコースです。

◎サイクルラック設置箇所、その他の確認については北海道サイクルツーリズム公式HPまたは下記までお問い合わせください。

お問い合わせ先 | 道南サイクルツーリズム推進協議会(旧:歴史文化を活かした南北海道サイクルツーリズム推進協議会) 事務局
函館市五稜郭町31番8号 ロクコービル 3F 北海道開発技術センター内
T. 0138 54 3619 T.080 1886 7099 F. 0138 54 3617 y-satou@decnet.or.jp



01



02



05



03



04



06



07

Hello Ambitious Ride

Kitahiroshima- Kitahiroshima

この道で、大志をいだけ

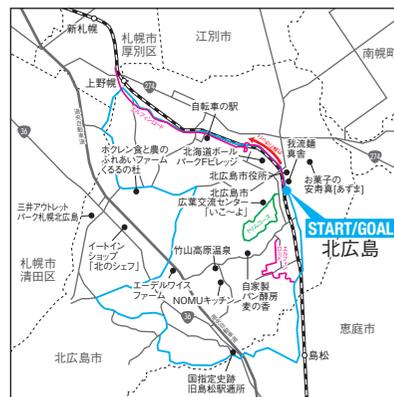


Course guide

- | 走行距離 | 約45km | 所要時間 | 約2時間30分
- | グレード | 中級 | スタート・ゴール | JR北広島駅
- | サイクルラック設置数 | 14カ所

Rest space

- 自転車駅
北広島市西の里242-1 T.011 372 3311
- ホクレン食と農のふれあいファーム くるるの杜
北広島市大曲377-1 T.011 377 8700
- エーデルワイスファーム
北広島市輪厚531-7 T.011 377 6656
- Specialized Hokkaido Ballpark F Village Experience Center
北広島市Fビレッジ内
- 国指定史跡 旧島松駅通所(4月28日~11月3日)
北広島市島松1-1 T.011 377 5412



- 01/国指定史跡 旧島松駅通所
- 02/市内のサイクリングロード「エルフィンロード」
- 03/エルフィンロード内にある「自転車の駅」
- 04/「くるるの杜」

- 05/電車との並走
- 06/スペシャライズドエクスペリエンスセンター
- 07/自転車歩行者専用道「トリムコース」

「きたひろ」の魅力を知っていただける約45kmのコースです。

スタートするJR北広島駅からは、旧千歳線の路線跡を利用したサイクリングロード「エルフィンロード」が整備されています。特徴的なループ構造や、まるで森林の中を走っているかのような「森のトンネル」、すぐそばを走る電車との並走など、エルフィンロードでの走行を楽しんでください。

2023年3月開業の北海道ボールパークFビレッジには、アメリカのスポーツバイクブランド、スペシャライズドのアジア初となるエクスペリエンスセンターがオープン。

最先端ロードバイクのレンタル、マウンテンバイクで雄大な自然そのままのトレイルを楽しむガイドツアー、e-バイクでの疲れ知らずのサイクリングなど、北広島周辺の恵まれた自然環境を様々なスタイルで楽しめます。



01



02



03



04



05



06



07



08

- 01/ 屈斜路カルデラを一望しながら美幌峠を下る
- 02/ 道の駅摩周温泉では足湯に入り休憩できる
- 03/ JR川湯温泉駅も休憩におすすめ
- 04/ 2022年夏にオープンした摩周湖カムイテラスから摩周湖を望む
- 05/ 噴煙たなびく硫黄山を目指して川湯温泉を出発
- 06/ 8月になると沿道のジャガイモの花が一面に咲き誇る
- 07/ 摩周湖からの長い下りでは田園風景が広がる
- 08/ 美幌峠から望むダイナミックな屈斜路湖

Hill Climb Ride

Teshikaga - Teshikaga

手つかずの大自然と名湯を満喫する道東コース



Course guide

- | 走行距離 | 約106km | 所要時間 | 約6時間40分 | グレード | 上級
- | スタート・ゴール | 川湯ビジターセンター(弟子屈町)
- | サイクルラック設置数 | 12ヶ所

Rest space

- 道の駅 摩周温泉(観光案内所)
- 弟子屈町湯の鳥3-5-5 T.015 482 2500
- ぼっぼ亭
- 弟子屈町朝日1-7-18 T.015 482 2412
- オーチャードグラス(JR川湯温泉駅内)
- 弟子屈町川湯駅前1-1-18 T.015 483 3787
- 摩周湖カムイテラス
- 弟子屈町摩周湖第一展望台 T.015 482 1530



