



【利尻島】モデルルート

サイクルステーション:
スペトラ SPACE TRAVEL E-BIKE TOURS
住所／利尻郡利尻富士町鷺泊大磯246
TEL. 0163-85-7675
【貸出期間】5～10月
【貸出時間】9:00～16:00(※当日中に要返却)
■ 自転車(E-BIKE) ■ ガイド付きツアー

3.5時間	5,000円	半日グループツアー	8,800円
7時間	8,000円	プライベートツアー(7時間)	32,000円

発着モデルルート

COURSE 10 初級 距離12.4km 走行時間目安 約1時間30分

1周散策 約20分

【鷺泊】≫【利尻富士温泉】≫
【サイクリングロード】≫【香深港】≫【鷺泊】

COURSE 11 初級 距離40km 走行時間目安 約2時間

【鷺泊】≫【サイクリングロード】≫【杓形】≫
【神居海岸パーク】≫【鷺泊】

COURSE 12 中級 距離63.5km 走行時間目安 約6時間30分

利尻・彩くるロード(利尻島一周)
【鷺泊】≫【杓形】≫【仙法志】≫
【鬼脳(オタマリ沼)】≫【鷺泊】



【豊富町 豊富温泉】発着モデルルート

サイクルステーション: 湯の杜ぼっけ
住所／天塩郡豊富町宇温泉
TEL. 0162-73-6850
【貸出期間】5～10月
【貸出時間】9:00～17:00(※当日中に要返却)
■ 普通自転車 ■ ラクラク電動アシスト自転車

3時間まで	500円	3時間まで	1,000円
-------	------	-------	--------

発着モデルルート

COURSE 8 中級 距離23km 走行時間目安 約2時間

【豊富温泉】≫【サロベツ湿原センター】≫
【豊富温泉】

【豊富町 豊富温泉】発着モデルルート

サイクルステーション: サロベツ湿原センター
住所／天塩郡豊富町宇上サロベツ8662
TEL. 0162-82-3232
【貸出期間】5～10月
【貸出時間】9:00～17:00(※当日中に要返却)
■ ラクラク電動アシスト自転車

3時間まで	1,000円
-------	--------

発着モデルルート

COURSE 9 中級 距離24km 走行時間目安 約2時間

【豊富温泉】≫【大規模草地牧場】≫
【豊富温泉】



【礼文島】モデルルート

サイクルステーション: CAT ROCK
住所／礼文郡礼文町香深港ワウシ958-12
(香深港フェリーターミナル前)
TEL. 090-7517-1095
【貸出期間】5～10月
【貸出時間】8:00～17:00(※当日中に要返却)
■ 普通自転車 ■ ラクラク電動アシスト自転車

1時間	500円	1時間	700円
-----	------	-----	------

発着モデルルート

COURSE 13 初級 距離8km 走行時間目安 約1時間

【香深港】≫【桃岩展望台】≫【香深港】

COURSE 14 初級 距離10km 走行時間目安 約1時間

【香深港】≫【桃台猫台】≫【地蔵岩】≫【香深港】

COURSE 15 初級 距離6km 走行時間目安 約40分

【香深港】≫【北のカナリアパーク】≫【香深港】



【JR稚内駅】発着モデルルート

サイクルステーション: 稚内観光協会
住所／稚内市宗谷岬展望台1F TEL.0162-24-1216
【貸出期間】4月下旬～10月
【貸出時間】9:30～17:00(※当日中に要返却)
■ ラクラク電動アシスト自転車(便利カゴ付き) ■ クロスバイク

1時間まで	1,000円	1時間ごとに1,000円加算
1日利用	3,000円	3時間以上ご利用の場合お得です

1時間まで	500円	1時間ごとに500円加算
1日利用	2,000円	4時間以上ご利用の場合お得です

発着モデルルート

COURSE 1 初級 距離10.6km 走行時間目安 約1時間

【JR稚内駅】≫【ノシャップ岬】≫
【JR稚内駅】

COURSE 2 初級 距離21km 走行時間目安 約1時間30分

【JR稚内駅】≫【ノシャップ岬】≫
【夕日が丘パーキング】≫【JR稚内駅】

COURSE 3 中級 距離61.4km 走行時間目安 約4時間

【JR稚内駅】≫【ノシャップ岬】≫
【宗谷サンセットロード】≫【こうほねの家】≫
【宗谷ウェルカムロード】≫【JR稚内駅】

COURSE 4 初級 距離61.4km 走行時間目安 約4時間

9:30レンタル出発
【JR稚内駅】≫【宗谷ヒストリーロード】≫
【秀逸な道】≫【宗谷岬】≫【JR稚内駅】
13:00着(サイクル返却)お帰りは 宗谷バス→稚内駅
(ランチやお土産を買って14:55発→15:53着、片道1,420円)
(※バス時刻は変更の場合あり)

