

HOKKAIDO CYCLE TOURISM



北海道自行車旅遊促進協議會
事務局:北海道商工會議所聯合會

北海道札幌市中央區北1條西2丁目
TEL: 011-241-6318

所謂的“北海道自行車旅遊促進協議會”是由北海道商工會議所聯合會及札幌商工會議所等官民攜手設立的組織，主旨為吸引更多人到北海道騎單車漫遊。

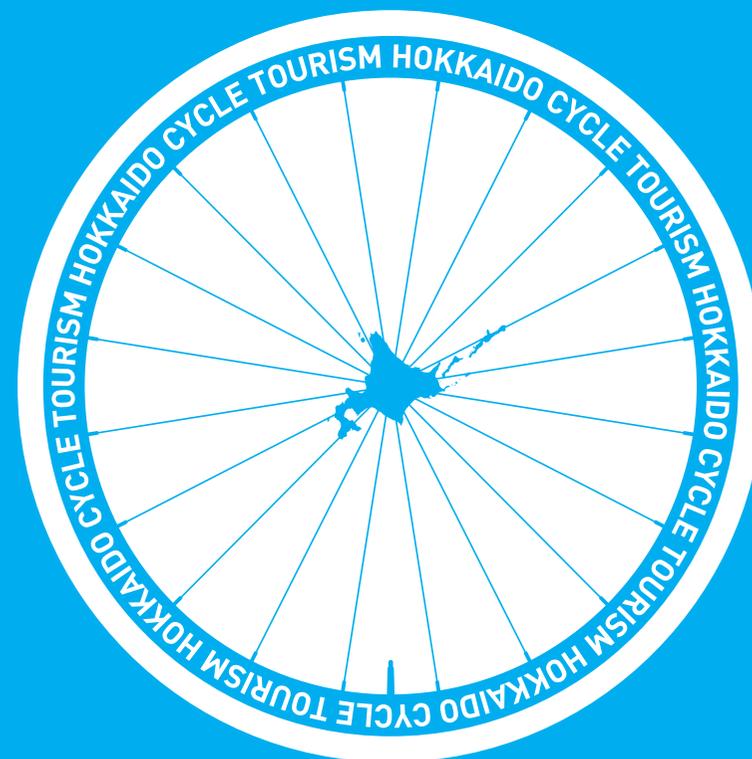


NAVITIME

手冊上刊載的漫遊路線，也可使用Navitime日本所提供的自行車專用APP『自行車NAVITIME』查閱。
此程式為北海道首次登場的APP導航系統，除有登載騎單車漫遊的路線外，還有路線搜尋，自由組合各路線中可順道前往的景點，從現在地指引至欲前往的路線等功能。您可掃描右側的QR碼下載應用程式。（部分需付費）



2024.3 發行



HOKKAIDO CYCLE TOURISM

騎自行車暢遊北海道

2024年3月版



北海道自行車旅遊促進協議會

https://www.hokkaido.cci.or.jp/cycletourism-hokkaido/guidebook/HCT_pamphlet_h.pdf



03 **6 HOKKAIDO** Area Course Guide

北海道6大區 全11條路線介紹

基礎情報 and 天氣
自行車輸送情報

- 05 每個月・每個季節的路線服裝
在北海道騎自行車時的注意事項
- 07 道央地區[新彙歲～札幌]
Hokkaido Resort Ride
- 11 道東地區[女滿別～女滿別]
Hokkaido Scenic Ride
- 15 上川・十勝地區[旭川～帶廣]
Hokkaido Great Nature Ride
- 19 道南地區 [函館]
Mt.Komagatake View Ride
Ocean & Exoticism View Ride
- 23 札幌地區
- 27 十勝地區
- 31 NISEKO地區
- 33 南北海道地區
- 35 北廣島地區
- 37 摩周區
- 39 北海道自行車比賽&活動一覽
- 41 住宿設施資訊
- 43 觀光・活動資訊
- 45 單騎資訊



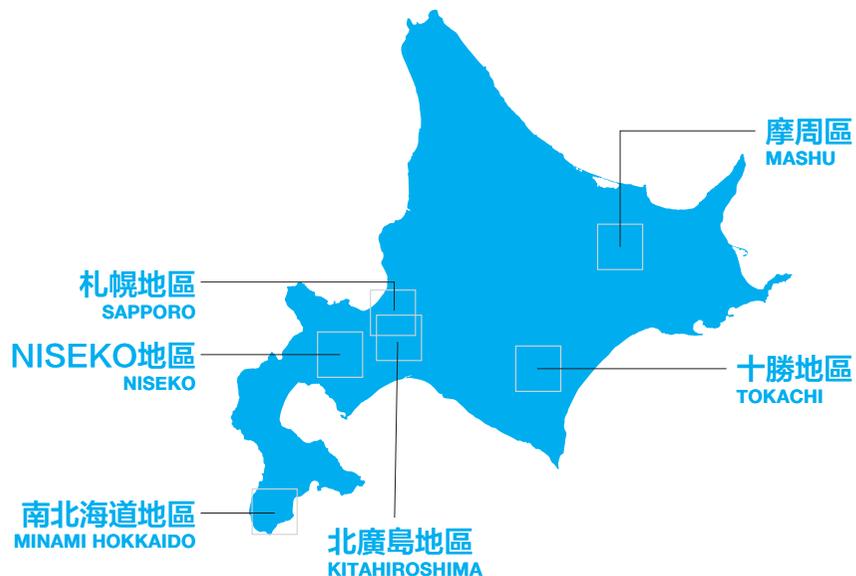
世界有名的外景， 憧憬的大地，北海道

舒適氣候，還有連小農道都鋪裝，舒適的道路。
不僅是日本的腳踏車迷，還迷住全世界的腳踏車迷，
經過廣闊美麗的大地後，
享受不完的美味世界和天然溫泉等著您。

北海道6大區全11條路線介紹

騎遍大地，銜情豐富的路線

6 HOKKAIDO Area Course Guide

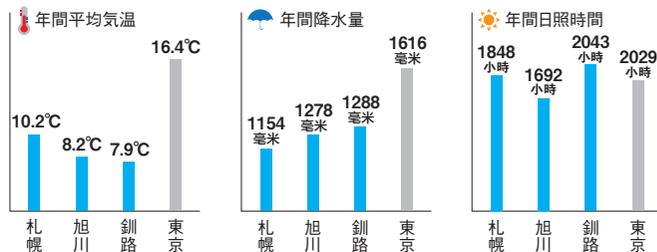


基礎情報和天氣

北海道的基礎資料

主要都市的天氣

| 道庁所在地 | 札幌市
| 人口 | 522萬人
| 面積 | 83421平方公里
[東京的38倍]



出處：氣象庁 氣象統計情報

展出：北海道資料冊2023 人口・生活
國土交通省國土地理院
[2023年全國都道府縣市町村別面積調查(10月1日現況)]

