



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ルートを掲載、各コースで紹介
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)



2020.3 発行



HOKKAIDO CYCLE TOURISM

自転車で旅する北海道



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

北海道6エリア

全10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]
Hokkaido Ocean View Ride
- 23 札幌エリア
- 27 十勝エリア
- 31 ニセコエリア
- 33 美瑛エリア
- 35 南北海道エリア
- 37 北広島エリア
- 39 北海道サイクルレース&イベント一覧
- 41 宿泊施設情報



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

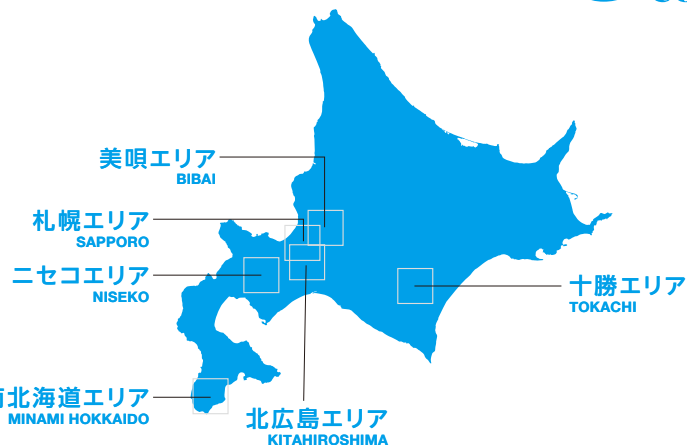
グルメに天然温泉と楽しみが尽きない、最高のロケーションでお迎えます。

北海道6エリア 全10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



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。

- Panorama & Lake View Ride
- River View Ride
- Vast Plain & Garden 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 (エソイチ)

美唄エリア Bibai



札幌と旭川の間位置し、日本一の長さの直線道路が縦貫する美唄エリアは、のどかな田園風景、芸術や食などを楽しむことができます。

- Bibai Country Ride

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。豊かな恵まれた景観は、サイクリングでこそ満喫できます。

- Dounan oiwake View Ride

北広島エリア Kitahiroshima



札幌市と新千歳空港の間に位置する北広島市。都市からも空港からもアクセスしやすいこのまちで、整備されたサイクリングロードや目の前に広がる北海道らしい風景の中のライドが楽しめます。

- Hello Ambitious Ride

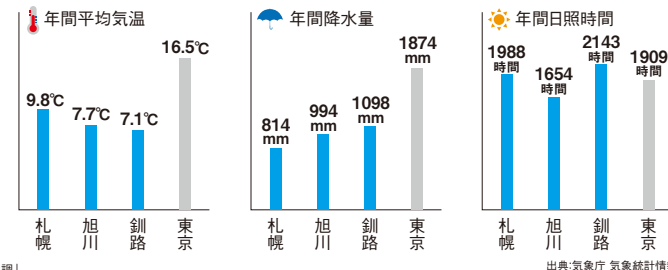
基礎情報と気候

北海道の基礎データ

主要都市の気候

道庁所在地 | 札幌市
人口 | 538万人
面積 | 83,424km²
[東京の38倍]

出展: 北海道「北海道経済要覧2018」
国土交通省国土地理院
「平成30年度全国都道府県市町村別面積調」



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出来ます。料金は各社で異なりますので、航空会社へ事前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出来ます。

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！

■主要都市の月別平均気温

平均気温	札幌	旭川	釧路
6月	17.4℃	17.3℃	12.9℃
7月	21.7℃	22.0℃	17.0℃
8月	22.5℃	21.0℃	18.5℃

出典:気象庁 気象統計情報

初春&晩秋の北海道は、真冬並みの万全な装備で！



5℃

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、フェイスカバーで完全防備。

春や秋でも、日中以外は冷えるので十分な防寒を！



10℃

長そでジャージやレッ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と、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℃

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。

レッ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℃

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。

持ち物チェックリスト

基本装備

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

あれば便利

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、ガイドなしでは至難の業です。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 tourguide & 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

サイクルショップ ナカムラ SAPPORO(T.011 532 9588) <http://www.csnakasp.com>



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 - Toyako - 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バービューです。

③きのこ王国 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ルツ
留寿都村字留寿都127

倶知安駅
くっちゃんサンスポーツランド
ニセコ町五色温泉インフォメーションセンター
蘭越町昆布川温泉郷幽泉閣
新千歳空港

倶知安町北3条西4丁目
倶知安町字樺山41-5
ニセコ町字ニセコ510
蘭越町昆布川温泉郷幽泉閣
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



