



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！

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

企画・制作：北海道胆振総合振興局



- むかわ町
- 厚真町
- 安平町
- 白老町
- 壮瞥町
- 洞爺湖町
- 豊浦町
- 伊達市
- 室蘭市
- 苫小牧市
- 室蘭市

### 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、傘は走行中使用禁止です。
- ・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

### 中級コース

ロングランコース 中級者向け

走行距離：約116.7km 獲得標高(上り)：1478m  
 想定所要時間：約7時間50分

**この区間は路肩が狭いので走行注意!**

**このエリアでは、北海道らしい田園風景が広がります**

**走りやすい裏道なので、交通量が少なく、快適です!**

**この区間は国道なので走行注意!**

**白鳥大橋は自転車通行不可**

**市街地のため駐車が多いので走行注意**

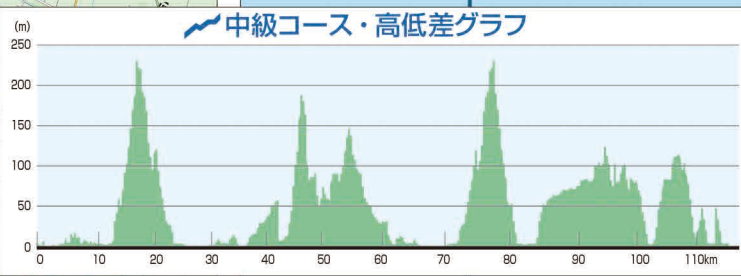
**スタート/ゴール**

中級コース・高低差グラフ

※この枠内のエリアについて  
 注意箇所などの詳細は、裏面「室蘭八景&工業地帯コース」をご参照ください

### 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



※休憩の目安：1時間、または20kmおき

全ルートマップのご案内

みもはしろういぶりルートマップ

**初級コース** のんびり 初心者 洞爺湖一周 向け  
**果物狩り&牧場満喫コース** 初心者 向け

みも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

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。

みも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 越えコース 上級者 向け

みも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

**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><b>■室蘭市</b><br/>                 サイクルショップあらき (0143)55-2321<br/>                 サイクルショップえんどろ (0143)44-1550<br/>                 サイクルショップむらい (0143)22-6032<br/>                 日沼自転車商会 (0143)44-3406<br/>                 有限会社プラザ・クボ (0143)44-2983</p> | <p><b>■伊達市</b><br/>                 サイクルショップツorium (0142)23-3207</p>  |
| <p><b>■苫小牧市</b><br/>                 サイクルショップ輪輪 (0144)67-7172<br/>                 南高木サイクル (0144)73-1819</p>  | <p><b>■洞爺湖町</b><br/>                 サイクルショップこばやし (0142)76-2373<br/>                 高柳商会 (0142)75-2406</p> |
| <p><b>■登別市</b><br/>                 サイクリングワカキ (0143)83-1730<br/>                 サイクルセンターK-スタイルカマダ (0143)86-8095<br/>                 西垣してんしゃ (0143)85-2157</p>   | <p><b>■白老町</b><br/>                 高橋自転車商会 (0144)82-2537</p>   |
| <p><b>■安平町</b><br/>                 菅原自転車店 (0145)25-2162</p>  |   |

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「そべつ情報館」	壮瞥町字滝の町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

## はしろういぶりルートマップ

### 室蘭八景&工業地帯コース 中級者向け

走行距離：約38.2km 獲得標高(上り)：568m  
 想定所要時間：約2時間35分

**スタート/ゴール**

**みたら室蘭**

**スタート/ゴール**

**みたら室蘭**

白鳥大橋は  
自転車通行不可

砂利道(ロード不可)  
スリップ注意

※ロードバイクの方は、  
ロード走行用ルートを行  
走してください。

この区間は交通量  
が多いので走行要注意

絶景ビューポイントが  
続きます

道幅が狭く、見通しが悪い  
ので走行注意!  
アップダウンが連続します

10% 越えの登り

道幅が狭いので注意

水車園の裏面注意

**室蘭八景&工業地帯コース・高低差グラフ**

※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