【宗谷岬】発着モデルルート

サイクルステーション: BASE SOYA
住所／稚内市宗谷岬展望台1F
【貸出期間】7月下旬～9月
【貸出時間】9:30～17:00(※当日中に要返却)
■ ラクラク電動アシスト自転車 ■ マウンテンバイク

1日	3,000円	1日	2,000円
----	--------	----	--------

発着モデルルート

COURSE 5 初級 距離11km 走行時間目安 約1時間30分

【宗谷岬】≫【展望駐車場】≫【宗谷岬】

COURSE 6 初級 距離18km 走行時間目安 約3時間

【宗谷岬】≫【宗谷丘陵】≫
【最北の白い道】≫【宗谷漁港】≫
【宗谷岬】

絶景サイクリング動画はこちら

COURSE 7 中級 距離100km 走行時間目安 約6時間

【宗谷岬】≫【さるふつ公園】≫【エサスカ線】≫
【さるふつ公園】≫【宗谷岬】

WEB予約で
事前予約可!



CYCLING IN NORTHERN HOKKAIDO THE 15 BEST CYCLING ROUTES

約300種の高山植物とウニなどの海の幸が豊かな島

A 礼文町

礼文町がある礼文島は、約300種類の高山植物が咲く「花の浮島」とも呼ばれる日本最北の離島。中でも澄海岬は島内屈指のオススメスポットで、日本海の荒波が作り出した入江と海底まで透き通って見える青く澄んだ美しい海の造形美が、まさに絶景です。



澄海岬

利尻山の絶好の眺望と高山植物や野鳥など自然の宝庫

B 利尻町

利尻島の西南端に位置する利尻町は、春から夏にかけて数多くの高山植物が咲き、リシリコマドリをはじめ多くの野鳥がさえずる自然の宝庫。島の中で一番高い利尻山の5合目にある展望台「見返台園地」では、標高450mから島の南西部を見下ろせ、眼下に礼文島を見ることがもできます(園地には公共交通では行けません)。



見返台園地

神秘的な沼の水面に映る百名山・利尻富士が美しい

C 利尻富士町

利尻島東部に位置する利尻富士町は、利尻昆布やウニなどの漁業が盛んな町です。北リコマドリをはじめ多くの野鳥がさえずる自然の宝庫。島の中で一番高い利尻山の5合目にある展望台「見返台園地」では、標高450mから島の南西部を見下ろせ、眼下に礼文島を見ることがもできます(園地には公共交通では行けません)。



姫沼

岬の43km先にサハリン(旧樺太)を望む国境の街

D 稚内市

稚内市は日本最北に位置する街で、宗谷地方の経済の中心地であり、ロシア・サハリン州をはじめ北方圏への玄関口としても数々の歴史を刻んできました。市内にある「宗谷岬」の先端には日本最北端の地の碑が立っており、この日本のてっぺんを目指し、全国から多くの観光客が訪れます。



宗谷岬

最北の温泉郷豊富温泉と原野と酪農のまち

E 豊富町

低地における高層湿原として日本最大の広さを誇るサロベツ湿原が広がっているほか、町内には東京ドーム約320個分の広さを持つ日本有数の「大規模草地牧場」も。見渡す限りならぬ丘陵地帯に約1400頭の乳牛が初夏から秋にかけて放牧され、北海道らしい牧歌的な景色が楽しめます(牧場には公共交通では行けません)。



大規模草地牧場

おいしいホタテと酪農が盛んな村

F 猿払村

日本最北にある北海道で一番広い村で、天然ホタテ貝は日本有数の水揚げ量を誇ります。北に約4km、南に8kmに延びる「エサスカ線」は、全16kmの区間にガードレールや電柱が1か所もない、一度は走ってみたい直線道路。国道238号沿いのさるふつ公園は、道の駅となっており、宿泊やサイクリングの休憩に最適です。



エサスカ線