▶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 | 女満別空港(大空町) | 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 & Rentacyle

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延ばしてみてください。

Long Ride Course Hokkaido Scenic Ride

Ozora - Bihoro - Teshikaga - Koshimizu - Kiyosato - Shari

Rest space



- ① 宿泊・CAFE・雑貨 しれとくらぶ
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事処。摩周豚丼と弟子屈ラーメンは絶品。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は、ぜひ立ち寄りたいスポットです。

- 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

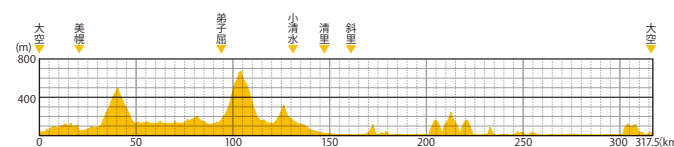


砂湯レストハウス
弟子屈町砂湯

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
道の駅流氷街道網走	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 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



▶詳しい
ロードMAPは
こちらで
CHECK



01

02

03

04

05

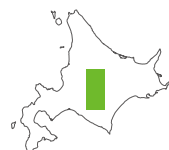
06

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 & 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>

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 菓子工房フラネリス

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。

③ ドイツ風ファーム喫茶 ランドカフェ 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

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



道の駅南ふらの
南富良野町字幾寅687



とち帯広空港
帯広市泉町西9線中8-41



なかふらのフラワーパーク
中富良野町宮町2-1

四季の交流館

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

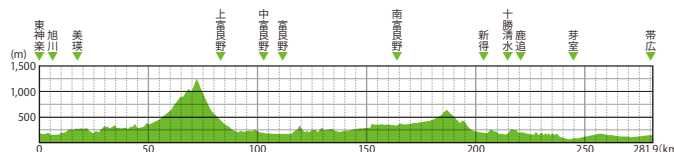
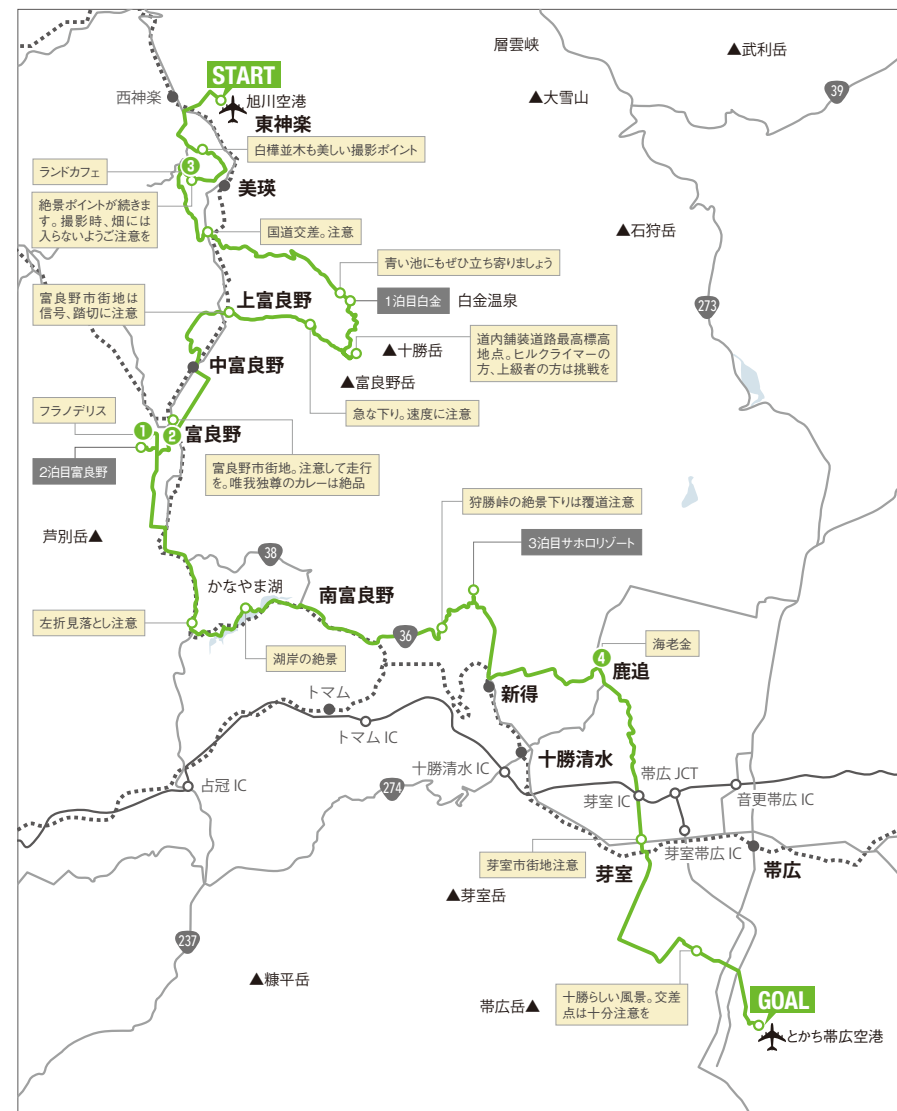
美瑛町新星みどりヶ丘
美瑛町本町1-9-21
上富良野町新町4丁目
上富良野町十勝岳温泉
富良野市日の出町1-30
富良野市幸町13-1
南富良野町字東鹿越
占冠村字中央
占冠村字占冠