世界有数の透明度を誇る「摩周湖」をはじめ、「硫黄山」、「屈斜路湖」などの景勝地を見ながら駆け抜ける全長106kmのコースです。スタート地点の川湯温泉には間近に硫黄山があり、今も激しく噴煙がたなびいています。その眼下にはイソツツジの群落が広がり、6月に見ごろを迎えます。硫黄山や屈斜路湖周辺には「森のトンネル」が数か所あり、紅葉シーズンには色鮮やかなトンネルへと変化します。ちょっとした休憩に

は足湯が最適。JR川湯温泉駅、摩周駅、道の駅摩周温泉、川湯温泉街に併設されています。摩周湖に向かうコース前半は山岳ルートで、標高は約670mです。摩周湖第一展望台からは摩周湖のほか、日本最大のカルデラにある屈斜路湖、遠くに知床連山も見ることができます。視界360度の「900草原」や、美幌峠から見る屈斜路湖の風景も北海道らしい壮大なものです。

©サイクルラック設置箇所、その他の確認については北海道サイクルツーリズム公式HPまたは下記までお問い合わせください。

お問い合わせ先 | 一般社団法人 摩周湖観光協会 弟子屈町摩周3-3-1
T. 015 482 2200 F. 015 482 1877 masyu_as@peace.ocn.ne.jp

北海道サイクルレース&イベント一覧

北海道では各地で魅力的なサイクリイベントが開催されています。
ここでは代表的な北海道のサイクリイベントをご紹介します。
※イベント日程や内容に関しては、各主催団体等にお問い合わせください。

7月 清里 7月6日(土)~7日(日)開催(予定)

グランfondスキよさと2024

雄大な景色と美味しい食べ物を満喫!
斜里岳山麓を疾走するサイクリイベントです。

ショートコース(60km)からロングコース(160km)まで、体力に合わせて挑戦ください。7月6日のMTBツアーは「裏摩周展望台」から「神の子池」まで、原生林の中を緩やかに下ります。

コース 【土曜日】 MTBツアー(20km) 【日曜日】 ロングコース(160km)
ミドルコース(100km)
ショートコース(60km)



7月 石狩 7月7日(日)開催(予定)

センチュリーライドSapporo2024

初夏の日差しを浴びて、江別市から石狩北部を駆け抜ける自転車イベント。皆さまの体力に合わせてコース選びができます。

コース 1. 160km えみくる~浜益温泉往復
2. 120km えみくる~国道451(浜益・滝川線)T字交差点往復
3. 80km えみくる~道民の森青山案内所往復
4. 40km えみくる~新篠津道の駅~石狩川堤防~えみくる



8月 ニセコ 8月4日(日)開催(予定)

ニセコHANAZONOヒルクライム

世界的スキーリゾートとして知られるニセコのベースタウン倶知安町を舞台に、地元の祭会場を通り、山岳・高原の素晴らしい景観の下開催される本大会は、北海道で最も人気のヒルクライムレースとして知られております。

コース 倶知安市街~ニセコアンヌプリ五色温泉(標高796m)
(全長16km・平均勾配約4.6%)



9月 南空知 9月上旬開催(予定)

北海道そらちグルメフォンド2024

雄大に広がる田園地帯、ワイナリーが点在する丘陵地帯と、まるでヨーロッパの農業地帯のようなロケーション。サイクリストに人気の南空知で開催される北海道最大級のサイクリイベント。

コース 50km~100km程度で計画中



9月 美瑛 9月開催(予定)

丘のまちびえいセンチュリーライド

十勝岳連峰の裾野に広がる広大な畑や、幾重にも重なる丘陵地帯で彩られる自然景観が美しい美瑛町を舞台に開催されるサイクリイベント。

コース 20Kmコース、25Kmコース、80Kmコース(予定)



その他のサイクルレース&イベント(※イベント日程や内容に関しては、各主催団体等にお問い合わせください。)

