



むかわ町 厚真町 安平町 白老町 士幌町 洞爺湖町 豊浦町 伊達市 壱別市 苫小牧市 室蘭市

北海道いぶり・サイクリング観光攻略ガイドブック

走ろう！いぶりの道

いぶりをサイクリングしよう！

自転車はしろういぶりルートマップ
むかわ発着コース 上級者向け
苫小牧発着コース 中級者向け

企画・制作：北海道胆振総合振興局



自転車 走行マナー

- 交通ルールを守り、安全運転を心がけましょう。
- ・走行時は車や歩行者に十分注意しましょう。
 - ・歩道を通行する場合は歩行者優先、必ず徐行しましょう。
 - ・ヘッドフォン、携帯電話、傘は走行中禁止です。
 - ・車道の右側走行や飲酒運転は禁止です。
 - ・暗い場所での走行時は必ず前後のライトを点灯しましょう。
 - ・グループで走る場合は1列で走行しましょう。
 - ・信号の遵守と一時停止・安全確認をしましょう。

あなたの個人情報

事故などの緊急時には必要な情報ですので、携行の際には記載をお願いします。

あなたのお名前： _____

ご住所： _____

緊急連絡先(お名前)： _____

緊急連絡先(てんわ)： _____

血液型： A B O AB (RH+/RH-) _____

事故などの緊急時には
 119(救急車・消防)・110(警察)に
 必ずご連絡下さい。

はしろういぶりルートマップ

むかわ発着コース 上級者向け

走行距離：約105.5km 獲得標高(上り)：275m
 想定所要時間：約7時間

この区間は交通量が多いので走行要注意

快適な走行ができます

この区間は大型車が多いので走行注意!

牧場付近の景色がきれいです!

この区間は路肩が狭いので車両に注意!

この区間では絶景が続きます!

左折見落とし注意!

凡例

- スタート・ゴール地点
- 進行方向
- 一般道
- 交通量多い
- 登り坂箇所
- 注意箇所
- 折返し地点
- ビューポイント
- トイレ
- サイクルショップ

ウトナイ湖

むかわ発着コース・高低差グラフ

スタート/ゴール
 むかわ四季の館

全ルートマップのご案内

みはしろういぶりルートマップ

初級コース のんびり
海爺週一 初心者
向け

果物狩り&牧場満喫コース 初心者
向け

みはしろういぶりルートマップ

中級コース ロングラン
コース 中級者
向け

室蘭八景&工業地帯コース 中級者
向け

走ろう！いぶりの道
ルートマップ
WEBサイト

http://www.iburi.pref.hokkaido.lg.jp/ss/srk/cycling/

持ち物リスト

アクシデントも考慮の上、以下のものは必ず携行して下さい。

- ヘルメット
- サングラス
- シューズ
- ボトル
- 補給食
- 携行工具一式
- スペアチューブ
- 雨具(ウィンドブレーカーなど)
- 携帯電話
- ライト類(リフレクター含む)
- ベル
- パンク修理パッチ
- 保険証
- 救急用具(絆創膏・消毒液など)

メンテナンス

以下の場所で車体のメンテナンスができます。

*バイクの種類によって、対応できない場合があります。必ず電話で問い合わせましょう。

- | | |
|---|---|
| <p>■室蘭市</p> <ul style="list-style-type: none"> サイクルショップあらし (0143)55-2321 サイクルショップえんどう (0143)44-1550 サイクルショップむらい (0143)22-6032 日沼自転車商会 (0143)44-3406 有限会社ブラザークボ (0143)44-2983 | <p>■伊達市</p> <ul style="list-style-type: none"> サイクルショップツーリム (0142)23-3207 |
| <p>■苫小牧市</p> <ul style="list-style-type: none"> サイクルショップ輪輸 (0144)67-7172 南高木サイクル (0144)73-1819 | <p>■洞爺湖町</p> <ul style="list-style-type: none"> サイクルショップこばやし (0142)76-2373 高柳商会 (0142)75-2406 |
| <p>■登別市</p> <ul style="list-style-type: none"> サイクリングワカキ (0143)83-1730 サイクルセンタードスタイルカマダ (0143)86-8095 西垣してんしゃ (0143)85-2157 | <p>■白老町</p> <ul style="list-style-type: none"> 高橋自転車商会 (0144)82-2537 |
| <p>■安平町</p> <ul style="list-style-type: none"> 菅原自転車店 (0145)25-2162 | |

サイクルスタンド設置箇所

室蘭市	道の駅「みたら室蘭」	室蘭市祝津町4丁目16番地15	(0143)26-2030
登別市	登別地獄谷駐車場	登別市登別温泉町無番地	(0143)84-2018 (登別市観光経済部観光室)
	カルルス温泉駐車場	登別市カルルス町	(0143)84-2018 (登別市観光経済部観光室)
豊浦町	道の駅「とようら」	豊浦町字旭町65番地8	(0142)83-1010
洞爺湖町	道の駅「あぶた」	洞爺湖町入江84番地2	(0142)76-5501
	道の駅「とうや湖」	洞爺湖町香川9番地4	(0142)87-2200
	洞爺水の駅	洞爺湖町洞爺町100番地	(0142)89-3108
壮瞥町	道の駅「そうべつ情報館」	壮瞥町字滝之町384-1	(0142)66-2750
	昭和新山駐車場	壮瞥町昭和新山188-5	(0142)75-2241 (一般財団法人 自然公園財団昭和新山支部)
白老町	アイヌ民族博物館	白老町若草町2-3-4	(0144)82-3914
	はしもと陶芸館 (竹浦観光案内所)	白老町字竹浦118-146	(0144)87-4975
	大漁番屋虎杖浜 (虎杖浜観光案内所)	白老町字虎杖浜56-7	(0144)87-2636

他コースと組み合わせることもできます。
あなただけのルートマップをお楽しみください。

みはしろういぶりルートマップ

上級コース 難易度
高 上級者
向け

**豊浦ヒルクライム
チャレンジコース** 北海道屈指の
選抜コース 上級者
向け

みはしろういぶりルートマップ

むかわ発着コース 上級者
向け

苫小牧発着コース 中級者
向け

はしろういぶりルートマップ
苫小牧発着コース 中級者
向け

走行距離：約72.8km 獲得標高(上り)：65m
想定所要時間：約4時間50分

進行方向

スタート/ゴール

ウトナイ湖

路肩が狭いので 車両に注意!

路肩が狭い 車両に注意!

大型車に注意!

公園内の道順が 分かりづらいので注意!

幅員広いが、路面状態が悪い

トラックなどの大型車が多いので走行に注意!

港湾関係の車両が多いので走行注意!

休憩の目安：1時間、または20kmおき

凡例

- スタート・ゴール地点
- 進行方向
- 一般道
- 交通量多い
- 登り坂箇所
- 注意箇所
- 折返し地点
- ビューポイント
- トイレ
- サイクルショップ