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

◎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



▶ 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・町並みの手前に放牧された牛が休む。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。「環駒ヶ岳エリア」の魅力を充分に楽しめるサイクリングコースとなっており、毎年秋には、このコースを自転車で駆け抜ける「グレートアース函館大沼ライド」という大規模なイベントが開催されている。

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

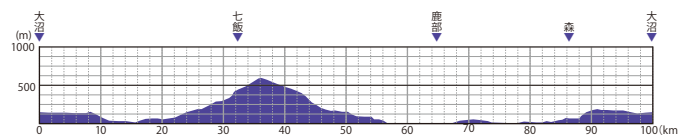
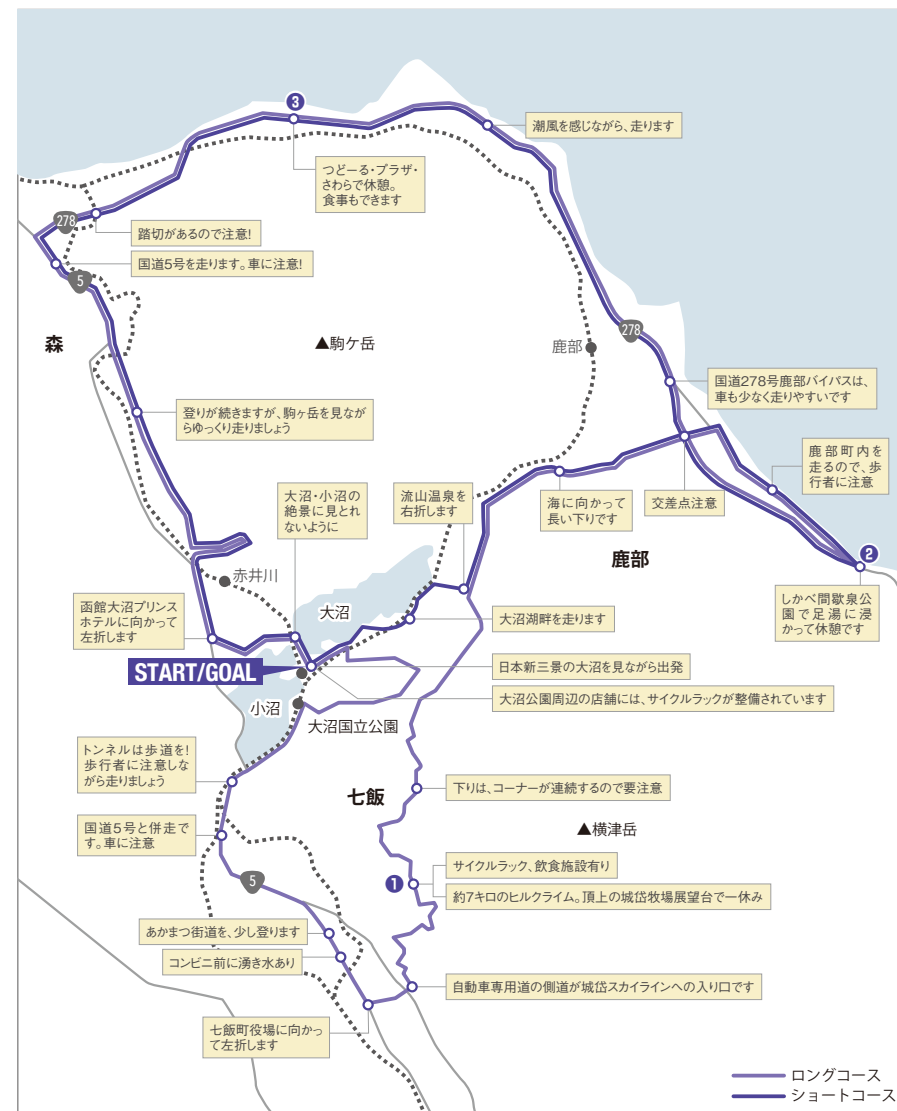
走行距離 | 約100km | 所要時間 | 約9時間 | グレード | 初級
スタート・ゴール | JR大沼公園駅 | サイクルラック設置数 | 5ヶ所

