



トカプチ400

山、平野、海へ。
雄大な十勝を感じるサイクリングルート

◆ルート全長：約400km 2022年版

トカプチ400HP開設

トカプチ400のルート情報を公開しています。

YouTubeで動画配信

とがちのサイクリングの魅力をPRする動画を配信しています。

サイクルート北海道

HOKKAIDO CYCLING ROUTES

https://cycle-hokkaido.jp/

帯広市内拡大MAP



トカプチ400におけるサイクリング環境向上の取組について

■サイクルートの案内

サイクリストが迷わず安心してルートを行けるよう、交差点および一部の直線道路に案内看板シール・案内路面表示を設置しています。

■サイクルートの注意喚起

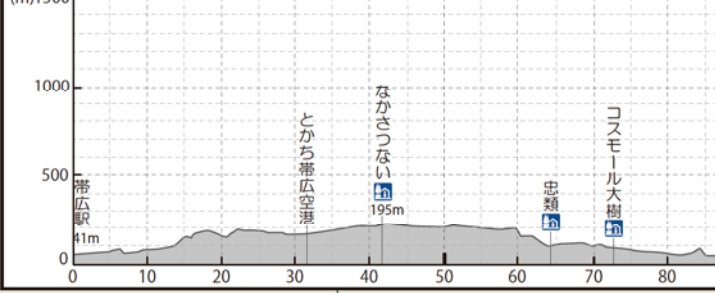
自転車走行を自転車、自動車の双方に示し、安全な道路環境を確保するため、トンネル入口や急カーブの矢羽根型路面表示を設置しています。

また、自動車交通量の多い区間や見通しの悪い急カーブ、幅員の狭いトンネル入口や橋梁、スピードが出る急勾配区間等において注意喚起看板を設置しています。

緊急サポート

施設名	自転車輸送	営業時間	住所	連絡先
TKタクシー(株)	○※	24時間	帯広市西19条南1丁目7番地30	0155-33-9595
(株)まりもハイヤー	○※	24時間	帯広市大通南17丁目12番地	0155-23-8181

ルート全長 (403km)



- ### 凡例
- 高速道路・高規格道路
 - 一般国道
 - 主要道路・一般道道
 - トンネル・覆道・橋
 - トカプチ400 サイクリングルート
 - ルートの推奨方向
 - 勾配
 - 携帯電話不感エリア
 - JR駅
 - ゲートウェイ
 - 空港
 - 非常電話
 - 公衆電話
 - 道の駅
 - トイレ
 - レンタサイクル
 - 自転車修理
 - 空気入れの貸出
 - 修理工具の貸出
 - サイクルラック(※道の駅・ゲートウェイのみ表示)
 - チューブ販売(※道の駅・ゲートウェイのみ表示)
 - 自動販売機
 - コンビニ
 - セイコマート
 - 食事
 - 喫茶・軽食
 - 宿泊施設
 - 温泉(日帰り入浴可)
 - 展望地・景勝地

NTTドコモのみ、三国峠～幌加除雪ステーション間(約20km)の携帯電話が利用可能となりました

区間は冬期間通行止め(11月上旬～4月下旬)

