



**HOKKAIDO**  
CYCLE TOURISM



自行車觀光旅行北海道推進關係會

自行車觀光旅行北海道推進關係會是北海道商工會議所聯部會或札幌商工會議所等  
官民成為一體為瞭招攬市民參加北海道自行車競賽而設立的組織。



**HOKKAIDO**  
CYCLE TOURISM



自行車觀光旅行北海道推進關係會

## 03 **7 HOKKAIDO** **Area** **Course Guide**

### 北海道地區路線指南 全部18路線介紹

基礎情報和天氣  
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[新羅歲～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]  
Hokkaido Ocean View Ride

23 札幌地區

27 旭川地區

31 十勝地區

35 釧路・摩週地區

39 網走・大空・小清水・北見地區

43 NISEKO地區

45 函館地區

47 北海道自行車比賽&活動一覽



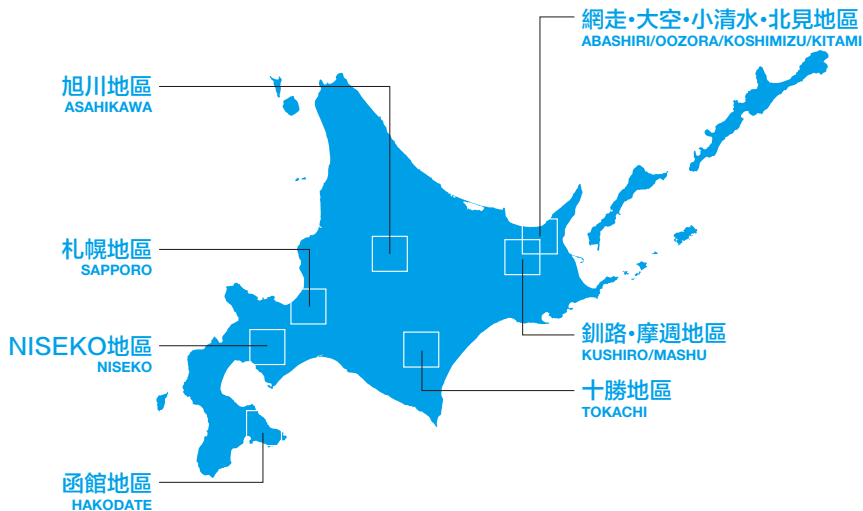
## 世界有名的外景， 憧憬的大地，北海道

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7個地區 全部18路線介紹

騎遍大地，銜情豐富的路線

## 7 HOKKAIDO Area Course Guide



### 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

### 旭川地區 Asahikawa



人口北海道第2的旭川有旭川動物園，大雪山，層雲峽，花園等有很多觀賞的地方。

- Soukkyo Ravine View Ride
- Chubetsu River View 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。

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

### 網走·大空·小清水·北見地區 Abashiri/Oozora/Koshimizu/Kitami



OKHOTSK海的世界遺產知床有豐富的水產資源·奶酪製品。

- Hills Ride
- Country Ride
- Flower Ride
- Green Ride

### 釧路·摩週地區 Kushiro/Mashu



日本最透明的摩週湖，日本最大的火山口湖·屈斜路湖，川湯溫泉和風光明媚的丘陵。

- Kushiro Marsh Ride
- Kiritappu Seaside Ride
- Double Lake Ride
- Mashu kussharo Hill Climb Ride

### ニSEKO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

### 函館地區 Hakodate



北海道新幹線起站的函館。可以巡迴很多地方，淋浴海風。

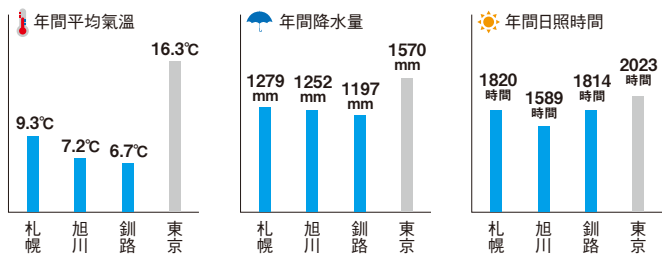
- Coast View Ride

### 基礎情報和天氣

#### 北海道的基礎資料

道廳所在地 | 札幌市 | 人口 | 540萬人 | 面積 | 83.7平方英里 [東京的39.7倍]

#### 主要都市的天氣



出典:氣象庁 氣象統計情報

### 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	17.6°C	18.1°C	13.1°C
7月	22.5°C	22.8°C	17.7°C
8月	23.1°C	21.9°C	19.2°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

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

北海道自行車觀光旅行

### 網羅7個地區的路線

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 | 新韃歲機場 (韃歲市) | 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

(有) Cycle 小野sapporo (T.011 621 0501) <http://www.onosapporo.jp>  
Cycle shop 中村sapporo (T.011 532 9588) <http://www.csnakasp.com>