Rest space

- 1 七飯大沼国際観光コンベンション協会
- 2 大沼公園 大沼だんご 沼の家
- 3 大沼公園 キッチン 夢屋
- 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
亀田郡七飯町大沼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、名産の黒口真見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/トリスチヌ修道院は、日本初的女子修道院。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した。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てきます。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、海岸線に近いことが

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ぎ、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。コースに戻りトリ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的女子修道院、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

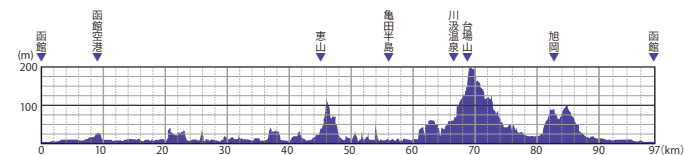
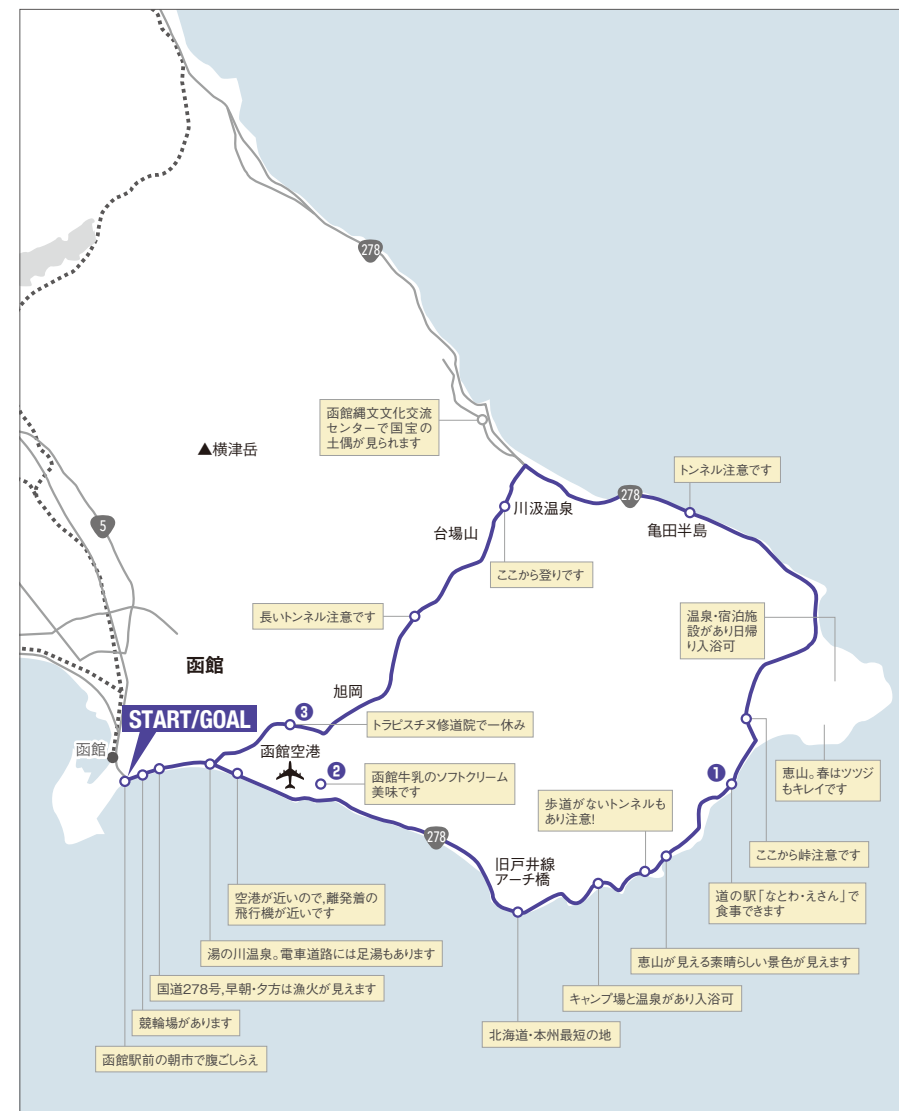
Cycling tourguide & Rentacyle