サイクリストのみなさまへのお願い

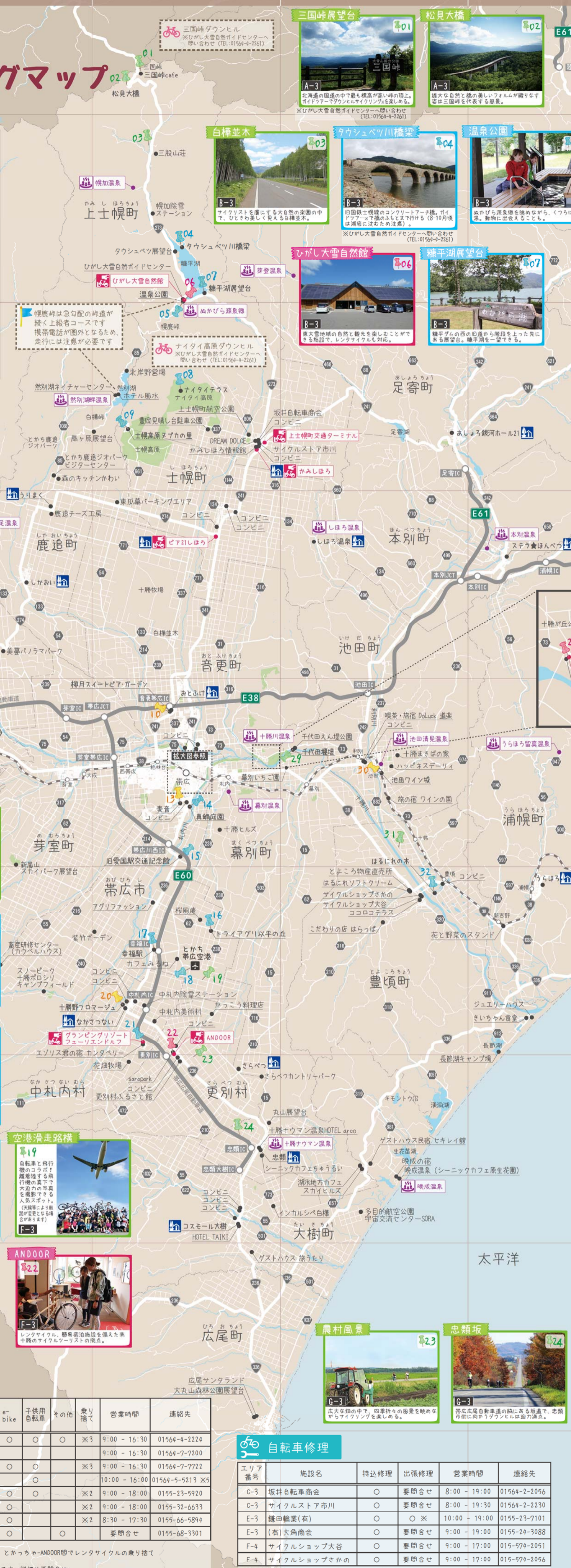
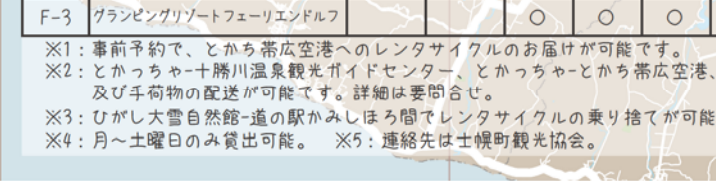
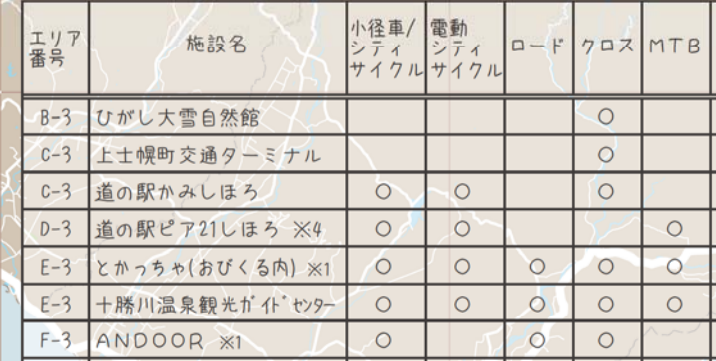
許可なく、農地や農道・牧草地に入らないでください。(糞やタイヤに付いている菌で作物が病気になる場合があります)
※畑や牧場を楽しみたい方は、特別に許可をいただいた場所を散策できる体験ツアーなどをご利用ください。

