かみふらのサイクリングを安全に楽しむためのルール&マナー

- 乗車する自転車は事前に点検し、安全に走行できる自転車で走行しましょう。
- 走りやすい服装で、安全の為ヘルメットとグローブを着用しましょう。
- 交通ルールを守りましょう。
- 走行中でも、自分の体調を常に把握しましょう。
- ゴミは出さずに、持ち帰りましょう。

Rules and manners to make sure everyone can enjoy cycling in safety!
●Inspect your bike carefully before you leave to make sure it can be ridden safely.●Wear comfortable clothes that are easy to cycle in, and a helmet and gloves for safety.●Obey all traffic rules.●Do not over-exert yourself while cycling.●Do not litter. Take your garbage home with you.

■凡 例

- JR Line
- 国道 National Road
- 市町村界 City, Town, and Village Boundaries
- かみふらの八景 Eight Views of Kamifurano
- 絶景ポイント Best Sightseeing Spots
- 観光案内所 Tourist Information
- 一時停止必須箇所 Compulsory stop!
- 無料駐車場 Free Parking
- トイレ Rest Rooms
- 温泉 Hot Springs
- さくら Cherry Blossoms
- ラベンダー Lavender
- コンビニ Convenience Stores
- 病院 Hospitals

レンタサイクルショップ Rental Cycle Shops

[長沼物産]上富良野町中町2丁目3-27 ☎0167-45-2417
Naganuma Bussan Nakamachi 2-chome 3-27 Kamifurano

[YAMAICHI]上富良野町西9線北34号 ☎0167-45-3157
Nishi 9-sen Kita 34-go, Kamifurano

「ルートラボ」で簡単ルート案内

「ルートラボ」は、サイクリングや道案内などのルートを簡単に描いて公開できるサービスです。
標高グラフで高低差や距離を確認しながらルートを描けます。

- 標高グラフで高低差や距離を確認しながらルートを描けます。
- GPSデータをルートとしてインポートし、編集、公開できます。
- 自分の登録したルートの一覧を確認し、編集・削除することができます。

各コース情報にあるURLを読み取るとコースの詳細をご覧いただけます。

※スマートフォンでルートを見ることができます。

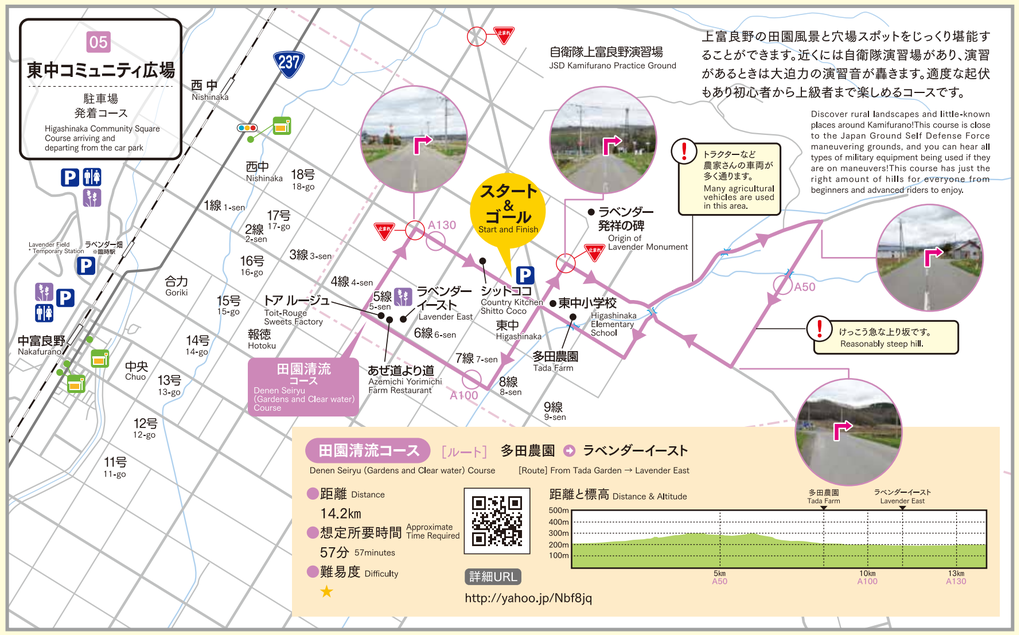
ルートラボ
http://latlonglab.yahoo.co.jp/route/