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

函館ホテル旅館協同組合 函館市東雲町15-15 T. 0138 22 2942 F. 0138 26 5208

◎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





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／石狩平野を流れる炭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>
サイクルショップ ナカムラ SAPPORO(T.011 532 9588) <http://www.csnakasp.com>
自転車・車イス修理販売マツダ(T.011 555 2107) <http://jiteniya-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



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。

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>
サイクルショップ ナカムラ SAPPORO(T.011 532 9588) <http://www.csnakasp.com>
自転車・車イス修理販売マツダ(T.011 555 2107) <http://jitensya-matsuda.com>



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。「たつぷ大橋」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 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 新篠津村第45線北2 T.0126 58 3166 三重湖公園 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>
サイクルショップ ナカムラ SAPPORO(T.011 532 9588) <http://www.csnakasp.com>
自転車・車イス修理販売マツダ(T.011 555 2107) <http://jitensya-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



01



02



03



04



05

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 | 2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
鹿追町然別湖畔 T.0156 67 2211

然別湖ネイチャーセンター
鹿追町然別湖畔 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 & Rentacyle

鹿追町観光インフォメーション(T.0156 66 1135)



01



02



03

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、丘陵地にヒツジが放牧されている「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観光コースとなっています。

River View Ride

Otofuke - 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 6116

ワイン城 池田町清見83-4 T.015 572 2467

クマゲラハウス 幕別町本町160 T.0155 54 2289

Cycling tourguide & Rentacyle

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／真つすぐな道を地平線まで駆け抜ける
- 02／地元グルメも味わえる道の駅なかさつない
- 03／六花亭が営むガーデン・六花の森
- 04／日本初のコニファーガーデン・真鍋庭園
- 05／山の斜面で牛がのどかに草を食む八千代牧場
- 06／季節の花々が咲き誇る紫竹ガーデン
- 07／白と緑のコララストが美しい白樺並木
- 08／十勝の大平原に広がるパッチワークの畑
- 09／恋人の聖地にも認定されている幸福駅

Obihiro - 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



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) 中札内農村休暇村フェーリエンドルフ(T.0155 68 3301)

JR帯広駅を出発し国道236号を南下すると、広大な大平原を駆け抜ける十勝平野サイクリングの始まりです。平坦なコースは初心者にもおすすめ。さらに、コース沿いには北海道ガーデン街道の個性あふれる3つの庭園があり、観光も十分に満喫できます。「道の駅なかさつない」に向かう途中には、日本初のコニファーガーデンとして知られる「真鍋庭園」があり、道の駅の近くには北海道の山野草が咲く「六花の森」も

あります。「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」も立ち寄りスポットです。後半の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。牛たちがのどかに草を食む牧歌的な風景に心癒されます。同牧場からゴールのJR帯広駅へ向かう途中には、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。

◎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 | とかち観光誘致空港利用推進協議会 帯広市西5条南7丁目1(帯広市商工観光部観光課内)
T. 0155 65 4169 F. 0155 23 0172 tourism@city.obihiro.hokkaido.jp



01



02



03



04



05



06



07



08

- 01／ニセコエリアのランドマーク・羊蹄山を一周
- 02／羊蹄山やニセコ連峰を眺め農道を駆け抜ける
- 03／夏のジャガイモ畑の花
- 04／コース上にはルートを示す看板が設置
- 05／JR倶知安駅前のカフェSPROUT
- 06／休憩に最適な道の駅ニセコビュープラザ
- 07／ニセコ町のダチョウ牧場で記念撮影
- 08／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55km | 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 | 4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



Cycling tourguide & Rentacycle

リズムサイクルズ(T.0136 23 0164) <http://nisekocycles.com/ja/>
 北海道ライオンアドベンチャー(T.0136 43 2882) <http://hokkaido.lion-adventure.com>

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、ジャガイモやトウモロコシ畑を左右に眺めながら進みます。途中、京極町の「ふきだし公園」やニセコ町の「道の駅ビュープラザ」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