從新韃歲飛機場開始的旅程，從韃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。

## Long Ride Course Hokkaido Resort Ride

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

### Rest space



#### 1 支笏湖鶴雅旅遊山莊溫泉 水歌 韃歲市支笏湖溫泉 T.0123 25 2211

被美麗的森林和湖所包圍的空間，能夠享受健康自助午餐，溫泉和美容等女性們喜歡的優雅的時間。



#### 2 飯店 MACCARINA 真狩村字綠網172-3 T.0136 48 2100

標題是[風之飯店]，有真狩名產的食品和羊蹄的付流水等，用當地的材料做的中午套餐。  
遠望羊蹄的可以住宿的飯店。

#### 3 蘑菇王國 大滝本店 伊達市大滝區三層滝町637-1 T.0142 68 6270

#### 4 鄉站 HOT喜茂別 喜茂別町 喜茂別306-3 T.0136 55 5130

### 自行車架子設置處



SEICOMART俱知安北3條店  
俱知安町北3條東5丁目



道站NISEKO VIEW 廣場  
NISEKO町字元町77-10



道站真狩植物園  
真狩村子光8-3



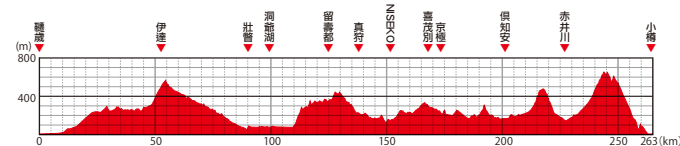
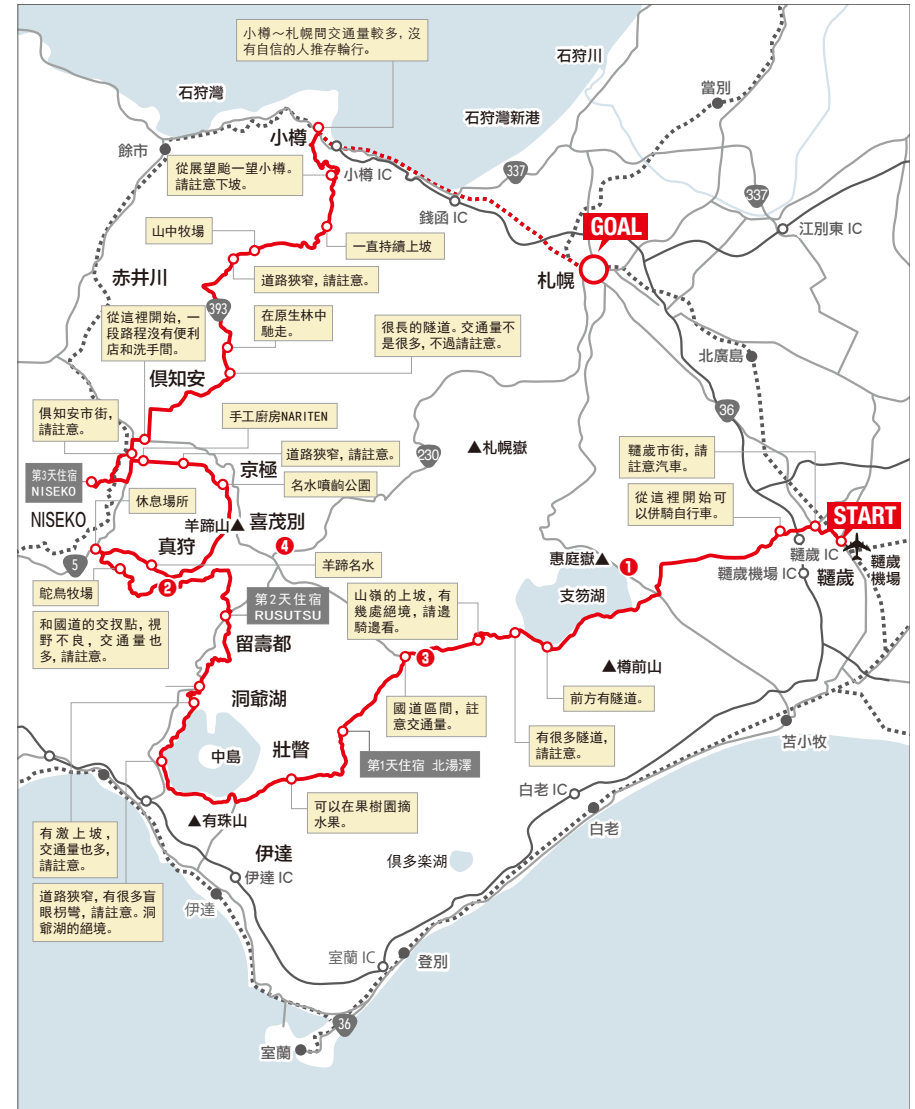
道站230RUSUTSU  
留壽都村字留壽都127

俱知安站  
俱知安體育中心  
NISEKO町五色諮詢中心  
蘭越町昆佈川溫泉鄉幽泉閣  
新韃歲機場

俱知安町北3條西4丁目  
俱知安町字樺山41-5  
NISEKO町字NISEKO 510  
蘭越町昆佈町114-5  
韃歲市美美

○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。

諮詢地點 | 札幌商工會議所 札幌市中央區北1條西2丁目  
T.011 231 1330 F.011 222 5215 kankou@sapporo-cci.or.jp



詳細的地圖下載，請點擊這裡





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 斜里嶽的土豆花

## 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  
| 開始地點 | 女滿別機場 (大空町) | 終點 | 女滿別機場 (大空町)  
| 自行車架子設置數 | 17處

### Cycling tourguide & Rentacyle

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魅瞭很多自行車騎手們。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 Hokkaido Scenic Ride

Ozora - Bihoro - Teshikaga - Koshimizu - Kiyosato - Shari

### Rest space



1 旅館 咖啡 雜貨 知床俱樂部  
斜里町文光町41-1 T.0152 23 1844

在木製的店內可以享受當地食品，親切的服務員做的傢庭料理是清淡口味。推薦料理是生薑豬肉和漢堡



2 POPPO亭  
弟子屈町朝日1-7-18 T.015 482 2412

摩週站前有名的飯店。摩週豬肉和弟子區拉麵是絕品輸行的時候也很方便。

3 道站GURUTO PANORAMA美幌嶺 美幌町字古梅 T.0152 75 0700

4 道站HANAYAKA小清水 小清水町字濱小清水474-7 T.0152 63 4111

### 自行車架子設置所



道站摩週溫泉  
弟子屈町湯之島3-3-5



摩週站(觀光指南)  
弟子屈町朝日1-7-26



川湯溫泉站  
弟子屈町川湯溫泉1-1-18



砂湯飯館  
弟子屈町砂

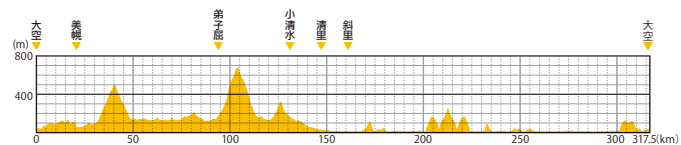
POPPO屋  
道站童話丘女滿別  
道站流氷街道網走  
道站HANAYAKA(葉菜野花)小清水  
北見市薄荷館  
訓子府町役場  
道站ONNEYU溫泉  
美幌町新町3丁目 JR美幌站宿捨內  
大空町女滿別昭和96-1  
網走市南3條東4丁目  
小清水町字濱小清水474-7  
北見市南仲町1-7-28  
訓子府町東町398  
北見市留邊藥町鬆山1-4

津別町役場  
清里町役場  
道站斜里  
置戶町傢庭體育中心  
女滿別機場大樓  
900草原

津別町字町41  
清里町羽衣町13  
斜里町本町37  
置戶町字置戶398-14  
大空町女滿別中央201-3  
弟子屈町字鐵別

○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。

諮詢地點 | 札幌商工會議所 札幌市中央區北1條西2丁目  
T.011 231 1330 F.011 222 5215 kankou@sapporo-cci.or.jp



▶詳細的地圖下載，請點擊這裡。



## Long Ride Course



01



02



03



04



05



06

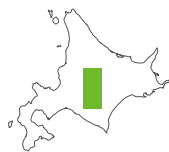
01 一直持續的一條路  
03 直到十勝嶽的上坡路

02 神祕的美瑛町白金藍池  
04 富良野・美瑛的花田  
05 初夏的花田  
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 & Rentacyle

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布丁。



#### 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。

#### 3 德國風味農場咖啡店 美瑛町字美田第2 T.0166 92 5800

#### 4 海老金 鹿追町新町1丁目20 T.0156 66 2254

### 自行車架子設置所



旭川機場  
東神樂町東2線16號98



十勝帶廣機場  
帶廣市泉町西9線中8-41



道站南富良野  
南富良野町字幾寅687



中富良野花園  
中富良野町宮町2-1

四季的交流館  
道站美瑛[丘庫]  
FRONTIER FURANUI 溫泉  
十勝嶽溫泉上幌莊  
富良野站  
HURANO MARCHE  
中山湖 LOG HOTEL LARCH  
道站自然體  
佔冠村物產館