とがちサイクリングマップ

凡例

- グルメスポット
- 主要観光地
- 景観スポット
- レンタサイクル
- 道の駅
- 温泉
- 空港
- JR駅

2022年5月末現在



おすすめコース

コース名	マップサイト	難易度	距離 (km)	時間 (h)	走行エリア
A: River View Ride		初級	65	4.5	三国峠、道の駅、三ツ山
B: Vast Plain&Garden View Ride		中級	90	6	帯広駅、十勝川沿線
C: Panorama&Lake View Ride		上級	70	4.7	十勝川沿線、帯広駅
A: 十勝川沿線コース		初級	63	3	帯広駅、十勝川沿線
B: 太平洋パノラマコース		中級	75	4	帯広駅、太平洋
C: ガーデン巡りコース		中級	81	4	帯広駅、園地
D: 絶景パノラマコース		中級	96	5	十勝川沿線、帯広駅
E: 山岳チャレンジコース		上級	141	8	十勝川沿線、帯広駅
A: 十勝西コース		中級	67	4	帯広駅、十勝川沿線
B: 十勝東コース		中級	86	5	帯広駅、十勝川沿線
C: 十勝南コース		中級	91	5	帯広駅、十勝川沿線
D: 十勝北コース		上級	103	6	十勝川沿線、帯広駅
E: 十勝周遊コース		上級	324	20	十勝川沿線、帯広駅
A: 畑の中を抜ける山コース		初級	28	1.9	帯広駅、十勝川沿線
B: ナイフ高原パノラマコース		中級	37	2.5	帯広駅、十勝川沿線
C: 東大雪の自然を満喫コース		上級	114	7.6	帯広駅、十勝川沿線
A: 二宮史跡コース		初級	26	1.8	帯広駅、十勝川沿線
A: 十勝・豊頃見晴らしコース		初級	29	2	帯広駅、十勝川沿線
A: 十勝平野・日高山脈一帯コース		中級	51	3.3	帯広駅、十勝川沿線
A: 依田三三郎・日高山脈一帯コース		中級	54	3.7	帯広駅、十勝川沿線
A: 二宮・晩成・大津コース		中級	85	5.7	帯広駅、十勝川沿線
A: 湖沼・原生花園コース		中級	100	6.7	帯広駅、十勝川沿線
A: スイーツ本店&帯広歴史博物館めぐりコース		初級	3	0.3	帯広駅、十勝川沿線
A: 歴史探検コース		初級	12	1.2	帯広駅、十勝川沿線
A: スイーツめぐりコース		初級	12	1.2	帯広駅、十勝川沿線
A: ふれあいコース		初級	17	1.5	帯広駅、十勝川沿線
B: 自然芸術コース		初級	21	1.9	帯広駅、十勝川沿線
B: パワースポット旧鉄道めぐりコース		中級	52	5.3	帯広駅、十勝川沿線
A: ザ・memroad		初級	17	1.5	帯広駅、十勝川沿線
A: 音更Viewコース		初級	4	0.3	帯広駅、十勝川沿線
A: 音更Natureコース		初級	14	1.3	帯広駅、十勝川沿線
A: 音更Sweetsコース		初級	20	2.5	帯広駅、十勝川沿線
海を見渡すコース	-	中級	61	3.4	帯広駅、十勝川沿線
忠類を見渡すコース	-	中級	73	4.1	帯広駅、十勝川沿線

レンタサイクル

エリア番号	施設名	小径車/シティサイクル	電動アシスト自転車	ロードクロス	MTB	e-bike	子供用自転車	その他	乗り捨て	営業時間	連絡先
B-3	ひがし大雪自然館	○	○	○	○	○	○	○	×3	9:00 - 16:30	01564-4-2224
C-3	上士幌町交通ターミナル	○	○	○	○	○	○	○	×3	9:00 - 16:30	01564-7-7200
C-3	道の駅かみしほろ	○	○	○	○	○	○	○	×3	9:00 - 16:30	01564-7-7222
D-3	道の駅ア21しほろ	○	○	○	○	○	○	○	×5	10:00 - 16:00	01564-5-5213
E-3	とがちや(おびくる内)	○	○	○	○	○	○	○	×2	9:00 - 18:00	0155-23-5920
E-3	十勝川温泉観光ガイドセンター	○	○	○	○	○	○	○	×2	9:00 - 18:00	0155-32-6633
F-3	ANDOOR	○	○	○	○	○	○	○	×2	8:30 - 17:30	0155-66-5894
F-3	グランピングリゾートフェリーエンデルフ	○	○	○	○	○	○	○	○	要問合せ	0155-68-3301

自転車修理

エリア番号	施設名	持込修理	出張修理	営業時間	連絡先
C-3	坂井自転車商会	○	要問合せ	8:00 - 19:00	01564-2-2056
C-3	サイクルストア市川	○	要問合せ	8:00 - 19:30	01564-2-2230
E-3	鎌田輪業(有)	○	○	10:00 - 19:00	0155-23-7101
E-3	(有)大角商会	○	要問合せ	9:00 - 19:00	0155-24-3088
F-4	サイクルショップ大谷	○	要問合せ	9:00 - 17:00	015-574-2051
F-4	サイクルショップさか	○	要問合せ	9:00 - 17:00	015-574-2056

※1: 事前予約で、とがちや帯広空港へのレンタサイクルの乗り捨てが可能です。
 ※2: とがちや十勝川温泉観光ガイドセンター、とがちや帯広空港、とがちやANDOORでレンタサイクルの乗り捨て及び手荷物の配送が可能です。詳細は要問合せ。
 ※3: ひがし大雪自然館の駅かみしほろでレンタサイクルの乗り捨てが可能です。詳細は要問合せ。
 ※4: 月・土曜日のみ営業可能。 ※5: 連絡先は上士幌町観光協会。

※各おすすめコースは上表のコードから表示できます