03



04

Bibai Country Ride

Bibai-Bibai

のどかな田園風景や食、芸術を満喫

Course guide

| 走行距離 | 70km | 所要時間 | 約6時間 | グレード | 中級
| スタート・ゴール | 美唄駅(美唄市) | サイクルラック設置数 | 6カ所

Rest space

Cafe STOVEN(カフェ・ストヴ)
美唄市西5条北5丁目5-5 T.0126 35 4077

安田侃彫刻美術館 アルテピアッツァ美唄
美唄市落合町栄町 T.0126 63 3137

ビバの湯ゆ〜りん館
美唄市東明町3区 T.0126 64 3800

Rentacycle

ビバの湯ゆ〜りん館 美唄市東明町3区 T.0126 64 3800



05



06



07



08



09

- 01／空知平野の厳しい風雪から田畑を守る防風林
- 02／安田侃彫刻美術館 アルテピアッツァ美唄
- 03／毎年春と秋に数万羽のマガンが集まる宮島沼
- 04／空知神社で記念に自転車御守りを
- 05／のどかな田園風景が広がる北海道有数稲作地
- 06／ヒルクライムでふるさとの見える丘展望台へ
- 07／展望台から望む温泉宿ビバの湯ゆ〜りん館
- 08／美味しいパンを食べほっと一息・カフェストヴ
- 09／北海道で有名な名物「美唄焼き鳥」

美唄を一周し、食と自然とアートの魅力を満喫する70kmのコース。

JR美唄駅を出発し、小気味良いアップダウンの坂で気持ちよい汗をかいた後は、美唄の西端にあるラムサール条約登録湿地「宮島沼」で羽休め。

そこから石狩川沿いを北へ進み、美しいピンネシリ山をバックに田園地帯を抜け東明公園の丘陵を経て、癒やしの芸術空間「安田侃彫刻美術館

アルテピアッツァ美唄」へ。途中で、美唄名物の焼き鳥・とりめし、米粉パンなどの美唄グルメや、落ち着いたカフェで休憩することも。余裕があれば、最大斜度20%の傾斜を登り、市内が一望できるふるさとの見える丘展望台まで美唄雲海ヒルクライム。

最後は、美肌の湯が自慢の「ビバの湯ゆ〜りん館」で疲れを癒しリフレッシュ！

◎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 | 美唄市経済部経済観光課 美唄市西3条南1丁目1-1
T. 0126 63 0112 F. 0126 62 1088 kouryu@city.bibai.lg.jp



01



02



03



04



05



06



07



08



09

- 01／北海道新幹線の入口木古内町。旅はここから
 02／知内町重内神社展望台からの津軽海峡は美景
 03／福島町伊能忠敬像、日本地図の測量はここから
 04／北海道最南端松前白神岬は渡り鳥のサンクチュアリ
 05／北海道唯一の城下町松前。歴史文化と桜の名所
- 06／松前・上ノ国間は景色と風とのコミュニケーションを楽しんで
 07／上ノ国町夷王山は秘境の絶景コース
 08／江差追分を語り巡るいにしへの道・かもめ島
 09／エリア6カ所に設置のサイクルサインボード

Dounan oiwake View Ride

Kikonai - Esashi

津軽海峡から日本海へ汐風薫るいにしへの道ライド

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
 松山郡上ノ国町字原歌3番地 T.0139 55 3955

Cycling tourguide & Rentacycle

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 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。ここは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。海の向こうはまず、函館山が島のように見え、津軽海峡に面して青森が真近に見えたかと思うと、日本海側においては、小島・大島が順次に浮かびあがり、天気や季節にもよりますが、奥尻

島、かもめ島と続きます。その間に満潮ならばスリリングな荒々しい波が、干潮には海から覗く岩々の美観に心を奪われながら、国道228のアップダウンの道を気まぐれな風と戯れながら走りましょう。次の風景への期待に心が躍るはず。景観だけではありません。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
 |
 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 ロクゴビル 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@decnec.or.jp



01



02



03



04



05



06



07

Hello Ambitious Ride

Kitahiroshima- Kitahiroshima

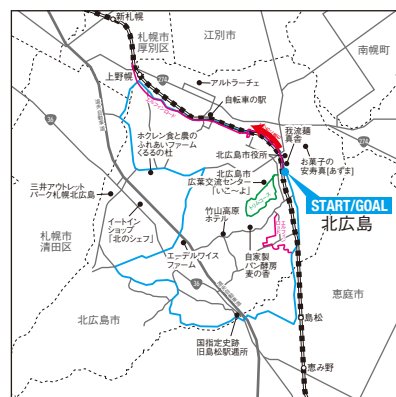
この道で、大志をいだけ

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
- 北広島市役所 展望フロア(平日8:45~18:00のみ)
北広島市中央4丁目2-1 T.011 372 3311
- 国指定史跡 旧島松駅通所
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/「アルトラージュ」のジェラート

- 05/電車との並走
- 06/駅直結の交流広場エルフィンパーク
- 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。