札幌地區 Sapporo



擁有190萬人口北海道的中心，石狩地區・空知地區等各地有自行車競賽。

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

NISEKO地區 Niseko



現在是世界有名的滑雪娛樂地，遠望羊蹄山的爽快的騎路。

- Mt.Yotei Circuit Course (EZOICHI)

北廣島地區 Minami Hokkaido



北廣島市位於札幌市和新千歲機場之間。在這裡你可以享受到由閃電牌(Specialized)體驗中心提供的導覽行程和整備完善的自行車道等，並能在充滿北海道特色的景色中，盡情享受騎行樂趣。

- Hello Ambitious Ride

十勝地區 Tokachi



擁有又雄偉又自然豐盛的大地的十勝地區是，在北海道特別興隆農業、酪農業的地域，可以實感島廣大北海道的農村風景。

- TOKAPUCHI 400
- Vast Plain & Garden View Ride
- Panorama & Lake View Ride
- River View Ride

南北海道地區 Minami Hokkaido



受津輕海峽、日本海、太平洋三座海洋環抱的海岸線，景色豐富絕景接連不斷，能滿足您全身的感官。騎單車漫遊更能享受沿途得天獨厚的豐富景觀。

- Dounan oiwake View Ride

摩周地區 Mashu



這是以川湯溫泉為起點，沿途有透明度日本第一的摩周湖，日本最大的火山湖屈斜路湖等名勝，景色風光明媚的路線。

- Hill Climb Ride

自行車輸送情報

輸送

輕于20公斤以下，三邊的和203cm以內的可以當隨身行李託運。料金各會社不同。

LCC

隨身行李須另付金額。用專用箱子或者瓦楞紙闔收納。不事前預約會被拒絕。

搬送

從自傢到現地可以輕鬆地搬運。但必須要有現地的同意和接收。可能會有拒絕和保管的飯店。請事先詢問。

JR

長度・寬度・高度的和為250cm(長度是2m以內)，重量輕于30公斤的自行車最多兩輛可以無料的用列車搬運。必須裝在專用的袋子。

每月·每個季節的騎車服裝

為瞭要完全的健康狀態騎車!

初春&晚秋要整天的裝備



5°C

和本週的零天一樣的氣溫
厚厚的長袖和緊身衣褲

一定要攜帶整季用的手套, 鞋套, 頭套

春天和秋天的晚上也很冷



10°C

白天要穿長袖緊身運動套襪和膝蓋保溫套, 早上和晚上要穿防寒短外衣或馬甲

要攜帶緊緊地長指手套和鞋套

主要都市的月平均氣溫

平均氣溫	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

初夏也需要運動套裝, 內衣, 胳膊保溫套



20°C

攜帶膝蓋保溫套和防寒短外套

夏天也不是猛暑很快適!



25°C

短袖和吸濕速乾性的內衣

以防萬一要攜帶馬甲和胳膊保溫套

確認攜帶物品手冊

- | | | | | | | | | | | |
|------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| 基本裝備 | <input type="checkbox"/> 頭盔 | <input type="checkbox"/> 水瓶 | <input type="checkbox"/> 備用輪胎 | <input type="checkbox"/> 爆胎修理用品 | <input type="checkbox"/> 手電筒 | <input type="checkbox"/> 保險證 | <input type="checkbox"/> 照相機 | <input type="checkbox"/> 金屬線錠 | <input type="checkbox"/> 保溫膠帶 | <input type="checkbox"/> 塑料袋 |
| | <input type="checkbox"/> 太陽鏡 | <input type="checkbox"/> 補充食品 | <input type="checkbox"/> 車胎桿 | <input type="checkbox"/> 雨具 | <input type="checkbox"/> 警鈴 | <input type="checkbox"/> 急救用品 | <input type="checkbox"/> 騎車用電腦 | <input type="checkbox"/> 防曬霜 | <input type="checkbox"/> 塑料膠布 | |
| | <input type="checkbox"/> 鞋 | <input type="checkbox"/> 攜帶工具 | <input type="checkbox"/> 空氣管 | <input type="checkbox"/> 手機 | <input type="checkbox"/> 地圖 | | <input type="checkbox"/> GPS | <input type="checkbox"/> 防蟲噴霧器 | <input type="checkbox"/> 電池 | |

有的話很方便

注意事項

在夏季早上和晚上, 高嶺地區的氣溫也下降

清爽的夏天的傍晚和下雨的時候氣溫會突然下降。日落也很快所以要計劃有餘的行程



幾十公里都沒有補充

在郊區幾十公里都沒有自動販賣機和廁所。沒有手機信號的地方也很多, 一定要事先計劃好。



國道的交通量很多, 幹線道有很多大型車

廣闊的農道和小路是北海道的妙趣, 不過一定要有導遊。在幹線道路上要註意車輛



會碰上很多野生動物, 也有危險時候

野生動物的寶庫。不過北方狐狸攜帶有包蟲寄生蟲, 所以嚴禁觸摸



公式網站的介紹

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



網羅北海道6大區域路線!

可以下載(小冊叢書)和自行車設置地圖·自行車保管對應飯店&各地區的自行車專門店一覽的用戶網站



01



02



03



04



05



06

01/蝦夷富士羊蹄山の鞆天 02/召和新山和三鬆正伏銅像
 03/洞爺湖畔彫刻公園 04/被稱為神水 (KAMUIWAKKA) 的羊蹄山的湧水 05/快適地走行在大自然 06/山中牧場的冰淇淋

Hokkaido Resort Ride

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

道央地區



Course guide

| 走行距離 | 約263公里 | 所需要時間 | 約17小時30分 | 等級 | 中級
 | 開始地點 | 新千歲機場 (千歲市) | 終點 | JR札幌站 (札幌市) | 自行車架子設置數 | 9處

Cycling touguide & Rentacyle

Cycling frontier北海道 (T.0120 963 776) <http://www.hokkaido-cycling.jp>
 hero北海道 (T.0136 55 7475) <http://hero-hokkaido.com>

Rentacyle

Northbicycle北海道 (T.011 532 9588) <http://www.northbicycle.co.jp>

從新千歲飛機場開始的旅程，從千歲市街道齣來以後經由洞爺湖

RUSUTSU, NISEKO, KIRORO等觀光地最終到支笏湖。

此行程路曾經是北海道競輪國際大會的賽場，

所以受上級者們的歡迎。對初心者們也很有挑戰性。在交通量很多的小樽~札幌區間推存輪行。從札幌到石狩，空知也可能。週邊有很多溫泉地，旅遊山莊和豐富的美食。有剩餘的時間的時候也可以去積丹半島等。



01



02



03



04



05



06

01/到處可見北海道的風景
03/川湯溫泉街道的足湯
05/知床八景的知床五湖

02/世界一級透明度的摩週湖
04/美幌嶺的絕景
06/斜里嶺的土豆花

Hokkaido Scenic Ride

Ozora - Bihoro - Teshikaga - Koshimizu - Kiyosato - Shari

憧憬的道東

Course guide

| 走行距離 | 約318公里 | 所需要時間 | 約21小時10分 | 等級 | 上級
| 起點・終點 | 女滿別機場 (大空町)
| 自行車架子設置數 | 17處

