



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
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 豊原市 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。
- ・ヘッドホン、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

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

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

2のA地点へ移動(行き)

1のA地点へ移動(帰り)

スタート/ゴール

みたら室蘭

中級コース・高低差グラフ

※休憩の目安：1時間、または20kmおき

※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

全ルートマップのご案内

みほ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 向け
 洞爺湖一周 洞爺湖一周 初心者 向け
果物狩り&牧場満喫コース 初心者 向け

みほ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帯して下さい。

- 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かき (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
 - ・有限会社プラザ・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「とやう湖」	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
	昭和南山駐車場	壮瞥町昭和南山188-5	(0142)75-2241 (一財財団法人 自然公園財団昭和南山支部)
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。

みほ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 向け
チャレンジコース 上級者 向け

みほ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
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

進行方向 (進行方向)

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走行してください。

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

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