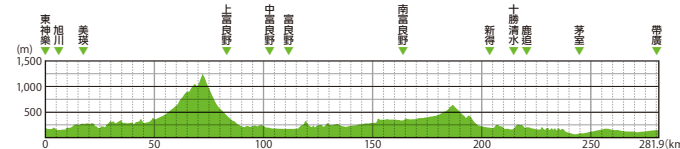
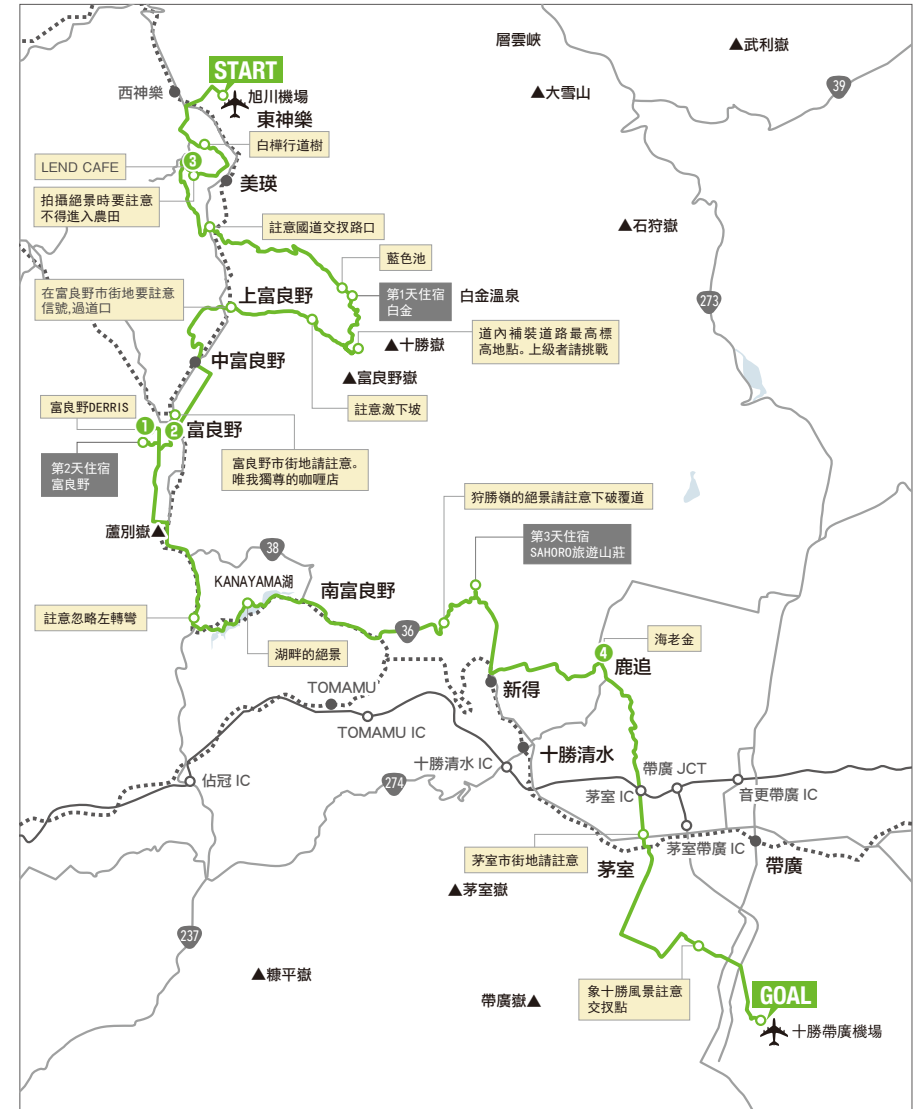
美瑛町新星綠色丘  
美瑛町本町1-9-21  
上富良野町新町4丁目  
上富良野町十勝丘溫泉  
富良野市日駒町1-30  
富良野市伴町13-1  
南富良野市町字東鹿越  
佔冠村字中央  
佔冠村字佔冠

TOMITA 甜瓜農場前停車場  
東大雪館  
然別湖 NATURE CENTER  
道站中札內  
十勝川溫泉觀光指南中心  
池田葡萄酒城  
道站自然體感  
新得蕎麥館

中富良野町西1線北15號  
上土幌町字NUKABIRA源泉郷48-2  
鹿追町然別湖畔  
中札內村大通南7丁目14  
音更町十勝川溫泉南12丁目1-12  
佔冠  
新得町基線102

○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。

諮詢地點 | 札幌商工會議所 札幌市中央區北1條西2丁目  
T.011 231 1330 F.011 222 5215 kankou@sapporo-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

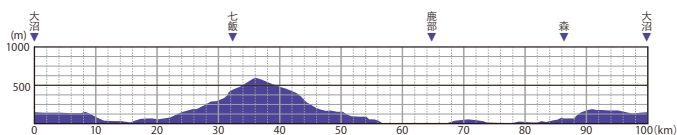
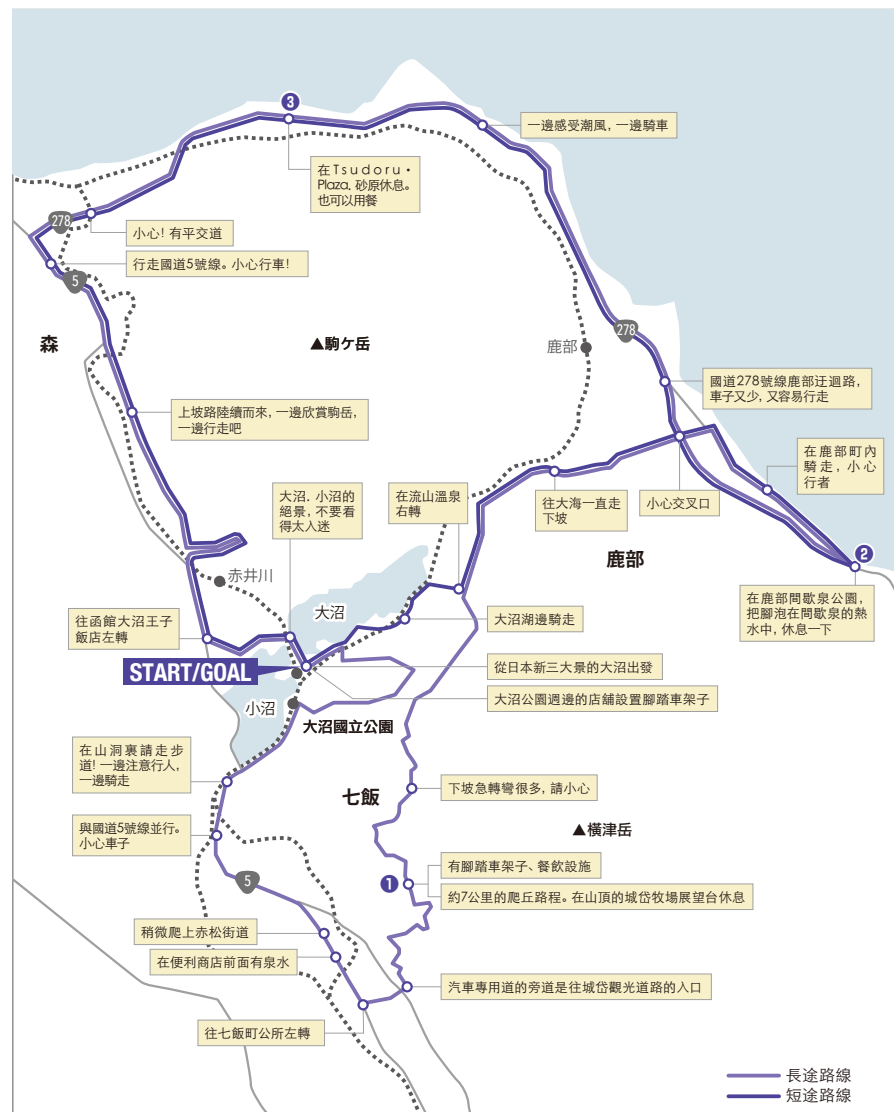