Cycling tourguide & Rentacycle

知床自行車協會 (T.0152 24 2380) <http://www.shiretokocycling.com/>
EZOX (T.0152 23 2255) <http://www.ezox.co.jp/>



道東地區的獨特的自然美懾很多自行車騎手們。他們都想在憧憬的野外騎一遍。交通量很少，絕景很多在海外很有名氣。OKHOTSK女滿別機場為基點，有世界自然遺傳的知床，摩

週湖，屈斜路湖美幌嶺，摩週展望廳，景色絕佳。花開時期的小清水原生花園，川湯溫泉，海鮮美味。有日程和體力有餘時，知床嶺，SAROMA湖，阿寒湖也不錯。

Long Ride Course



01



02



03



04



05



06

01/一直持續的一條路
03/直到十勝嶽的上坡路

02/神祕的美瑛町白金藍池
04/富良野·美瑛的花田
06/美瑛的丘

Hokkaido Great Nature Ride

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

變化豐富的風景



Course guide

| 走行距離 | 約282公里 | 所需要時間 | 約18小時50分 | 等級 | 中級~上級
| 開始地點 | 旭川機場 (東神樂町) | 終點 | 十勝帶廣機場 (帶廣市)
| 自行車架子設置數 | 21處

Cycling tourguide & Rentacycle

CYCLING FRONTIER 北海道 (T.0120 963 776) <http://www.hokkaido-cycling.jp>

舉辦自行車競賽活動的富良野，美瑛有很多觀光地。KANAYAMA湖，獵勝嶺，SAHORO旅遊山莊，十勝平野等變化豐富的風景。上級者和登坂競賽者們挑戰北海道最高難度的十勝

嶽。在沿著路線跑道有很多名產品，甜品，在飯館能享受美味的料理在住宿地裏能泡溫泉，品嚐美味料理。路麵狀況很良好，不過沒有很多超市所以請注意。

Long Ride Course Hokkaido Great Nature Ride

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

Rest space



1 糕點工房富良野DERRIS 富良野市字下禦料2156-1 T.0167 22 8005

[用新鮮的材料做最好的甜品是店長廚師同時也是自行車競賽者的拘泥的味道。推薦是在優雅的店內裏品嚐富良野牛奶佈丁。



2 惟我獨尊 富良野市日駒町11-8 T.0167 23 4784

山小屋式的很有名氣的咖哩店。再加一碗時請說口號。

自行車架子設置所



旭川機場
東神樂町東2線16號98



道站南富良野
南富良野町字幾寅687



十勝帶廣機場
帶廣市泉町西9線中8-41



中富良野花園
中富良野町宮町2-1

道站美瑛[丘庫]	美瑛町本町1-9-21	TOMITA 甜瓜農場前停車場	中富良野町西1線北15號
FRONTIER FURANUI 溫泉	上富良野町新町4丁目	東大雪館	上土幌町字NUKABIRA源泉鄉48-2
十勝嶽溫泉上幌莊	上富良野町十勝丘溫泉	然別湖 NATURE CENTER	鹿追町然別湖畔
富良野站	富良野市日駒町1-30	道站中札內	中札內村大通南7丁目14
HURANO MARCHE	富良野市倅町13-1	十勝川溫泉觀光指南中心	音更町十勝川溫泉南12丁目1-12
中山湖 LOG HOTEL LARCH	南富良野市町字東鹿越	池田葡萄酒城	池田町清見160
道站自然體	佔冠村字中央	道站自然體感	佔冠
佔冠村物產館	佔冠村字佔冠	新得蕎麥館	新得町基線102

攜車資訊 | 旭計程車 T.0166 48 1151(可載自行車移動) TK計程車 T.0155 33 8515(可載自行車移動)
Marimo車行 T.0155 33 8515(可載自行車移動) ※詳情請洽各公司

○自行車架子設置處，其它在北海道自行車觀光旅行公式網頁或在以下諮詢。

洽詢處 | 北海道商工會議所連合會 札幌中央區北1條西2丁目
T.011 241 6308 F.011 231 0726 cycle@hokkaido.cci.or.jp



詳細的地圖
下載，請點
擊這裡。

Long Ride Course Hokkaido Ocean View Ride



01



02



03



04



05



06

- 01 / 城岱牧場附近，放牧在市街前的牛在休息。
 - 02 / 參賽者一大早就開始出發。
 - 03 / 城岱牧場展望台的腳踏車架子綠草映照。
 - 04 / 路程途中設置的護理站是給參賽者的獎賞
 - 05 / 在鹿部間歌泉公園，讓疲勞的身體恢復起來。
 - 06 / 砂原花園道路歡迎參賽者。
- ※02・04的大門、護理站是舉辦「Great Earth函館大沼Ride」的。

這是一條長程路線，途中可前往被指定為日本新三大景色且擁有撫慰人心的水和森林的大沼國定公園，還能遠眺秀峰北海道駒之岳。騎車穿越清爽的湖泊和森林地帶，在七飯町市街稍作暖身後隨即面臨的是平均坡度7%、高低差600公尺的城岱天空之路。只要能順利登頂，就可欣賞到超廣角美景，可將函館山和大野平原飽覽無遺。下坡後，一路穿越森林，便來到潮風清爽的鹿部町。在鹿部間歌泉公

園，有利用約10分鐘噴出一次的間歇泉做成的足湯可舒緩疲累腳。後段可邊欣賞駒之岳和噴火灣，朝森町方向的沿岸路線前進，最後可以來到砂原花園道路，五彩繽紛的鮮花撫慰人心。這條路線可以讓您飽覽「環騎駒之岳區域」的好風光。