日程	イベント名	コース
5月	中旬 TOUR OF KAMUI 安平大会	ショートコース(30km)、ロングコース(80km)
	中旬 NISEKO GRAVEL SPRING RIDE	ニセコ町~真狩村~蘭越町(予定)
	下旬 TOUR OF KAMUI 石狩大会	ショートコース(30km)、ロングコース(80km)
6月	中旬 ニセコクラシック	倶知安町/共和町/蘭越町/ニセコ町
7月	上旬 ツールド・キタヒロ	子供向けライドイベント(約20km)
	中旬 オホサイ2023	ロングライドイベント(118km)
8月	下旬 センチュリーラン十勝大会	ロングライドイベント(160km、80km)
	下旬 利尻島一周ふれあいサイクリング	ロングライドイベント(60.2km)
9月	上旬 ツールド・キタヒロ	ファンライドイベント(約60km)
	中旬 TEPPEN-RIDE	ロングライドイベント(315km)
	下旬 NISEKO GRAVEL AUTUMN RIDE	ニセコ町/蘭越町
	下旬 北海道ママチャリ耐久リレー大会	モエレ沼公園 特設コース(1周 約3.5km)
10月	上旬 オホーツクロングライド	ハーフコース(約83km)、フルコース(約145km)
	中旬 TOUR OF KAMUI 新篠津大会	ショートコース(20km)、ロングコース(80km)

施設名 北海道青少年会館Compass 住所 札幌市南区真駒内柏丘7丁目8番1号 電話番号 011-584-7555 HP http://hs-compass.com		保管可能台数 20台
		提供可能サービス  自転車等荷物の事前受取対応 可能
【保管方法】 ・敷地内に駐車場あり ・車庫内に駐輪台と駐輪スペース有	【その他】 ・Wi-Fi使用可能 ・シャワー、風呂の利用は宿泊利用時のみとなります ・自転車の保管、整備には車庫利用可(要予約)	

施設名 札幌エクセルホテル東急 住所 札幌市中央区南8条西5丁目420 電話番号 011-533-0109 HP https://www.sapporo-e.tokyuhotels.co.jp		保管可能台数 5台
		提供可能サービス  自転車等荷物の事前受取対応 可能
【保管方法】 ・1階スキーストッカーームでお預かり可能	【その他】	

施設名 コージーイン小樽(CozyInn OTARU) 住所 小樽市錦町18-14 電話番号 0134-65-7171 HP https://www.hotel-cozynn.com/		保管可能台数 20台
		提供可能サービス  自転車等荷物の事前受取対応 可能
【保管方法】 ・敷地内駐車場あり・輪行袋等で客室持ち込み可	【その他】 ・自由に入出入り出来る無料駐車場(19台)有 ・お一人様3,000円からご宿泊できます ・レンタサイクルの取扱あり	

施設名 札幌東急REIホテル 住所 札幌市中央区南4条西5丁目1 電話番号 011-531-0109 HP https://www.tokyuhotels.co.jp/sapporo-r/		保管可能台数 5台
		提供可能サービス  自転車等荷物の事前受取対応 可能
【保管方法】 ・1階スキーストッカーームでお預かり可能	【その他】	

施設名 チャトリウムニセコ 住所 虻田郡倶知安町ニセコひらふ1条3丁目2-3 四季ニセコ 電話番号 0136-21-4191 HP https://www.chatrium.com/ja/chatriumniseko		保管可能台数 20台
		提供可能サービス  自転車等荷物の事前受取対応 可能
【保管方法】 ・そのまま1Fスキーロッカースペースで保管(事前予約要) ・輪行袋などで客室持ち込み可	【その他】 ・サイクルラックあり ・フィットネスセンターあり ・修理工具あり ・Wi-Fi使用可能	

施設名 HOTEL BOTH 住所 斜里郡斜里町字以久科北106-4 電話番号 0152-26-7800 HP https://twitter.com/both_hotel		保管可能台数 6台
		提供可能サービス  自転車等荷物の事前受取対応 可能
【保管方法】 ・敷地内のバンガローで保管可能 ・駐輪場もあり	【その他】 ・2023年2月 NEW OPEN! ・知床ごはんTOMONI併設 ・薪ストーブあり ・サウナも併設	

-  メンテナンススペースの提供
-  空気入れの貸出
-  シャワー・風呂の一時利用
-  メンテナンス工具の貸出
-  手荷物一時預り
-  洗濯機・乾燥機使用可能
-  近隣のサイクルショップ・ルートマップの情報提供