05 東中コミュニティ広場

駐車場
発着コース
Higashinaka Community Square
Course arriving and departing from the car park

上富良野の田園風景と穴場スポットをじっくり堪能することができます。近くには自衛隊演習場があり、演習があるときは大迫力の演習音が轟きます。適度な起伏もあり初心者から上級者まで楽しめるコースです。

Discover rural landscapes and little-known places around Kamifurano!This course is close to the Japan Ground Self Defense Force maneuvering grounds, and you can hear all types of military equipment being used if they are on maneuvers!This course has just the right amount of hills for everyone from beginners and advanced riders to enjoy.



田園清流コース ［ルート］多田農園 ➡ ラベンダーイースト

Denen Seiryu (Gardens and Clear water) Course　[Route] From Tada Garden → Lavender East

- 距離 Distance 14.2km
- 想定所要時間 Approximate Time Required 57分 57minutes
- 難易度 Difficulty ★

詳細URL
http://yahoo.jp/Nbf8jq

距離と標高 Distance & Altitude

03 04 深山峠

駐車場
発着2コース
Miyama Pass
2 Courses arriving and departing from the car park

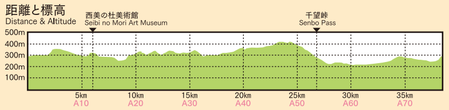
パッチワークの丘コース ［ルート］パッチワークの丘 ➡ 西美の杜美術館 ➡ 千望峠 ➡ 見晴台公園

Patchwork Hills Course　[Route]From Patchwork Hills → Seibi no Mori Museum → Senbo Pass → Miharashidai Park

- 距離 Distance 41.1km
- 想定所要時間 Approximate Time Required 2時間44分 2 hours 44 minutes
- 難易度 Difficulty ★★★

詳細URL
http://yahoo.jp/eAD4tH

距離と標高 Distance & Altitude



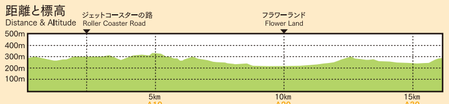
ジェットコースターの路コース ［ルート］ジェットコースターの路 ➡ フラワーランド

Roller Coaster Road Course　[Route]From Roller Coaster Road → Flower Land

- 距離 Distance 19.3km
- 想定所要時間 Approximate Time Required 1時間17分 1 hour17 minutes
- 難易度 Difficulty ★★