06

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/在鹿部間歇泉公園，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。

被指定為日本新三大景色，擁有撫慰人心的水和森林的大沼國定公園、秀峰北海道駒岳，沿著這些名勝行進的長騎路程。經過清爽的湖和森林的區域，在七飯町市街暖身後出現的是，平均百分之七的坡度、高低差600公尺的城岱觀光道路。爬上去，可望函館山和大野平野的全景等著您。由下坡，經過森林，就到潮風清爽的鹿部町。在鹿部間歇泉公園，讓疲倦的腳泡在利用10分鐘噴一次的間歇泉的

熱水中。遠望駒岳和噴火灣，向森町沿著海岸線行進後，到砂原花園道路，五彩繽紛的鮮花撫慰人心。這條路可以享受「循環駒岳區域」的腳踏車路線，每年秋天舉辦騎腳踏車行走這條路的「Great Earth函館大沼Ride」大規模的活動。



## 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 大沼公園 大沼丸子沼之家
- ③ 大沼公園 Kitchen夢屋
- 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



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/特拉皮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。



02



03



04

由函館市街出來，首先往惠山走，一邊感受潮風香味和清風傳過漁火大道。這漁火大道到了7-9月的捕烏賊的季節，晚上可看到在津輕海峽的漁船所照的漁火，不僅是騎腳踏車的人，還受跑步和兜風的人的歡迎。靠近路邊站的「Natowa惠山」，由惠山和海岸線組成的全景更壯麗了。面對這樣風景就可以體會到雄大的北海道。望著惠山，在惠山國道左轉，周圍就變成另外一個綠色世界。再走一下，就聞到潮風香味，感覺到靠近海岸線了。再走海岸線

後，往川汲山道走，就看到川汲公園。春天有櫻花，秋天有紅葉茂盛，流在公園內的河裏看到如日本螯蝦等貴重種。越過矢別水庫，順便充電一下！到函館牛乳Ice118，品嚐新鮮的牛奶和冰淇淋而休息。然後往特拉皮斯汀修道院再走。這修道院是由法國派來的修女設立的日本第一所女子修道院，在院內聖像和拜禮堂歡迎您。從修道院出發後，再衝刺一下吧！

## 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

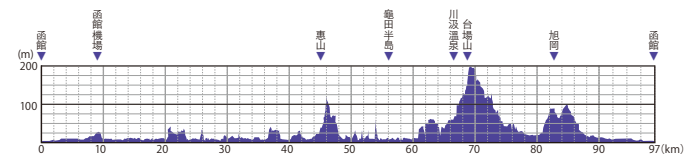
#### Cycling tourguide & Rentacyle

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

函館飯店旅館協同協會 函館市東雲町15-15 T. 0138 22 2942 F. 0138 26 5208

◎其他在北海道腳踏車觀光旅行公式網頁或在以下諮詢。

諮詢地點 | 札幌商工會議所 札幌市中央區北1條西2丁目  
T. 011 231 1330 F. 011 222 5215 kankou@sapporo-cci.or.jp





01



02

03

04

05

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 茨戸川の獨木舟 05 一大片嚮日葵  
06 當別町の瑞典丘

## 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>  
(有) Cycle 小野sapporo (T.011 621 0501) <http://www.onosapporo.jp>  
Cycle shop 中村sapporo (T.011 532 9588) <http://www.csnakasp.com>  
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。

諮詢地點 | 札幌商工會議所 札幌市中央區北1條西2丁目  
T.011 231 1330 F.011 222 5215 [kankou@sapporo-cci.or.jp](mailto:kankou@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>  
(有) Cycle 小野sapporo (T.011 621 0501) <http://www.onosapporo.jp>  
Cycle shop 中村sapporo (T.011 532 9588) <http://www.csnakasp.com>  
自行車・汽車椅修理販賣鬆田 (T.011 555 2107) <http://jitensya-matsuda.com>



札幌郊區的路線。休息日裏有很多運動自行車離中心部約8公里從曾經是東京奧運會主賽場的[真駒內公園]開始滝野郡影草丘陵公園, 藻島山山麓等風光明媚的地區。可享受大城市中欣賞不到的豐富的自然風景和適度起伏和美食。



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 道立圖書館前的倉庫遺跡  
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>  
(有) Cycle 小野sapporo (T.011 621 0501) <http://www.onosapporo.jp>  
Cycle shop 中村sapporo (T.011 532 9588) <http://www.csnakasp.com>  
自行車・汽車椅修理販賣鬆田 (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。

諮詢地點 | 札幌商工會議所 札幌市中央區北1條西2丁目  
T.011 231 1330 F.011 222 5215 [kankou@sapporo-cci.or.jp](mailto:kankou@sapporo-cci.or.jp)





01



02



03



04



05



06



07



08

- 01 大雪山
- 02 稻穂上部的旭川市内
- 03 钻過橋嚮石狩川上流
- 04 愛別RIVER FRONT PARK
- 05 上川盆地
- 06 上野農場
- 07 從當麻町徑直的道路
- 08 旭川動物園

## Soukyo Ravine View Ride

Asahikawa - Pippu - Aibetsu - Touma - Asahikawa

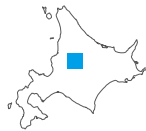
通過石狩川の溪穀道路

### Course guide

| 走行距離 | 約82公里 | 所需要時間 | 約5小時30分 | 等級 | 初級~中級  
| 開始地點・終點 | JR旭川站 (旭川市) | 自行車架子設置數 | 4處

### Rest space

道站旭川  
旭川市神樂4條6丁目1-12 T.0166 61 2283  
愛別RIVER FRONT PARK  
愛別町字中央 T.01658 6 5610  
當麻體育城  
當麻町6條4丁目 T.0166 84 2587



### Cycling tourguide & Rentacyle

旭川故郷旅行 (T.0166 22 0001) <http://www.asahikawa-travel.com/>  
旭川觀光物產情報中心/JR旭川站東邊公園 (T.0166 26 6665) <http://www.city.asahikawa.hokkaido.jp/files/kankou/information2.htm#renta>

從JR旭川站北上經過[草莓之市]比布丁嚮愛別町。以[蘑菇的故鄉]而有名的協和溫泉可以享受蘑菇的全套餐。自行車路程在中愛別摺別,直到上川町就會欣賞柱狀節理的斷崖絕壁和曾雲峽溫泉等。從這裡一直嚮下到[DENSUKE西瓜]有名的麻町。[當