途中にある「自転車の駅」で休憩することも。このコースの途中にある国指定史跡 旧島松駅通所は「青年よ、大志をいだけ」の名言が生まれた場所として、また北海道の寒地稲作発祥の地として知られています。

「きたひろ」は北海道の玄関口新千歳空港から約30km、また札幌市や広大な空知地方にも隣接しており、コンパクトな北海道ライドが味わえます。

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ましては、各主催団体等にお問い合わせください。

6月 道内各地 6月7日(日)～6月30日(火)開催

北海道一周ライド

「昨年に引き続き、今年も北海道を一周!」

今回は札幌をスタートして、24日間かけて北海道沿岸を一周します。総距離は約2,400kmですが、3つのセクションに分かれており、セクション毎の部分参加も可能です。大部分は平坦ですが、標高740mの知床峠が難所です。サポートライダーとサポートカーが同行し、荷物の搬送やトラブル対応をします。で、初心者でも安心です。

- コース ●セクション1(札幌～稚内) ●セクション3(網走～中標津) ●セクション5(釧路～苫小牧) ●セクション7(函館～せたな) ●セクション2(稚内～網走) ●セクション4(中標津～釧路) ●セクション6(苫小牧～函館) ●セクション8(せたな～札幌)

7月 中札内 7月11日(土)～12日(日)開催

十勝中札内グルメフوند

「日本一美味しいサイクリイベントを目指して!」

体力・気力・根性にあわせて選ぶ3つのコースはどれも、夏の十勝らしい景色を味わうことができます。

- コース ●南十勝縄文コース(130km) ●南十勝縄文コース(80km) ●南十勝縄文コース(30km)

8月 ニセコ 8月2日(日)開催

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、地元の祭り会場を通り、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%>

8月 南空知 8月22日(土)・23日(日)開催

北海道そらちグルメフوند2020

雄大に広がる田園地帯、ワイナリーが点在する丘陵地帯。まるでヨーロッパの農業地帯のようなロケーションで、サイクリングエリアとして人気の南空知で開催される「北海道そらちグルメフوند」。絶景のライドはもちろん、食べきれないほどのグルメやステージイベントも楽しめる北海道最大級のサイクリイベントです。

- コース(予定) 【土曜日】 上級者向けコース(90km) 【日曜日】 ロングコース(120km) グラベルコース(100km) ミドルコース(75km) ショートコース(50km)



7月11日(土) 前夜祭・ゲストークライブ等
7月12日(日) 開催日



9月 美瑛 9月19日(土)・20日(日)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 ●美瑛センチュリーライド ステージ1(60km)・ステージ2(100km) ●美瑛の丘めぐりコース パノラマコース(25km)・パッチワークコース(30km)



10月 道央地域 10月9日(金)～11日(日)開催(予定)

ツール・ド・北海道2020

1987年から毎年開催されている日本有数のサイクルロードレース(国際大会)。毎年開催地域を変え、北海道の雄大な自然の中でプロの走りを間近に見ることができる道内唯一の大会です。なお、今年の市民レース大会は、6月中には国際大会と別に実施する予定です。

- コース ●国際ロードレース(3日間) 札幌市、共和町、倶知安町、北広島市等 ○市民レース大会(1日間) 遠軽町



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ましては、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
4月	下旬 城岱ヒルクライム	ヒルクライムイベント(7.5km)
5月	中旬 TOUR OF KAMUI 石狩大会	エンジョイショートコース(約40km)、チャレンジロングコース(約80km)
6月	上旬 グランフوند摩周	ロングライドイベント(ショート60km、ミドル100km、ロング130km)
	中旬 センチュリーランSAPPORO	ロングライドイベント(フル144km、ハーフ85km)
	中旬 ニセコクラシック	タイムトライアルレース(15km)、ロードレース(150km、85km)
	中旬 温泉パノラマライド	ヒルクライム(30km)
	中旬 ニセコ羊蹄一周ファンライド	ロングライドイベント(140km、80km、40km)
	中旬 TOUR OF KAMUI 新篠津大会	エンジョイショートコース(約30km)、チャレンジロングコース(約100km)
7月	下旬 GREAT EARTH 第11回 北海道富良野ライド	ロングライドイベント(ビギナー50km、ミドル100km、スペシャル120km)
	上旬 ツール・ド・キタヒロ	ファンライドイベント(50km)
	中旬 サロベツ100マイルロード	タイムトライアルレース、ロードレース(20km～160km)
	下旬 センチュリーラン羊蹄山大会	ロングライドイベント(46km、84km、158km)
8月	上旬 函館山サイクルライド	ヒルクライムイベント(約5km)
	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)
	下旬 第7回かみふらの十勝岳ヒルクライム2020	ヒルクライムレース(20km)
9月	上旬 ツール・ド・キタヒロ	ファンライドイベント(50km)
	中旬 第1回 北海道縦断ライド	南ルート(385km)、北ルート(330km)
	下旬 北海道スイーツライド in 北&中そらち	ロングライドイベント(ショート61km、ミドル80km、ロング99km)
10月	上旬 びばいカントリーライド	ロングライドイベント(70km、35km)
	中旬 センチュリーラン紋別大会	ロングライドイベント(ハーフ85km、クォーター43km)
	中旬 TOUR OF KAMUI 由仁大会	エンジョイショートコース(約50km)、チャレンジロングコース(約80km)