Mt. Komagatake View Ride

Kankomagatake

山! 海! 湖! 體驗到北海道雄大自然的長騎路程

Course guide

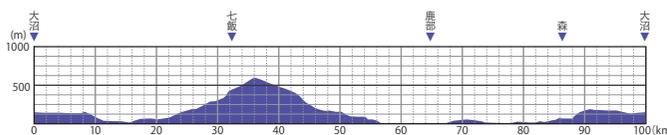
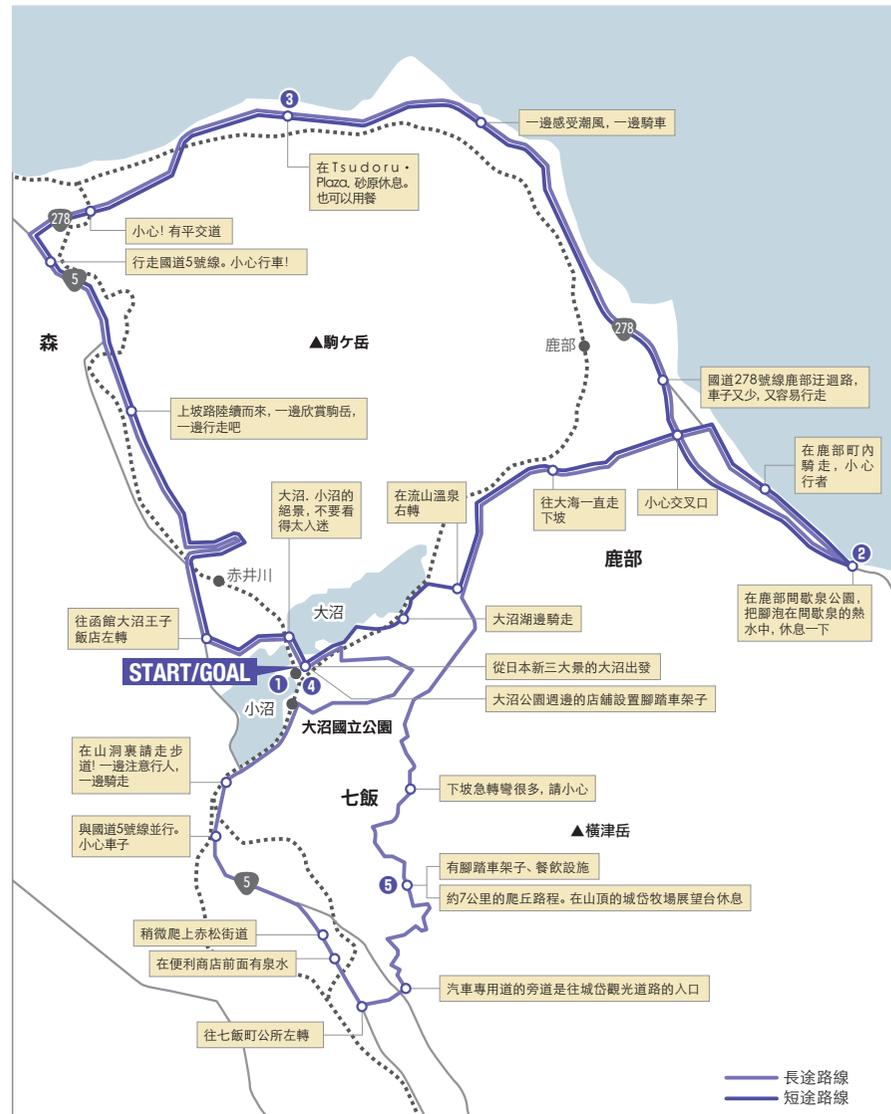
| 行走距離 | 約100公里 | 所需要時間 | 約9小時 | 等級 | 初級
| 開始地點・終點 | JR大沼公園站 | 腳踏車架子設置數 | 5處

Rest space

- 1 七飯大沼國際觀光會議協會
- 2 道路休息站 鹿部間歌泉公園
- 3 道路休息站 Tsudouru Plaza Sawara
- 4 大沼公園 Country Kitchen WALD
- 5 七飯城岱牧場展望台

Cycling tourguide & Rentacyle

七飯大沼國際觀光會議協會
龜田群七飯町字大沼町85-15 大沼國際交流廣場內
T. 0138 67 3020 F. 0138 67 2176



Long Ride Course Hokkaido Ocean View Ride



01



02



03



04



05

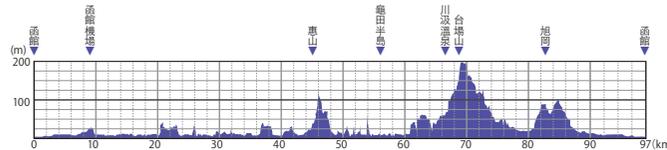


06

- 01 / 北海道生動的風景等著腳踏車迷。
- 02 / 漁火大通可吹到潮風香味。
- 03 / 路邊站的「Natowa惠山」販賣使用名產黑口昆布的昆布卷。
- 04 / 從未火車走過的鐵路「舊戶井線」的拱橋。
- 05 / 函館牛乳公司的「Ice118」是絕佳休息地點。
- 06 / 特拉普斯汀修道院是日本第一間女子修道院。園內擁有田園詩般的草原。

離開函館的街頭，首先朝向惠山方向出發，一邊感受海洋的氣息和清新的風，一邊騎過漁火通。這條漁火通正如其名一到了7至9月的捕鳥賊季節，夜晚就能看到津輕海峽中漁船發出的漁火，這裡不僅吸引騎自行車的人，也是跑步和開車兜風的熱門路徑。當接近「Natowa惠山」道路休息站時，惠山與海岸線共織的全景變得更加壯觀。這樣的景色出現在眼前時，深深為北海道的雄偉壯闊讚嘆。向左轉入惠山國道，朝惠山方向，進入一片與世隔絕的綠意盎然之地。不久後，海洋的氣味逐漸濃厚，預示著海岸線已經近在咫尺。

再次沿海岸線騎行，用力踩向川汲嶺，很快就能看到川汲公園。公園因春季的櫻花和秋天的紅葉而聞名，十分熱鬧，公園內流淌的河流中，還可以見到如日本沙蟹等珍稀生物。越過矢別水壩後，稍微偏離一下原路線，在抵達終點前為疲憊的身體注入活力！來到函館牛乳ICE 118稍作停留，品嚐一下新鮮的牛乳或冰淇淋。休息過後，返回原定路線，向特拉普斯汀修道院前進。這座修道院是由法國派遣的修女創立的日本首座女修道院，園內可以見到與之相關的聖像和禮拜堂。離開修道院後，向終點再衝刺一下吧！



◎其他在北海道腳踏車觀光旅行公式網頁或在以下諮詢。

諮詢處 | 北海道商工會議所連合會 札幌中央區北1條西2丁目
T. 011 241 6308 F. 011 231 0726 cycle@hokkaido.cci.or.jp

Ocean & Exoticism View Ride

Hakodate-Esan-Kakkumi

海風和森林的香味，還有雄偉風景和明治時代的異國情調。多彩的快樂給您衝刺力量！

Course guide

| 行走距離 | 約97公里 | 所需要時間 | 約7小時 | 等級 | 初級 | 開始地點·終點 | JR函館站

Cycling tourguide & Rentacyle

函館市觀光服務處 函館市若松町12-13 (JR函館站內) T. 0138 23 5440

Rest space

1. 道路休息站Natowa - Esan 2. 函館牛乳 ice118 3. 特拉普派修道院

攜車資訊

函館巴士 T. 0138 54 4471 (有包租自行車巴士) ※詳情請直接洽詢





01



03



04



06

01/石狩市厚田・往來的日本海的絕景 02/MOERE沼公園の自行車活動
03/日本海的大海原 04/次戶川の獨木舟 05/一大片嚮日葵
06/當別町的瑞典丘

Ocean View Ride

Sapporo - Ishikari - Tobetsu

嚮石狩海岸的近道

Course guide

| 走行距離 | 約86公里 | 所需要時間 | 約5小時45分 | 等級 | 中級
| 開始地點 | 札幌電腦塔(札幌市) | 終點 | MOERE沼公園(札幌市)