麻體育中心], 草花散開的[上野農場]的咖啡也可推薦。在終點的旭川站可以看到大規模花園的美麗景觀,還能在道北第一的歡樂街·山麓街品嚐北海道的美食

○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。

諮詢地點 | 大雪廣域觀光圈推進協議會 旭川市5條通7丁目 旭川FOOD TERASE 2F  
T.0166 23 0090 F.0166 23 1166 info@atca.jp



01



02



03



04



05



06



07



08



09

- 01 大雪山東神樂町
- 02 北海道遺産[旭橋]
- 03 在旭川的HARP TWIN橋
- 04 大雪山忠別水壩
- 05 朝著旭嶽
- 06 東川町內的咖啡
- 07 東神樂町 自行車競賽道路
- 08 夏天也涼快的風
- 09 離旭川機場很近的就實丘

## Chubetsu River View Ride

Asahikawa - Higashikagura - Higashikawa - Asahikawa

神仙們的大雪山

### Course guide

| 走行距離 | 約85公里 | 所需要時間 | 約5小時 | 等級 | 初級~中級  
| 開始地點・終點 | JR旭川站 (旭川市) | 自行車架子設置數 | 3處

### Rest space

森湯 花神樂  
東神樂町25號 T.0166 83 3800  
祈禱森林公園 倭族旅行社  
東川町西5號北44 T.0166 82 2632  
THE SUN 藏人 藏生工場販賣店  
旭川市工業團地1條2丁目 T.0166 76 1501

### Cycling tourguide & Rentacyle

旭川故鄉旅行 (T.0166 46 0701) <http://www.asahikawa-travel.com/>  
旭川觀光物產情報中心/ JR旭川站東中央廣場 (T.0166 26 6665) <http://www.city.asahikawa.hokkaido.jp/files/kankou/information2.htm#renta>



始點是道北的中心・JR旭川站。沿著市內的忠別川  
嚮市街滿花的東神樂町。被香氣包圍離開市街嚮  
北海道的最高峰旭嶽摺迴點是忠別水壩。有餘力  
的話到大雪旭嶽喝礦物質豐富的天然水。東川町

是大家用地下水生活的城市。在咖啡傢品嘗咖啡和  
甜品。大約騎10公里以上的直線道路就是日本最北  
的動物園[旭山動物園]。黃昏時帶暗紅色的旭川的  
象徵・旭橋。

◎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。

諮詢地點 | 大雪廣域觀光圈推進協議會 旭川市5條通7丁目 旭川FOOD TERASE 2F  
T.0166 23 0090 F.0166 23 1166 info@atca.jp





01



04



05



02



03

- 01 糖平溫泉鄉
- 02 鞆の三國嶺很深的大樹海
- 03 TAUSUBETSU川橋樑
- 04 然別湖
- 05 道站瓜幕有騎馬體驗



01



04



05



02



03

- 01 葡萄田地 葡萄酒的街・池田町
- 02 [十勝牧場傢]的牧羊犬的鍊鎖
- 03 池田葡萄酒城
- 04 春榆樹
- 05 迴復自行車疲勞的植物性濕原溫泉

循環在上土幌町的三國嶺PANORAMA的絕景，兩個湖水的山嶽路程。途中有夏天的綠樹海，鞆天的紅葉絕景。望著MEGANU橋上的糖平湖畔的

[TAUSUBETSU川橋樑]嚮糖平溫泉鄉越過幌鹿嶺就是然別湖。最後在能一望十勝野的扇扇原展望眺望發到道站瓜幕。

在植物性濕原溫泉十勝川溫泉街出發後沿著十勝川巡迴就會到池田町。途中能看到葡萄田地，在丘陵地放牧羊的[十勝牧場傢]。另外以春榆樹而有名

的豐頃町，PARK GOLF的發祥地幕別町等十勝的名所。

## Panorama & Lake View Ride

### Kamishihoro - Shikaoi

經過山嶺的PANORAMA VIEW和神秘的湖



#### Course guide

- | 走行距離 | 約70公里
- | 所需要時間 | 約4小時40分
- | 等級 | 上級
- | 開始地點 | 三國嶺休息所(上土幌町)
- | 終點 | 道站URIMAKU(鹿追町)
- | 自行車架子設置數 | 2處

#### Rest space

- 東大雪館
- 上土幌町字NUKABIRA源泉鄉48-2 T.01564 4 2323
- 然別湖畔字溫泉旅館 風水
- 鹿追町然別湖畔 T.0156 67 2211
- 道站URIMAKU
- 鹿追町瓜幕西3丁目1番地外 T.0156 67 2345

#### Cycling tourguide & Rentacycle

道站鹿追 (T.0156 66 1125) <http://michinoeki-shikaoi.com/>



## River View Ride

### Otofuke - Otofuke

沿著十勝的名地



#### 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 6116
- 池田葡萄酒城 池田町清見83-4 T.015 572 2467
- 熊鷹傢 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NATURE CENTER (T.0155 32 6116) <http://www.nature-tokachi.co.jp/>  
 自行車店大穀 (T.015 574 2051) 自行車店SAKANO (T.015 574 2056)







01



02



03



04



05



06



07



08



09

- 01 到地平線的直線道路
- 02 當地美食道站中札內
- 03 六花的森
- 04 真鍋庭園
- 05 八糰代牧場
- 06 紫竹花園
- 07 白樺行道樹
- 08 PATCHWORK的田地
- 09 銀杏芋的花園

## Vast Plain & Garden View Ride

### Obihiro - Obihiro

直到地平線的大平原和美麗的花園



#### Course guide

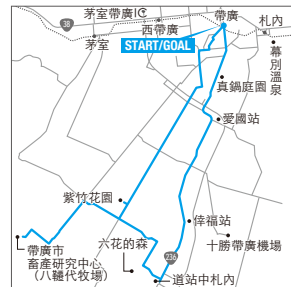
| 走行距離 | 約90公里 | 所需要時間 | 約6小時 | 等級 | 中級  
| 開始地點・終點 | JR帶廣站站 (帶廣市) | 自行車架子設置數 | 1處

#### Rest space

道站中札內  
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  
帶廣市畜産研習中心 (KAUBERU HOUSE)  
帶廣市八糰代町西4線194 T.0155 60 2919

#### Cycling tourguide & Rentacycle

(一般社団法人) 帶廣觀光CONVENTION協會 (T.0155 22 8600) <http://www.obikan.jp/page-64981/>  
大角商會 (T.0155 24 3088) 鎌田輪業 (T.0155 23 7101) 道站中札內 (T.0155 67 2811)  
環境保護中心[RIKURU] (T.0155 23 5920) 中札內農村休家村FERIENDORF (T. 0155 68 3301)



從JR帶廣站出發, 沿著國道236號南下的路程。途中經由十勝平原, 對初心者們很好的平淡路程。在路線傍邊有3個很有北海道個性的花園街道。去[道站中札內]的途中, 有日本最初的CONIFER GARDEN[真鍋庭園], 道站附近有北海道的山花草