宿 泊 施 設 情 報

施設名 ニューオータニイン札幌 住所 札幌市中央区北2条西1丁目1-1 電話番号 011-222-1111 HP https://newotanisapporo.com		保管可能台数 0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】 ・そのまま客室持ち込み	【その他】 ・客室内でフリーWi-Fi使用可能	

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ルームでお預かり可能	【その他】 ・スキーストッカールーム内にて対応可能	

施設名 京王プラザホテル札幌 住所 札幌市中央区北5条西7丁目2-1 電話番号 011-271-0111(代) HP https://www.keioplaza-sapporo.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】 ・そのまま施設可能な場所(客室以外)で保管 ・輪行袋等で施設可能な場所(客室以外)で保管 ・敷地内に駐輪場あり	【その他】 ・Wi-Fi使用可能	

施設名 ホテルクラブビーサッポロ 住所 札幌市中央区北2条東3丁目 札幌ファクトリー西館 電話番号 011-242-1111 HP https://clubby-sapporo.jp/		保管可能台数 3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】 ・輪行袋等で客室持ち込み ・そのまま施設可能な場所(客室以外)で保管	【その他】	

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ルームでお預かり可能	【その他】 ・スキーストッカールーム内にて対応可能	

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】 ・ロビーにてWi-Fi使用可能	

 メンテナンススペースの提供
  空気入れの貸出
  近隣のサイクルショップ・ルートマップの情報提供

 手荷物一時預り
  洗濯機・乾燥機使用可能

 メンテナンススペースの提供
  空気入れの貸出
  近隣のサイクルショップ・ルートマップの情報提供

 手荷物一時預り
  洗濯機・乾燥機使用可能

サイクリングの準備は当店で!!

スポーツバイク・パーツ・アパレル多数展示してます。

詳しくはホームページにて▶
<http://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

マイ自転車で北海道を走ろう!

あなたの自転車旅行を
 広域でサポートします!

業務内容
 サポートカーによる広域帯同サービス
 サイクリングを伴うメディア取材等帯同

装備品
 自転車工具セット バック修理セット 救急箱
 チェーンオイル キャンプ用イスとテーブル
 空気入れ 番付用テント バイクスタンド

北海道伴走
 cycle tourism service

● <https://hokkaidobanso.jp>
 ■ hokkaidobanso@odate.net

トラピスト修道院(北海道北斗市)

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、お遊びロードバイク、ヘルメットのレンタル付き

●お問合せは
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 検索

CYCLING FRONTIER

札幌の観光はポロクルで

好きなポートで借りて、返せる
 シェアサイクル『ポロクル』。
 電動アシスト付きで快適移動!

詳細はWEBサイトで

porocle

“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~**

●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

ロードレーサー
 クロスバイク
 E-Bike

釧路サイクリングツアーズ

Kushiro Cycling Tours

北海道初のロングライド
 フルサポートタクシー

E-BIKE MTBを使用した
 トレイルライドツアー

- ガイドエリア/阿寒摩周国立公園、釧路他
- レンタル/クロスバイク、ロードバイク、E-BIKE MTB

www.akanhire.com



北海道そらち

GF HOKKAIDO SORACHI

グルメフォンド

2020

2020年8月22日+23日開催！

エントリー受付は2020年4月スポーツエントリーで開始予定

■お問合せ ▶▶▶ 北海道そらちグルメフォンド実行委員会事務局(株)ノヴェロ内 TEL: 011-271-5858 (平日10:00~17:00) E-mail: cycle@gf-sorachi.net



食べつくせ北海道！走りつくせ北海道！






森林限界を突破せよ！

第7回かみふらの十勝岳ヒルクライム2020

kamifurano.wixsite.com/hillclimb