Rest space

RIPURU
石狩市厚田區望來338-30 T.0133 77 2288
中村本家
當別町太美町1499-7 T.01332 6 2039

Cycling tourguide & Rentacycle

Cycling frontier北海道 (T.0120 963 776) <http://www.hokkaido-cycling.jp>
Northbicycle北海道 (T.011 532 9588) <http://www.northbicycle.co.jp>
自行車・汽車椅修理販賣鬆田 (T.011 555 2107) <http://jitensya-matsuda.com>



是從札幌電視廳塔開始的大約86公里的路線。終點是石狩海灣。是一條變化無雙的地平線。一路上有美麗的丘和壯大的大海原。安靜的時間在流著。嚮日葵，菜花，土豆花風景和有名的絕品美食。

[MOERE 沼公園] 是世界有名的彫刻傢 ISAMUNOGUCHI 基本設計的。路程裏有很多近道。信號燈和交通量很少。為瞭防止迷路請攜帶 GPS 和地圖。自行車導遊團體旅遊也可推薦。

◎自行車架子設置處，其它在北海道自行車觀光旅行公式網頁或在以下諮詢。

洽詢處 | 札幌商工會議所 札幌中央區北1條西2丁目
T.011 231 1330 F.011 222 5215 intl@sapporo-cci.or.jp



01



04



02



03

01/市民們休息的真駒內公園 02/滝野郡影草丘陵公園郊區花園
03/滝野的自然風景 04/從真駒內公園開始的自行車路線

Sapporo Country Ride

Sapporo - Sapporo

市民常用路線

Course guide

| 走行距離 | 約44公里 | 所需要時間 | 約3小時 | 等級 | 初級
| 開始地點・終點 | 真駒內公園 (札幌市)

Rest space

滝野君影草丘陵公園
札幌市南區滝野247 T.011 592 3333
紅櫻公園
札幌市南區澄川389 T.011 581 4858

Cycling tourguide & Rentacyle

Cycling frontier北海道 (T.0120 963 776) <http://www.hokkaido-cycling.jp>
Northbicycle北海道 (T.011 532 9588) <http://www.northbicycle.co.jp>
自行車・汽車椅脩理販賣鬆田 (T.011 555 2107) <http://jitensya-matsuda.com>



請參閱第 43 頁 (國營瀧野鈴蘭丘陵公園)



01



04



05



02



03

01/新篠津公園週圍的道站和溫泉
02/江別屯田農場
03/道立圖書館前的料倉遺跡
04/JR樺沢站週圍的瓦磚建築物
05/巖見沢・北村週圍

從[野幌森林公園]出發經由石狩平野, 南空知的田園風景的長途路線。可以享受適當的起伏。從[TAPPU大橋]看見的石狩川是絕景。新篠津村道站

的推薦是新鮮的農作物。到終點以後請到[森林公園溫泉KIYORA]享受濕原泉。

Sapporo Horizon Ride

Sapporo - Ebetsu - Iwamizawa - Shinshinotsu - Nanporo - Kitahiroshima

嚮地平線的長途路線



Course guide

| 走行距離 | 約101公里 | 所需要時間 | 約6小時45分 | 等級 | 中級~上級
| 開始地點・終點 | 野幌森林公園・百年紀念塔 (札幌市)

Rest space

道新篠津 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 & Rentacyle

Cycling frontier北海道 (T.0120 963 776) <http://www.hokkaido-cycling.jp>
Northbicycle北海道 (T.011 532 9588) <http://www.northbicycle.co.jp>
自行車・汽車椅脩理販賣鬆田 (T.011 555 2107) <http://jitensya-matsuda.com>



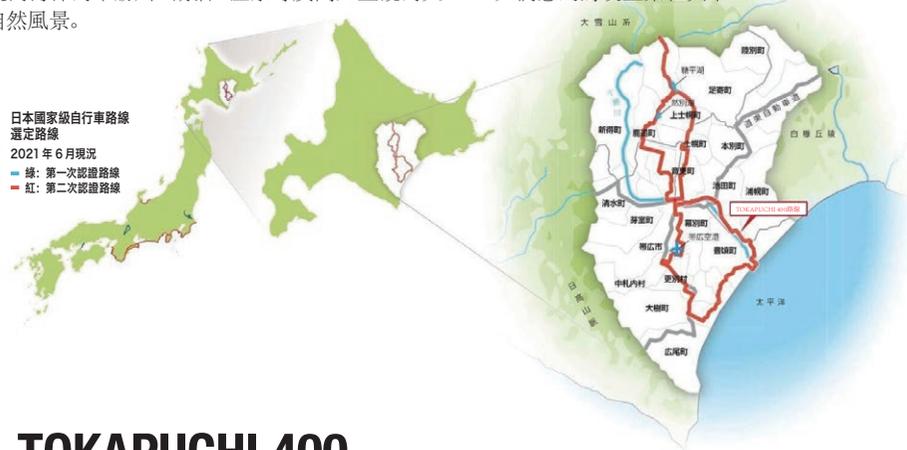
○自行車架子設置處, 其它在北海道自行車觀光旅行公式網頁或在以下諮詢。

洽詢處 | 札幌商工會議所 札幌中央區北1條西2丁目
T.011 231 1330 F.011 222 5215 int@sapporo-cci.or.jp



「TOKAPUCHI400」是以8字型串連北海道東部廣闊的十勝平原，一條總長403公里的主幹路線。以十勝地區的空中門戶十勝帶廣機場為開端，西有相連北海道南北的日高山脈、東臨太平洋，從山脈流向海洋的十勝川、湖泊、溫泉等廣闊又豐饒的大自然風景。

也有被喻為日本第一食糧基地相襯的肥沃大地上展開的農業、酪農景觀，還可見到當地傳承經營活用這個土地所衍生的風土及具魅力產品的光景，而這些所有的景色規模之大，必定能讓行走在十勝的人們感到驚嘆並樂在其中。



TOKAPUCHI 400

用身體感受十勝魅力的北海道唯一日本國家級自行車路線

Course guide

| 走行距離 | 約403公里 | 所需要時間 | 約27小時 | 等級 | 初級~高級
| 起點-終點 | JR帶廣站(帶廣市) | 自行車立架設置數量 | 12處



01



04



05



02



03

- 01/ 穿越蔥綠樹海前往糠平溫泉
- 02/ 三國嶺秋天楓紅一片。蔥綠夏日的浩瀚樹海也魅力無窮
- 03/ 夢幻橋Tausyubetsu川橋樑
- 04/ 神秘之湖·然別湖
- 05/ 終點的道路休息站瓜幕有騎馬體驗活動

這是條從上士幌町的三國嶺山頂上出發，沿途可欣賞超廣角絕景，以及遊覽兩座美麗湖泊的山岳路線。下山途中，夏天有蔥綠的樹海，秋天有壯觀的紅葉美景伴隨著您。邊瞭望舊國鐵土幌線的水泥拱橋群

(北海道遺產)，朝著糠平溫泉鄉前進。之後，越過了連續緩坡的幌鹿嶺，即可抵達然別湖。最後從能一望十勝平原的扇之原展望台一路騎乘而下，享受奔馳的快感，然後朝著終點站的道路休息站瓜幕前進。