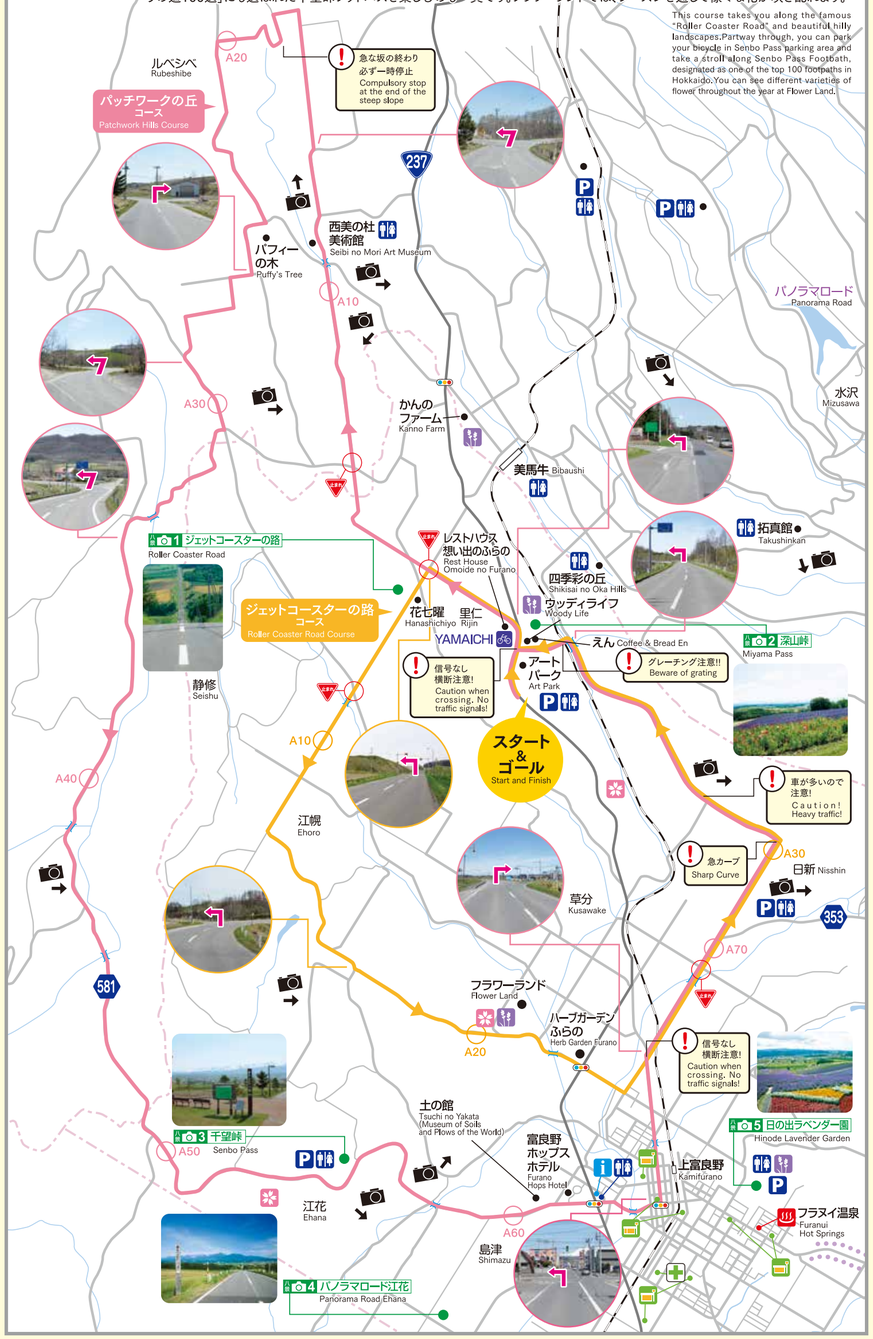
詳細URL
http://yahoo.jp/ZvFhsj

距離と標高 Distance & Altitude



全国的にも有名なジェットコースターの道や、丘の風景を堪能できるコースです。途中、千望峠駐車場に自転車をとめて、「ほっかいどうの道100選」にも選ばれた千望峠フットパスを楽しむのも一興です。フラワーランドでは、シーズンを通して様々な花が咲き乱れます。

This course takes you along the famous "Roller Coaster Road" and beautiful hilly landscapes.Partway through, you can park your bicycle in Senbo Pass parking area and take a stroll along Senbo Pass Footpath, designated as one of the top 100 footpaths in Hokkaido.You can see different varieties of flower throughout the year at Flower Land.