盛開的[六花的森]。還有以[從愛的國到倖福]而有名的, [愛國站]和[倖福站]。在路線的後半, 越過日高山脈就會到, 有東京DOME210倍大的[八糰代牧場]。可以看到牛在山斜麵喫草的風景。到終點JR帶廣站的途中還有, 2500種花草盛開的[紫竹花園]

○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。

諮詢地點 | 十勝FARM TOURISM等推進協議會 帶廣市西5條南7丁目1 (帶廣市商工觀光部觀光課內)  
T.0155 65 4169 F.0155 23 0172 tourism@city.obihoro.hokkaido.jp



01



04



05



02



03

- 01 釧路濕原
- 02 獨木舟
- 03 遭遇丹頂鶴的概率很高
- 04 路上注意鹿標誌
- 05 道路很險不過能騎自行車到細網展望廳

日本第一的釧路濕原流著釧路川。從別保市街開始前一半的國道44號交通量很多。進入國道272號交通量會減少，樹木會增加。進入道道21號就會出現林間・牧場交互的景色。塘路湖是濕原的路口朝著

細網展望廳。嚮濕原展望廳的上坡路很險惡請註意。在細網展望廳能看到廣大的釧路濕原和釧路川在許多濕原展望廳中很有人氣。

## Kushiro Marsh Ride

### Beppo - Beppo

日本最大釧路濕原

#### Course guide

| 走行距離 | 約67公里 | 所需要時間 | 約4小時 | 等級 | 初級  
| 開始地點・終點 | 別保站 | 自行車架子設置數 | 0處

#### Rest space

塘路湖ECOMUSEUM CENTER・ARUKOTTO  
標茶町字塘路湖畔 T.015 487 3003

#### 細網展望廳

釧路町字達古武 T.0154 62 2193 (釧路町工商觀光係)

地產地消中心 LO・BAZAAR (仙鳳趾產 牡蠣)

釧路町字別保原野南24線78-6 T.0154 62 2216



01



04



05



02



03

- 01 美麗的海灣線一望
- 02 霧多佈濕原的琵琶瀨展望廳
- 03 濱中町のRUPAN公共汽車
- 04 7月上旬蝦夷萱草霧多佈岬
- 05 美味的魚介

厚岸的牡蠣等魚介類很豐富。內路有，路江有，濕原有，變化豐富的路程。愛冠岬，AYAMEKA原琵琶瀨展望廳等祈賞地方也多。藻散佈沼・火散佈沼

兩個都被電影[迴想的MORNEY]提到，觀看電影的人請解答。終點的霧多佈岬是夕陽的名所。三道路線也可推薦。

## Kiritappu Seaside Ride

### Kusiro - kiritappu

用眼睛，腳，舌尖享受

#### Course guide

| 走行距離 | 約102公里 | 所需要時間 | 約7小時 | 等級 | 中級  
| 開始地點 | 釧路 | 終點 | 霧多佈岬 | 自行車架子設置數 | 7處

#### Rest space

和商市場  
釧路市黒金町13-25 T.0154 22-3226

#### 厚岸味覺始終站 貝殼

厚岸郡厚岸町住的江2丁目2番地 T.0153 52 4139

#### 霧多佈溫泉 YUUYU

濱中町湯沸432番地 T.0153 62 3726







01



04



05



02



03

01 目標為世界自然遺產的阿寒湖  
02 日本最大的破火山口湖，屈斜路湖  
03 屈斜路湖的青色  
04 原生林路程 05 阿寒湖是世界唯一的毯藻群生地

日本最大的破火山口湖，屈斜路湖，沒有被汙染的自然[阿寒湖]，自豪的兩個湖的結部，路程全部在國立公園內。前半的屈斜路湖畔幾乎都是平坦路。

從弟子屈市街開始往標高差約600m的雙嶽廳。望著雄阿寒嶽和雌阿寒嶽的雙嶽廳，望著上流湖和下流湖的雙湖廳。前進就會看見阿寒湖。

## Double Lake Ride

Kawayu - Akankohan

道東2個湖

### Course guide

| 走行距離 | 約73公里 | 所需要時間 | 約4小時 | 等級 | 中級  
| 開始地點 | 川湯溫泉 | 終點 | 阿寒湖畔 | 自行車架子設置數 | 5處

### Rest space

昇龍軒 川上郡弟子屈町美里4丁目9-9 T.015 482 1759  
奏樂森&畫廊 釧路市阿寒町阿寒溫泉4丁目7-3 T.0154 67 3311  
食堂 味心 釧路市阿寒町阿寒溫泉1-3-20 T.0154 67 2848

### Cycling tourguide & Rentacyle

Cycle Garage PAZ (T.0154 65 6554)



01



02



03



04

摩週湖，小清水嶺，美幌嶺三個最高點，獲得標高1900米的山嶽路程。首先經過被外輪山圍繞的摩週湖。摩週湖有500米的登坂路程。從第一到第三展望廳的路程是湖和森林的中間。然後是小清水嶺。沿著森林的拐彎路一直往上，頂點的右方是小清水斜里嶽方麵，左方是屈斜路湖。最後是美幌嶺。從屈斜路湖直接下降似的激下坡路。

01 神祕的青 摩週湖 02 豪快下坡 美幌嶺 03 硫磺山  
04 川湯溫泉足湯

## Mashu kussharo Hill Climb Ride

Teshikaga - Teshikaga

挑戰3個頂點的山嶽路程

### Course guide

| 走行距離 | 約115公里 | 所需要時間 | 約8小時 | 等級 | 上級  
| 開始地點・終點 | 弟子屈 | 自行車架子設置數 | 3處

### Rest space

ORCHARD GRASS  
川上郡弟子屈町川湯站前1-1-18 T.015 483 3787  
川湯溫泉足湯  
川上郡弟子屈町川湯溫泉2丁目(川湯園地) T.015 483 2060  
食堂  
川上郡弟子屈町朝日1-7-18 T.015 482 2412

○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。

諮詢地點 | 釧路自行車觀光旅遊推進協議會 川上郡弟子屈町中央1-5-1  
T.015 482 2200 F.015 482 1877 masyu\_as@peace.ocn.ne.jp





01



02



03

- 01 多數人也能在一起騎車
- 02 童話之丘
- 03 在當地是理所當然的風景

慢慢地通過緩緩地丘，欣賞田園風景，一望OKHOTSK海。7個比較矮的[童話之丘]，360度的大PANORAMA[朝日丘展望廳]等，能欣賞自然的

路程。在道站[童話之丘女滿別][流水街道網走]能品嚐OKHOTSK美食。

## Hills Ride

Ozora - Abashiri

緩緩地丘繼續的大地

### Course guide

| 走行距離 | 約42.8公里 | 所需要時間 | 約2小時50分 | 等級 | 初級  
| 開始地點・終點 | 道站童話丘女滿別(女滿別町) | 自行車架子設置數 | 2處