Panorama & Lake View Ride

Kamishihoro - Shikaoi

從山嶺上享受超廣角視野&巡迴神秘之湖

Course guide

| 走行距離 | 約70公里 | 所需要時間 | 約4小時40分 | 等級 | 高級
| 開始地點 | 三國嶺休憩所(上士幌町) | 終點 | 道路休息站瓜幕(鹿追町)
| 立車架設置場所數量數 | 3處

Rest space

東大雪自然館
上士幌町字糠平溫泉鄉48-2 T.01564 4 2323
然別湖畔溫泉飯店 風水
鹿追町字然別湖畔 T.0156 67 2211
然別湖大自然中心
鹿追町然別湖畔 T.0156 69 8181
道路休息站瓜幕
鹿追町瓜幕西3丁目1番地外 T.0156 67 2626

Cycling tourguide & Rentacycle

鹿追町觀光服務櫃檯 (T.0156 66 1135) <http://michinoeki-shikaoi.com/>





01



04



05



02



03

- 01 / 穿越葡萄田前往葡萄酒小鎮的池田町
- 02 / [十勝牧場之家]的「葡萄酒桶三溫暖」
- 03 / 儲藏著十勝葡萄酒的「葡萄酒城」
- 04 / 豐頃町的象徵－春榆樹
- 05 / 可穿泳衣享受Moor溫泉樂趣的道路休息站庭園SPA十勝川溫泉

從以植物性的Moor溫泉為著名的十勝川溫泉街出發，展開沿著十勝之母的河川—十勝川的自行車漫遊。邊瞭望葡萄園美景行走，就可以抵達由葡萄酒桶改裝成「葡萄酒桶三溫暖」的「十勝牧場之家」，

以及有十勝葡萄酒釀酒廠「葡萄酒城」的池田町。另外，還會前往以「春榆樹」著名的豐頃町，公園高爾夫球發祥地的幕別町等，可以把十勝的名勝地走透透，是十分推薦的觀光路線。

River View Ride

Otofuke - Ikeda - Toyokoro - Makubetsu - Otofuke

拜訪十勝川沿途名勝

Course guide

| 走行距離 | 約65公里 | 所需要時間 | 約4小時30分 | 等級 | 初級
| 開始地點・終點 | 十勝川溫泉觀光指南中心（音更町） | 自行車架子設置數 | 3處

Rest space

十勝川溫泉觀光指南中心
音更町十勝川溫泉南12丁目1-12 T.0155 32 6633
池田葡萄酒城 池田町字清見83-4 T.015 578 7850
Kumagera之家 幕別町本町160 T.0155 54 2289

Cycling tourguide & Rentacycle

音更町十勝川溫泉觀光協會 (T.0155 32 6633) <http://www.tokachigawa.net/>
十勝大自然中心 (T.0155 32 6116) <http://www.nature-tokachi.co.jp/>
自行車店大谷 (T.015 574 2051) 自行車店坂野 (T.015 574 2056)



01



02



03



04



05

- 01 / 奔馳在筆直的道路上，通往地平線那一端
- 02 / 六花亭經營的花園—六花之森
- 03 / 日本第一座針葉林庭園—真鍋庭園
- 04 / 季節花朵爭奇鬥豔的紫竹花園
- 05 / 被認為「戀人聖地」的幸福車站

這是一條穿越廣闊大平原的路線。途中有日本第一座針葉樹庭園「真鍋庭園」和以「從愛的國度通往幸福」的口號而出名的「愛國車站」和「幸福車站」。沿途還會經過開滿北海道山野花草的「六花

之森」，騎上朝著日高山脈的緩坡後，可抵達面積有210座東京巨蛋之大的「八代牧場」。朝終點站JR帶廣站的回程中，還有紫竹花園，園內有約2,500種不同花卉隨季節盛開。

Vast Plain & Garden View Ride

Obihiro - Nakasatsunai - Obihiro

延續到地平線的大平原和美麗的花園

Course guide

| 走行距離 | 約90公里 | 所需要時間 | 約6小時 | 等級 | 中級
| 開始地點・終點 | JR帶廣站（帶廣市） | 自行車架子設置數 | 5處

Rest space

道路休息站中札內
中札內大通南7丁目14 T.0155 67 2811
紫竹花園 帶廣市美榮町西4線107 T.0155 60 2377
帶廣市畜產研修中心（牛鈴之家）
帶廣市八千代町西4線194 T.0155 60 2919

Cycling tourguide & Rentacycle

大角商會 (T.0155 24 3088) 道路休息站中札內 (T.0155 67 2811)
交通環保中心(RIKURU) (T.0155 23 5920) 豪華露營渡假村Feriendorf (T. 0155 68 3301)





01

©Glen Claydon



02



03



04



05



06



07



08



09

- 01/新雪谷區的地標—羊蹄山一週
- 02/日本海的國道229號沿線的道路休息站 貝殼廣場·港
- 03/穿越可瞭望羊蹄山和新雪谷連峰的農村道路
- 04/夏天馬鈴薯田的花海
- 05/自行車道上設有路線指引的看板
- 06/JR俱知安站前的咖啡店SPROUT
- 07/最適合的中途休息站
「道路休息站 NISEKO VIEW POLAZA」
- 08/在新雪谷町的駝鳥牧場拍張紀念照
- 09/指著路肩上方的箭頭為豪雪地帶特有的標誌

Mt.Yotei Circuit Course (EZOICHI)

Kutchan - Kyogoku - Makkari - Niseko - Kutchan

湧水和溫泉羊蹄山一週



Course guide

| 走行距離 | 約50公里 | 所需要時間 | 約3小時30分 | 等級 | 初級
| 開始地點·終點 | JR俱知安站 (俱知安町) | 自行車架子設置數 | 6處

Rest space

SPROUT
俱知安町北1條西3丁目 T.0136 55 5161
道站 名水郷京極
京極町字川西45-1 T.0136 42 2292
道站 NISEKO VIEW POLAZA
NISEKO町字元町77-10 T.0136 43 2051
道路休息站 貝殼廣場·港
蘭越町港町1402-1 T.0136 56 2700

Cycling tourguide & Rentacycle

RHYTHM CYCLES (T.0136 23 0164) <https://www.rhythmjapan.com/rentals/bike-hire/>
北海道Lion Adventure (T.0136 43 2882) <http://hokkaido.lion-adventure.com>
水野自転車店 (T.090 7515 2609)



新雪谷 (NISEKO) 地區擁有北海道特色的寬闊風景及山岳與高原彼此相鄰的景色。日本國內最大規模的業餘比賽「NISEKO經典賽」每年都會在此地特有的度假村氛圍中舉行。新雪谷區中最受歡迎的路線是繞著亦被稱為「蝦夷富士」的羊蹄山山腳下平原地帶一周，全長約有50公里的路線。初學者只要花半天，即可繞行一周。路線的前半段基本上

