



むかわ町  
厚岸町  
安平町  
白老町  
壮瞥町  
洞爺湖町  
豊浦町  
伊達市  
登別市  
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！

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** 北海道屈指の上級者 激坂コース 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

### 上級コース

難易度 高 上級者 向け

走行距離：約118km 獲得標高(上り)：2065m  
想定所要時間：約7時間55分



全ルートマップのご案内

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

はしろういぶりルートマップ

**中級コース** ロングラン 中級者 コース 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。
- 室蘭市
    - ・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・クボ (0143)44-2983
  - 伊達市
    - ・サイクルショップツーリム (0142)23-3207
  - 洞爺湖町
    - ・サイクルショップこばやし (0142)76-2373
    - ・高柳商会 (0142)75-2406
  - 苫小牧市
    - ・サイクルショップ輪輪 (0144)67-7172
    - ・南高木サイクル (0144)73-1819
  - 白老町
    - ・高橋自転車商会 (0144)82-2537
  - 登別市
    - ・サイクルリングワカキ (0143)83-1730
    - ・サイクルセンターK-スタイルカマダ (0143)86-8095
    - ・西垣じてんしゃ (0143)85-2157
  - 安平町
    - ・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19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
	昭和南山駐車場	壮瞥町昭和南山188-5	(0142)75-2241 (一般財団法人 自然公園財団洞爺湖山支部)
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。

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 激坂コース 上級者 向け

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

走行距離：約42.4km 獲得標高(上り)：803m  
 想定所要時間：約2時間50分

**スタート/ゴール**  
 豊浦町 旭町 道の駅「とようら」

**急な坂が続きます**  
 急な坂が続きます

**心が折れるかも?**  
 Fight!

**この区間、全コース中 最も傾斜がキツイです**

**下り坂は スピード注意です!**

**進入口見落とし注意!**

**高速車に注意!**

**横断注意**

**左折時、車両注意!**

**下り坂は スピード注意です!**

**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

**豊浦ヒルクライムチャレンジ・高低差グラフ**

※休憩の目安：1時間、または20kmおき

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。