### Rest space

道站童話丘女滿別  
大空町道女滿別昭和96-1 T.0152 75 6160

道站 流水街道網走  
網走市南3條東4丁目 T.0152 67 5007

### Cycling tourguide & Rentacyle

知床自行車競賽協會 (T.0152 24 2380) <http://www.shiretokocycling.com/>



01



02



03

- 01 山和海
- 02 約40種類的小清水原生花園
- 03 網走的名所一本鬆和斜里嶽

從網走市藻琴齣發，圍繞[小清水原生花園]的輕鬆路程。被RAMSAR條約指定的[濤沸湖]，百閑花等，色綵繽紛的原生花園。離OKHOTSK海最近的JR北濱站是感情豐富。感受著OKHOTSK海的風，請品嚐[道站葉菜野花]的名品澱粉決子和祇有週末纔有的甜品。

## Flower Ride

Abashiri - Koshimizu

四季花和知床的山

### Course guide

| 走行距離 | 約36公里 | 所需要時間 | 約2小時30分 | 等級 | 初級  
| 開始地點・終點 | JR藻琴站(網走市) | 自行車架子設置數 | 1處

### Rest space

網走國定公園小清水原生花園  
小清水町字濱小清水 T.0152 63 4187  
道站 HANAYAKA (葉菜野花) 小清水  
小清水町字濱小清水474-7 T.0152 63 4111

### Cycling tourguide & Rentacyle

知床自行車競賽協會 (T.0152 24 2380) <http://www.shiretokocycling.com/>







01



02



03

- 01 在風中
- 02 青空麥田
- 03 北見薄荷紀念館

巡迴郊外的農村地域的路程一直持續平淡的道路。請悠悠的感受平靜的農村景觀和田園風景。  
[北見薄荷紀念館]裏有很多資料，還可以直接祈賞

北見薄荷。到終點以後，在[崙野溫泉NONTA的湯]可以買到[NONTAKUN]的紀念品。

## Country Ride

### Kitami - Kitami

感受田園風景變為風

#### Course guide

| 走行距離 | 約53.5公里 | 所需要時間 | 約3小時30分 | 等級 | 中級  
| 開始地點・終點 | 崙野溫泉NONTANO湯(北見市) | 自行車架子設置數 | 1處

#### Rest space

北見薄荷紀念館  
北見市南仲町1-7-28 T.0157 23 6200

#### Cycling tourguide & Rentacyle

知床自行車競賽協會 (T.0152 24 2380) <http://www.shiretokocycling.com/>



- 01 緩緩地上下坡
- 02 時鐘模型[果夢林]
- 03 置戶町週圍休息所



01



02



03

巡迴留邊藥和置戶町的路程。基點的[道站ONNEYU]裏有，年間來客量30萬人的[山之水族館]，當地特產品店[果夢林商店]，世界最大級的時鐘模型。置戶地區還有木器[OKEKURAHUTO]，林業很發達。感受這樣的森林浴氣氛，到達終點後請到週圍的名溫泉。

## Green Ride

### Kitami - Oketo

在山間路程，體驗清涼的森林浴

#### Course guide

| 走行距離 | 約41公里 | 所需要時間 | 約2小時45分 | 等級 | 初級  
| 開始地點・終點 | 道站ONNEYU溫泉(北見市) | 自行車架子設置數 | 2處

#### Rest space

道站ONNEYU溫泉  
北見市留邊藥町崙山1-4 T.0157 45 3373  
置戶町傢族體育中心  
置戶町字置戶398-14 T.0157 52 3075

#### Cycling tourguide & Rentacyle

知床自行車競賽協會 (T.0152 24 2380) <http://www.shiretokocycling.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。

北網地區 | 網走・大空・小清水・北見地區到地觀光交通對策協議會 事務所 網走市觀光部觀光科觀光振興係  
諮詢地點 | 網走市南6條東4丁目 T.0152 44 6111 F.0152 44 9768 tabi@abashiri.jp





01



02



03



04



05



06



07



08

- 01 羊蹄山一週
- 02 農村道路
- 03 夏天的土豆花
- 04 可以租借, 販賣, 修理的自行車店
- 05 JR俱知安站前的咖啡店
- 06 道站 NISEKO VIEW POLAZA
- 07 NISEKO町的駝鳥牧場
- 08 祇隻有在豪雪地域纔能看到的指著路肩的頭頂上的標誌

## Mt.Yotei Circuit Course

Kutchan - Kyogoku - Makkari - Niseko - Kutchan

湧水和溫泉羊蹄山一週

### Course guide

| 行走距離 | 約55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 | 5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  
†道站 NISEKO VIEW POLAZA  
NISEKO町字元町77-10 T.0136 43 2051

### Cycling tourguide & Rentacyle

自行車區域 (T.0136 44 2761) <http://the-bicycle-corner.com>  
RHYTHM CYCLES (T.0136 23 0164) <http://nisekocycles.com/ja/>



廣闊的景色和山嶽, 高原的景色混在一起。此地區多次被評為自行車[北海道國際錦標賽]的主賽場。這裡最有名的是長達55公里的羊蹄山一週路程。初心者也祇需要半天就能達成。路程的前

半是緩緩地上坡, 可以慢慢地欣賞週圍的土豆和玉米田地。途中, 還可以品嚐京樂町的[噴噴公園], NISEKO町的[道站 NISEKO VIEW POLAZA]的泉水的當地土特產。週邊還有溫泉。

○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。

諮詢地點 | 二世古觀光協會 俱知安町字樺山41-5  
T.0136 55 5650 [kankou@town.kutchan.lg.jp](mailto:kankou@town.kutchan.lg.jp)





01

## Coast View Ride

### Hakodate-Kotaniishi

北海道新幹線的入口。巡遊各地的海邊行程

#### Course guide

| 走行距離 | 約63公里 | 所需要時間 | 約4.5小時 | 等級 | 初級  
 | 開始地點 | 函館 | 終點 | 小谷石  
 | 腳踏車架子設置數 | 1處

#### Rest space

特拉皮斯汀修道院 北斗市三石392 T. 0138 75 2139

路邊站「襖之郷木古内」

上磯郡木古内町字本町338-14 T. 01392 2 3161

IKARIKAI停車公園 上磯郡知内町字小谷石



02



03



04



05



06

- 01/松前矢越道立自然公園懸崖絕壁連連，還有雄壯的海岸線。
  - 02/由另一個角度觀賞函館山，也是這條路的魅力。
  - 03/松前矢越道立自然公園有很多奇岩。
  - 04/春天連綿的山脈(5月)看起來很雄偉。
  - 05/由重內神社的石段可以看到櫻路的櫻花和大海。
  - 06/觀光情報的服務員常駐，備有腳踏車架子的路邊站「襖之郷木古内」。
- ※2016年1月13日開張大吉  
 ※01、03、04的畫像是攝影比賽得獎的。

由函館出發，往以白波豪放的海岸線為魅力的小谷石騎走。沿著松前國道，往終點走，到處都可看到漁港。這海岸線可以獲到豐富的扇貝、牡蠣、海膽、黃蓋蝶。途中，在木谷內町發現叫做「幸連」的吉利地名。看到這地名，就覺得這次行程會無恙。我在心裡笑了笑，地方鐵路的車輛一邊吶喊助威，一邊過去了。走了一半路程，快到終點的時候，看到往木谷內站的示意圖。這次由函館出發，不過，下次北海道新幹線開通後，我想到木谷內站下車，在附近