都是緩坡向上，可邊騎邊欣賞左右側的馬鈴薯田及玉米田的風光。途中可在京極町的「吹上公園」或新雪谷町的「道路休息站 新雪谷觀景廣場」、蘭越町的「道路休息站 貝殼廣場·港」等處稍作休息，享受湧泉或品嚐當季特產的美味！周邊也有溫泉，自行車漫遊後來趟溫泉巡禮也相當受到好評。

○若要確認立車架設置地點及其他等資訊，請上北海道自行車漫遊官網或向下列單位洽詢。

洽詢處 | 二世古觀光協會 俱知安町字樺山41-5 俱知安太陽運動園
T.0136 23 3388 kankou@town.kutchan.lg.jp



01



02



03



04



05



06



07



08



09

- 01 / 感受古道風情的海岸線—魅力路線
- 02 / 從展望台眺望津輕海峽美景—知內町重內神社
- 03 / 日本地圖的測量起始地—福島町伊能忠敬像
- 04 / 北海道最南端的候鳥自然保護區—松前白神岬
- 05 / 北海道唯一的城下町和賞櫻名勝—松前町

- 06 / 盡享日本海的海與風—從上之國到江差的海岸線
- 07 / 絕景秘境—上之國町夷王山
- 08 / 彷彿聽見江差追分—海鷗島的夕陽
- 09 / 行駛道南的函館巴士—可直接把自行車帶上車

Dounan oiwake View Ride

Kikonai - Esashi

從津輕海峽朝日本海前進，能享受海風吹拂的古道單騎



Course guide

| 走行距離 | 180公里 | 所需要時間 | 約15小時 | 等級 | 中級
| 起點·終點 | 木古內町 | 自行車架子設置數 | 7處

Rest space

- 道之驛 楔之郷木古內
上磯郡木古內町字本町338-14 T. 01392 2 3161
- 道之驛 北前船松前
松前郡松前町字唐津379番地 T. 0139 46 2211
- 道之驛 上之國Monju
檜山郡上之國町字原歌3番地 T. 0139 55 3955



Cycling tourguide & Rentacyle

道南自行車旅遊促進協會（舊稱：發揮歷史文化特色的南北海道自行車旅遊促進協會）辦公室 T. 0138 54 3619



騎單車暢遊南北海道

木古內站為北海道新幹線的起始站。單騎的旅程就從這裡展開。面向津輕海峽的南北海道地區，我們一般通稱為道南。這裡為同時融合了日本歷史與獨特文化，文化底蘊豐富的地區。風景同樣富有變化。途中水平線上映入眼簾的是看起來像一座島的函館山，不久津輕海峽對岸的青森也逐漸變得清晰。當來到靠近日本海那一側時，小島和大島相繼出現，緊跟在後的是奧尻島及海鷗島。沿途景觀依季節和天候狀況變化萬千，滿潮時還可聽到充滿刺

激感的洶湧浪濤聲，退潮時，海上探起頭的岩石美得令人著迷，遠近相間的海岸線延綿不斷。經過國道228西側起伏路段時，配合著多變的風速騎乘別有一番樂趣！下一個出現眼前的風景也值得期待。沿途不僅有美景賞心悅目，還有新鮮的山珍海味等各地獨有的特產美食為您增添活力。在這條環繞著國道的王道路線，建議不妨有時繞一下古道或小路，當成調整騎乘進度的應用篇隨意的搭配享受騎乘樂趣。

◎若要確認立車架設置地點及其他等資訊，請上北海道自行車漫遊官網或向下列單位洽詢。

道南自行車旅遊促進協會（舊稱：發揮歷史文化特色的南北海道自行車旅遊促進協會） 辦公室 T. 0138 54 3619
 函館市五稜郭町31番8號 Rokugo大廈3樓 北海道開發技術中心內
 洽詢處 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

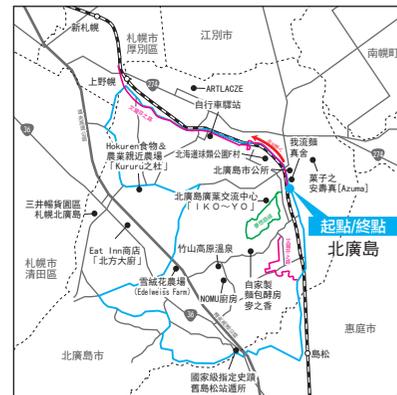
在這條道路上，要胸懷大志啊！

Course guide

- | 行走距離 | 約45公里 | 所需要時間 | 約2小時30分鐘
- | 等級 | 中級 | 起點・終點 | JR北廣島站
- | 自行車架子設置數 | 14處

Rest space

- 自行車驛站
北廣島市西之里242-1 T.011 372 3311
- Hokuren食物 & 農業親近農場「Kururu之杜」
北廣島市大曲377-1 T.011 377 8700
- 雪絨花農場 (Edelweiss Farm)
北廣島市輪厚531=7 T.011 377 6656
- Specialized Hokkaido Ballpark F Village 體驗中心
北廣島市F Village內
- 國指定史蹟 舊島松站通所 (4月28日~11月3日)
北廣島市島松1-1 T.011 377 5412



- 01 / 國家級指定史蹟 舊島松站通所
- 02 / 市內的自行車道「艾爾芬之路」
- 03 / 艾爾芬之路內的「自行車驛站」
- 04 / 「Kururu之杜」

- 05 / 與電車並肩騎乘
- 06 / 閃電(Specialized) · 體驗中心
- 07 / 自行車與步行者專用道路「夢想路線」

這是條能領略「北廣」美麗，全長約45公里的路線。「艾爾芬之路」是以JR北廣島站作為起點，利用舊千歲線的鐵道遺跡鋪設而成的自行車道。環狀型的構造為其最大特色，沿途有讓您彷彿騎乘在森林裡的「森林隧道」，其中的部分路段還能體驗到和經過身旁的電車一起並肩騎行的樂趣，不妨前來體驗艾爾芬之路的騎乘樂趣。

2023年3月開幕的「北海道 BALLPARK F VILLAGE」將開設亞洲首家美國運動自行車品牌閃電(Specialized)的體驗中心，為遊客提供最先進的公路自行車租賃服務。此外，遊客還可以參加導遊隨行的行程，騎著登山車享受奔馳在雄偉大自然樂趣，或是騎電動自行車暢遊北廣島周邊得天獨厚的自然環境等盡情享受各種不同風格的騎行之樂。



01



02



03



04



05



06



07



08

- 01 / 可一邊瞭望屈斜路火山口湖，一邊從美幌嶺騎乘而下
- 02 / 在道路休息站摩周溫泉享受足湯休息一下
- 03 / 也很推薦在JR川湯溫泉站停留休息
- 04 / 從2022年夏季開幕的摩周湖神威露台瞭望摩周湖
- 05 / 從川湯溫泉朝著噴煙裊裊的硫磺山出發
- 06 / 進入8月後，沿途可欣賞開滿一整片的馬鈴薯花
- 07 / 從摩周湖一路下行途中，可以欣賞到廣闊的田園風景
- 08 / 從美幌嶺瞭望的屈斜路湖十分壯觀