観光情報

国営滝野すずらん丘陵公園

北海道唯一の国営公園です。広大な自然の中では、野鳥や植物などの自然観察、サイクリング、キャンプなどが楽しめます。

〒005-0862
札幌市南区滝野247番地
<https://www.takinopark.com/>
※P25に地図がございます。地図も是非ご覧ください。



アクティビティ情報

アクティビティセンター
ANDOOR

空気入れ・工具の無料貸出、給水が可能なサイクルステーションの機能を備えるとともにアクティビティ情報を発信している。スポーツサイクル・フライフィッシング・アイスフィッシングのレンタル、簡易宿泊施設を運営

〒089-1500
北海道河西郡更別村字更別南2線92番地10
<http://andoor.jp>



自転車[♪]で北海道を楽しもう!
サイクルパーツ・アパレル多数取り揃えております!!

詳しくはホームページにて▶
<https://www.onosapporo.jp>

ONO CYCLE ONO SAPPORO
サイクル小野サッポロ

〒064-0822 札幌市中央区北2条西24丁目1-1
TEL 011-621-0501 FAX 011-621-0502

CYCLING GUIDE TOUR

北海道初のロードバイクレンタル付き
サイクリングガイドツアー

北海道で唯一、日本サイクリング協会公認の
認定プロサイクリングガイドがご案内する
人気ナンバーワンのサイクリングガイドツアー

- ガイドエリア: 北海道全域
- 各ツアー無料送迎可能
- サイクリングツアーにはガイド同行、およびロードバイク、ヘルメットのレンタル付き

●お問合せは
メールまたはお問い合わせフォームまで

●詳しくはこちら! <http://www.hokkaido-cycling.jp/>

サイクリングフロンティア北海道

“自転車 de 北海道観光” どうでしょう?

レンタルサイクルあります (スポーツ用自転車専門)



1日 **¥4,400~**

ロードレーサー
クロスバイク
E-Bike

●詳しくはホームページで! <http://www.northbicycle.co.jp>

ノースバイシクル北海道

〒064-0804 札幌市中央区南4条西1丁目1-2 第87松井ビル 1F
TEL 011-532-9588 FAX 011-788-8189

サッポロを
自由自在に
かけめぐろう!!

観光にオススメ
ポロクル
1日パス
1,430円~

シェアサイクル「ポロクル」は、
市内50ヵ所以上にあるポートなら
どこで借りてどこで返してもOK。
電動アシスト付き自転車
なので移動がラクラク!
詳細はコチラ ▶▶▶

porocle

グランfond きよさと 2024

雄大な景色と美味しい食べ物を満喫!
斜里岳山麓を疾走するサイクリングイベント

7月6日(土)MTB
7月7日(日)ロング~ショート

コース
ロング(160km) ミドル(100km)
ショート(60km) MTB(20km)

事務局:きよさと観光協会 斜里郡清里町羽衣町62番地
☎0152-25-4111 http://www.kiyosatokankou.com
©裏摩周展望台から清里まで(30km)のダウンヒルが人気
上見中。詳細は「グランfondきよさと」HP

北海道初!! タクシー会社がサイクリングをサポート

阿寒摩周・釧路湿原2つの
国立公園を走るツアーを実施中!

- ガイドエリア/ひがし北海道
- レンタル/各種E-BIKE、クロスバイク他

JCTA公認ガイドと
タクシードライバーがご案内

釧路サイクリングツアーズ www.akanhire.com

WHO CLIMB UP FIRST WINS

NISEKO HANAZONO HILL CLIMB 2024
8.4 SUN
nisekohillclimb.com/ @nisekohanazonohillclimb

エコバスセンターりくる

北海道で初めてナショナルサイクル
ルートに認定された「トカプチ400」の
窓口。雄大な十勝をご案内します。
レンタサイクルの貸出、観光案内、
アクティビティ情報を発信しています。

〒080-0011
帯広市西1条南12丁目
帯広駅バスターミナル内
交通環境まちづくりセンター
<https://www.machicen.com>

ESCAPE INTO NATURE

NISEKO GRAVEL
SPONSORED BY Panaracer

SPRING RIDE 2024
5.12 SUN

AUTUMN RIDE 2024
9.21 SAT 22 SUN

nisekogravel.com/ @nisekogravel