繞一下後，再往函館走也好，我心裡已經形成新的輪騎行程了。在終點面前，有看到IKARIKAI島的公園，在此可以露營。有終點的小谷石的知內町，這裡的名產是在海流中長大的「知內牡蠣」，還有北海道號稱生產量第一的「北之華」的韭菜。這都是適合消除疲勞的。每年2月還舉辦「牡蠣×韭菜」祭典。會遇到不是腳踏車旅行以外的另外一種樂趣。矢越海岸、大千軒岳的山脈等等，知內的自然雖然激烈，但是又雄偉又美麗。

## 北海道自行車比賽&活動一覽

各地都有魅力的自行車活動

在這裡介紹有名的活動

※有關活動日程和其內容, 請諮詢各主辦團體。

7月 中札內 預定7月上旬

### 十勝中札內美食尋找

以北海道. 南十勝為中心的行程, 今年舉辦第四次, 以“繩文時代”為主題, 為了體會十勝的魅力而舉辦的騎走祭典。最後舉辦BBQ大會時, 預定安排許多可以體會“繩文時代”的活動, 不管以『繩文時代, 腳踏車, 美食, 十勝』哪一種為主題, 都可以享受!



- 路程
- 南十勝繩文路程 (135公里)
  - 南十勝繩文路程 (80公里)
  - 南十勝繩文路程 (30公里 或 50公里) (要選擇任何一種)

8月 NISEKO 預定8月上旬

### NISEKO HANAZONO HILCRHYME

在世界有名的滑雪度假村, NISEKO舉辦。廣闊的大地和山嶽高原下舉辦的此大會是北海道最有名的HILCRHYME比賽。



- 路程 俱知安市街~NISEKO ANNUPURI五色溫泉 (標高796米)  
[全長15.5公里 平均勾配約4.6%]

9月 函館 預定9月中旬

### GREAT EARTH 函館大沼Ride

以被指定為新日本三大景色的大沼公園為起點。終點。長途路程是, 可以觀望函館的城岱SKYLINE的爬丘路程, 在展望台休息後, 經過鹿部間歌泉公園、Tsudoru. Plaza. 砂原, 繞雄偉的駒岳一周的全程100公里的腳踏車旅行。可以一邊品嚐當地美食, 享受地域交流, 一邊騎走的長途路程的活動。



- 路程
- 長途路程 (100公里)
  - 短路程 (65公里)

9月 美瑛 預定9月下旬

### 美瑛 CENTURY RIDE

在以十勝嶽連峰的廣大的田園和丘陵的美麗都市, 而有名的美瑛町舉辦。每當越過適當的上下坡時, 會體驗美麗感動的風景。



- 路程
- 美瑛 CENTURY RIDE 第一站 (60公里) 第二站 (100公里)
  - 美瑛 巡迴丘路程 PANORAMA路程 (25公里)  
PATCHWORK路程 (30公里)

9月 北海道地區 預定9月

### TOUR DE 北海道

第一會是在1987年舉辦的日本有數的比賽。每年都在更改路程, 各地都有緊張的比賽。還有, 同一天舉辦的市民比賽是路程被縮小的比賽。能夠體驗自行車比賽的樂趣。



路程例子

- 市民第一站 TIME TRIAL 1.8公里 帶廣市十勝川河川地特別路程
- 市民第二站 ROAD RACE 上級 (137公里) 中初級 (90公里) 譽別町~豐經町~譽別町
- 市民第三站 CRITERIUM 2.2~33公里 札幌市MOERE沼公園特別路程

### 其他比賽&活動一覽 ※有關活動日程和其內容, 請諮詢各主辦團體。

日程	比賽名稱	路線
4月	上旬 函館山RIDE	爬丘路程 (4.8公里)
	中旬 七飯城岱爬丘路程	爬丘路程 (7.4公里)
5月	中旬 TOUR OF KAMUI 札幌	RIDE (80公里)
	下旬 GRANFONDO 摩週	登閣競賽RIDE (短途65公里、長途130公里)
6月	上旬 TOUR OF KAMUI 空知沙川	RIDE (100公里,50公里)
	上旬 CENTURY RAN SAPPORO	RIDE (全程144公里,半程85公里)
	下旬 OKHOTSK CEUNTRY RIDE 網走大會	RIDE (全程160公里,半程89.4公里)
7月	上旬 十勝中札內美食尋找	RIDE (130公里、80公里、30公里)
	中旬 國際OKHOTSK自行車比賽	RIDE (全程212公里,當日程41公里)
	中旬 NATARE RIDE NISEKO	RIDE (50公里,110公里)
	中旬 NISEKO CLASSICS	RIDE (140公里,70公里)
	中旬 SAROBETUSU100MILE路程	TIMETRIAL,RIDE (20公里~160公里)
8月	中旬 CENTURY RAN 羊蹄山大會	RIDE (160公里)
	下旬 CENTURY RAN 十勝大會	RIDE (160公里,80公里)
	下旬 利尻道一週HUREAYI自行車	RIDE (60.2公里)
	下旬 TOUR OF KAMUI 石獵新藤津	RIDE (50公里,130公里)
10月	中旬 CENTURY RAN 紋別大會	RIDE (半程85公里,全程4分之1 43公里)
	中旬 TOUR OF KAMUI 空知滝川	RIDE (50公里,100公里)





**HANAZONO**

第7回 **ニセコHANAZONOヒルクライム**  
 2016年8月7日(日)(予定) 全長 15.5km / 平均勾配 4.6%  
[nisekohillclimb.com](http://nisekohillclimb.com)

“自転車de北海道観光” どうぞでしょう

レンタルサイクルあります(スポーツ用自転車専門)



1日 **¥3,240~**

ロードレーサー
クロスバイク
マウンテンバイク

詳しくはホームページで! <http://www.csnakasp.com>

**サイクルショップナカムラSAPPORO**  
 〒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

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:札幌近郊、富良野、ニセコ他
- 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

●お問い合わせは **0120-963-776**

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

札幌の観光はポロクルが便利!!

1日パス 24h **1,080円**

『ポロクル』は新しいタイプのレンタサイクルシステム。  
 市内に40カ所以上あるポート(専用駐輪場)なら、  
 どこでも自由に貸出・返却ができます。

お問合せ: ポロクルカウンター TEL 011-242-4696  
 詳細はホームページで!



「サイクリング」と「食」と「景色」を楽しむなら  
**ヒーロー北海道**

**THE HERO**  
 CYCLING TOUR IN HOKKAIDO

Cycling + Food + Photo = 

ガイド料金 / 2時間7,000円~(レンタルバイク込)  
 【半日】ニセコ・洞爺・ルスツ・空知  
 【2日以上】北海道・青森全域

RESERVATION ▶ [info@hero-hokkaido.com](mailto:info@hero-hokkaido.com) [www.hero-hokkaido.com](http://www.hero-hokkaido.com) ☎0136-55-7475



**自転車観光旅行北海道推進関係会**  
 (事務局:北海道商工會議所聯誼會)

〒060-0001  
 北海道札幌市中央区北1條西2丁目 北海道経済中心  
 TEL: 011-241-6309