Hill Climb Ride

Teshikaga - Teshikaga

盡享渾然天成的大自然和名湯的道東路線



Course guide

| 走行距離 | 約106公里 | 所需要時間 | 約6小時40分鐘 | 等級 | 高級
| 開始地點・終點 | 川湯遊客中心 (弟子屈町) | 自行車立架設置數 | 12處

Rest space

道路休息站 摩周溫泉 (觀光導覽所)
弟子屈町湯之島 3-5-5 T.015 482 2500
Poppo亭
弟子屈町朝日 1-7-18 T.015 482 2412
Orchard Glass (JR川湯溫泉站內)
弟子屈川湯站前 1-1-18 T.015 483 3787
摩周湖神威露台
弟子屈町摩周湖第一瞭望台 T.015 482 1530



這是一條沿途可遊覽透明度世界屈指的「摩周湖」，還有「硫磺山」、「屈斜路湖」等名勝地，全長106公里的路線。起點的川湯溫泉附近有硫磺山，現在仍持續不斷猛烈地噴出白煙。從這裡可以居高臨下欣賞蝦夷杜鵑花群，6月開始為賞花期。硫磺山和屈斜路湖周邊有「森林的隧道」，紅葉季節時，將會變身為色彩繽紛的隧道。若想稍作休息，足湯是最好的選擇。在JR川湯溫泉站、摩周站、道路休

息站摩周溫泉、川湯溫泉街皆有併設足湯。朝著摩周湖前進的路線前半段是山岳路段，海拔高度約670公尺。從摩周湖第一瞭望台可以一覽摩周湖和日本最大的火山口湖屈斜路湖，甚至還可以遠眺知床連山。另外擁有360度視野的「900草原」，以及從美幌嶺望見的屈斜路湖的風景，都是北海道具代表性的浩瀚景觀。

○若要確認立車架設置地點及其他等資訊，請上北海道自行車漫遊官網或向下列單位洽詢。

洽詢處 | 一般社團法人摩周湖觀光協會 弟子屈町3-3-1
T.015 482 2200 F.015 482 1877 masyu_as@peace.ocn.ne.jp

設施名稱 北海道青少年會館Compass 住址 札幌市南區真駒內柏丘7丁目8番1號 電話號碼 0 1 1 - 5 8 4 - 7 5 5 5 網站 http://hs-compass.com			保管台數 20台
提供的服務  自行車等行李可以事先代收 可			
【保管方法】 ・腹地內有停車場 ・車庫內有自行車放置架和自行車停放區	【其他】 ・可使用Wi-Fi ・淋浴、浴室等僅限於入住時間內使用 ・保管或整理自行車可利用車庫（需預約）		

設施名稱 札幌EXCEL飯店 住址 札幌市中央區南8條西5丁目420 電話號碼 0 1 1 - 5 3 3 - 0 1 0 9 網站 https://www.sapporo-e.tokyuhotels.co.jp			保管台數 5台
提供的服務  自行車等行李可以事先代收 可			
【保管方法】 ・可放置於1樓滑雪用具儲藏室	【其他】		

設施名稱 CozyInn小樽 住址 小樽市錦町18-14 電話號碼 0 1 3 4 - 6 5 - 7 1 7 1 網站 https://www.hotel-cozyinn.com/			保管台數 20台
提供的服務  自行車等行李可以事先代收 可			
【保管方法】 ・腹地內設有停車場・可攜帶攜車袋等進入客房	【其他】 ・可自由進出的免費停車場（19台）有 ・最優惠的住宿費用為每人3000日圓起~ ・提供自行車租賃服務		

設施名稱 札幌東急REI飯店 住址 札幌市中央區南4條西5丁目1 電話號碼 0 1 1 - 5 3 1 - 0 1 0 9 網站 https://www.tokyuhotels.co.jp/sapporo-r/			保管台數 5台
提供的服務  自行車等行李可以事先代收 可			
【保管方法】 ・可放置於1樓滑雪用具儲藏室	【其他】		

設施名稱 Chatrium Niseko 住址 虻田郡俱知安町新雪谷比羅夫1條3丁目2-3 四季新雪谷 電話號碼 0 1 3 6 - 2 1 - 4 1 9 1 網站 https://www.chatrium.com/zh/chatriumniseko			保管台數 20台
提供的服務  自行車等行李可以事先代收 可			
【保管方法】 ・可直接放置於1樓滑雪用具櫃區域（需事先預約） ・攜車袋可帶進入客房	【其他】 ・有自行車立架 ・有健身房 ・維修工具 ・可使用Wi-Fi		

設施名稱 HOTEL BOTH 住址 斜里郡斜里町字以久科北106-4 電話號碼 0 1 5 2 - 2 6 - 7 8 0 0 網站 https://twitter.com/both_hotel			保管台數 6台
提供的服務  自行車等行李可以事先代收 可			
【保管方法】 ・可保管在腹地內的小木屋內 ・設有腳踏車專用停車場	【其他】 ・2023年2月 全新開幕！ ・設有柴燒暖爐 ・知床GOHAN 併設TOMONI・同時設有桑拿		





觀光資訊

國營瀧野鈴蘭丘陵公園

這裡是北海道唯一的國營公園。在廣闊的大自然中，可以享受野鳥，植物等的自然觀察，自行車漫遊及露營等樂趣。

郵遞區005-0862
札幌市南區瀧野247番地
<https://www.takinopark.com/>
※25P有地圖。也請務必參閱地圖。



活動資訊

活動中心
ANDOOR

這裡不僅有提供充氣泵與工具的免費借用，還能補給水等，具備自行車站的功能，同時也有宣傳各種活動資訊。另外還經營運動自行車，飛蠅釣魚，冰釣的租賃和簡易住宿設施。

郵遞區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 検索

CYCLING FRONTIER

“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

使用 Porocle
漫遊城市!!

推薦用於觀光
Porocle
1日通票
1,430日元~

porocle

在您便利的站點皆可借車還車的共享單車「porocle」。市中心約設有50個站點。附設電動輔助系統，讓您快速舒適的移動！詳情請上官網確認▶

盡情享受壯闊的風景和美味的食物！
奔馳在斜里岳山腳下的自行車漫遊活動

Granfondo KIYOSATO 2024

7月6日(六) 登山車
7月7日(日) 長程~短程

路線 長程(160km) 中程(100km)
短程(60km) MTB(20km)

辦公室: KIYOSATO 觀光協會 斜里郡清里町羽衣町 62 番地
電話 0152-25-4111
<http://www.kiyosatokankou.com>

◎從裏摩周瞭望台至清里(30公里)的下坡路段，人氣飆升中。詳情請參閱「Granfondo清里」官網

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 HILLCLIMB 2024

8.4 SUN

nisekohillclimb.com/ / [@nisekohanazonohillclimb](https://twitter.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

SPRING RIDE 2024
5.12 SUN

AUTUMN RIDE 2024
9.21 SAT 22 SUN

nisekogravel.com/ / [@nisekogravel](https://twitter.com/nisekogravel)