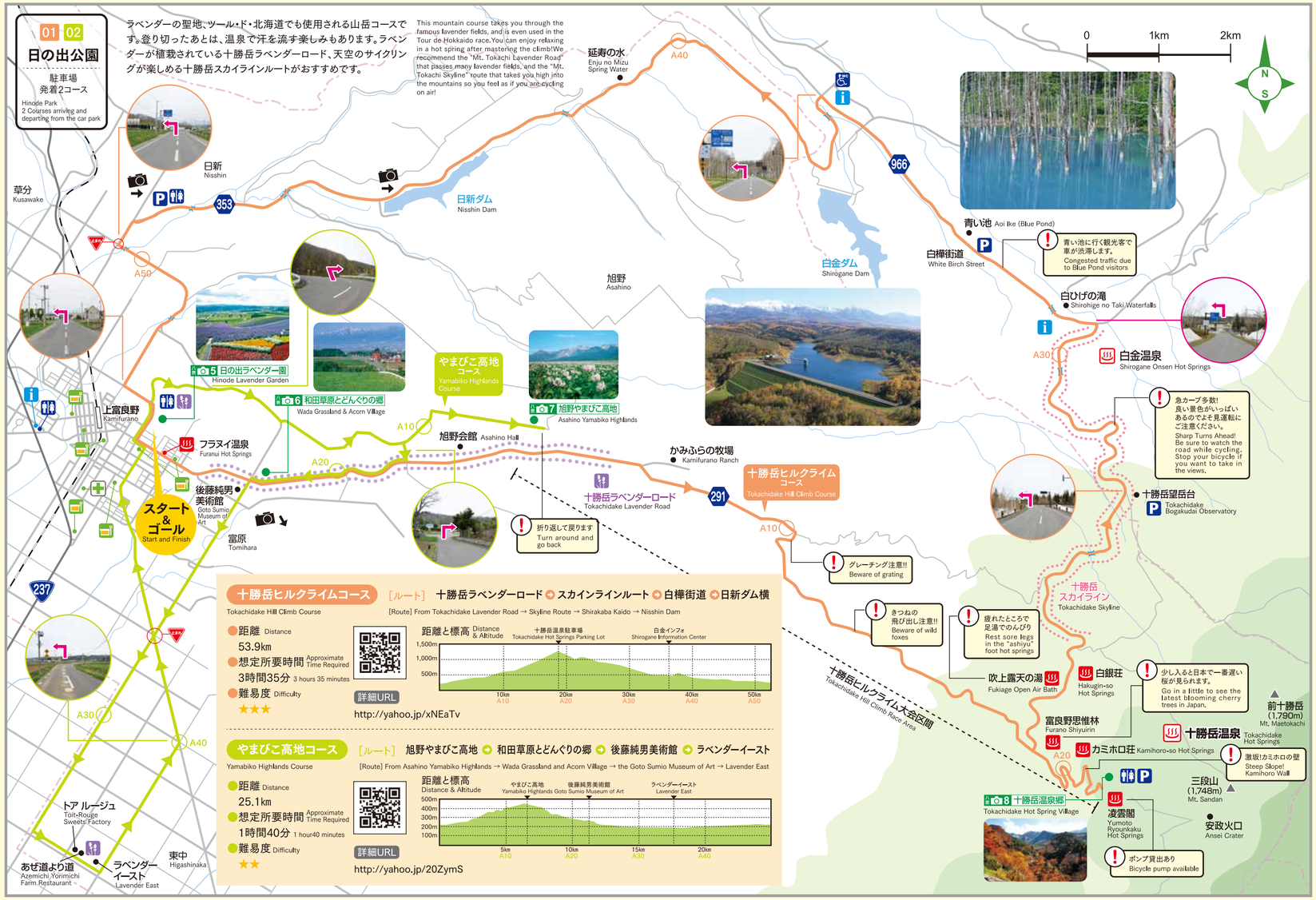


01 02 日の出公園

駐車場
発着2コース
Hinode Park
2 Coarses arriving and departing from the car park

ラベンダーの聖地、ツール・ド・北海道でも使用される山岳コースです。登り切ったあとは、温泉で汗を流す楽しみもあります。ラベンダーが植栽されている十勝岳ラベンダーロード、天空のサイクリングが楽しめる十勝岳スカイラインルートがおすすめです。

This mountain course takes you through the famous lavender fields, and is even used in the Tour de Hokkaido race.You can enjoy relaxing in a hot spring after mastering the climb!We recommend the "Mt. Tokachi Lavender Road" that passes may lavender fields, and the "Mt. Tokachi Skyline" route that takes you high into the mountains so you feel as if you are cycling on air!



十勝岳ヒルクライムコース ［ルート］十勝岳ラベンダーロード ➡ スカイラインルート ➡ 白樺街道 ➡ 日新ダム横

Tokachidake Hill Climb Course　[Route] From Tokachidake Lavender Road → Skyline Route → Shirakaba Kaido → Nisshin Dam

- 距離 Distance 53.9km
- 想定所要時間 Approximate Time Required 3時間35分 3 hours 35 minutes
- 難易度 Difficulty ★★★

詳細URL
http://yahoo.jp/xNEaTv

距離と標高 Distance & Altitude

やまびこ高地コース ［ルート］旭野やまびこ高地 ➡ 和田草原とどんぐりの郷 ➡ 後藤純男美術館 ➡ ラベンダーイースト

Yamabiko Highlands Course　[Route] From Asahino Yamabiko Highlands → Wada Grassland and Acorn Village → the Goto Sumio Museum of Art → Lavender East

- 距離 Distance 25.1km
- 想定所要時間 Approximate Time Required 1時間40分 1 hour40 minutes
- 難易度 Difficulty ★★

詳細URL
http://yahoo.jp/20ZymS

距離と標高 Distance & Altitude