

# “セクション”で楽しむ

1日で走行できる距離を想定したおすすめの区間(セクション)分けをご提案!  
村上康成さんデザインの各セクションのスタンプを集めることができるスタンプ帳も好評発売中です。詳しくはホームページをご覧ください。



## 北F 然別湖→樹海→幌鹿峠→糠平

美しい然別湖畔と樹海を行く  
中級★★

ブルーバックのミヤベイワナが生息する然別湖。映り込むちびる山が微笑む。



## 北G 糠平→三国峠→糠平

ダイナミックにヒルクライム&ダウンヒル  
上級★★★★

糠平湖に雲気楼のごとし、旧国鉄土幌線タウシュベツ川橋梁。向こうに臨む大雪山。



## 北E 帯広→音更→鹿追→白樺峠→然別湖

市街地から標高を上げるにつれ変化する農風景  
白樺峠から十勝を一望すると然別湖が劇的に出現  
中級★★

白樺峠から、十勝平野を一望。岩場にちよるちよる見え隠れ、ナキウサギ。



## 北H 糠平→上土幌→土幌→音更→帯広

糠平湖から十勝の農風景に入っていく  
中級★★

北海道パルーンフェスティバル。風と一緒に流れる、無音のフライト。



## 南A 帯広→幕別→とち帯広空港→中札内→更別

中心市街地から丘陵を超え  
広々とした農風景を行く  
帯広空港への離着陸も風景の中にある  
初級★

眼下に広がる緑と茶色の広大なパッチワーク。「おー、ひさしぶり!」



## 南D 豊頃→十勝川(河川敷)→池田→帯広

広大な十勝川の左岸を行く  
十勝川温泉に泊まるのもおすすめ  
初級★

広大な十勝川流域に、ヤマアトウを源流とした十勝のワインが熟成する。



## 南B 更別→宗類→大樹→晩成(温泉)

台地から海辺へと向かう農風景を行く  
南下していくと海岸線近くは植生が変化  
中級★★

ナウマンノウの眠る大地を流れる凄烈な歴舟川に、潮の風がくる。



## 南C 晩成→湧洞湖→長節湖→大津港→豊頃

太平洋岸ならではの明るい海と汽水湖群  
十勝発祥の地を辿る  
中級★★

まぶしく陽光を跳ねかえす、太平洋と汽水湖。ホンシシヤメ、美味し!

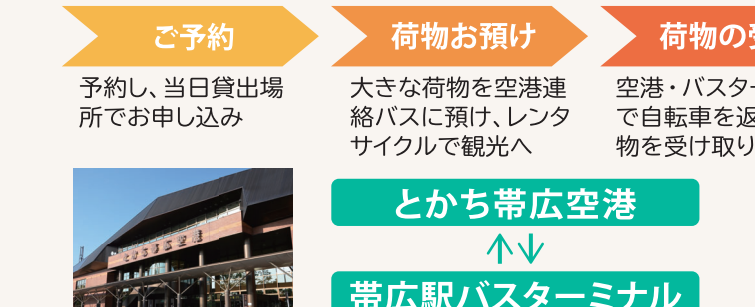


# “ゲートウェイ”から楽しむ

トカプチ400の出入口となるゲートウェイの機能を充実させました。  
便利なゲートウェイをぜひご利用ください。

## 空の出入口 とち帯広空港

大きな荷物は空港連絡バスに任せてレンタサイクルで観光  
◆手ぶらレンタサイクル利用方法



手ぶらレンタサイクル 実施期間:4月下旬~10月下旬  
お問い合わせ:アクティビティセンターアンドア TEL.0155-66-5894  
※必ず予約をお願いします。空港にはレンタサイクルのスタッフが常駐しておりません。

## 鉄道・バスの出入口 JR帯広駅・おびくる

シティタイプ、スポーツタイプ、子供用自転車など  
レンタサイクルの種類が豊富 e-bikeは坂や高台へもスイスイ行けます。



レンタサイクルとかつちゃ 実施期間:4月下旬~10月下旬  
お問い合わせ:エコバスセンターリくる TEL.0155-23-5920

## 道路の出入口 道の駅おとふけ なつぞらのふる里

自転車を自動車に積んで愛車で十勝を堪能!  
広い駐車場に自動車を停めてサイクリング



※道の駅おとふけでは、レンタサイクルもご用意しています  
お問い合わせ:TEL.0155-65-0822  
※宿泊目的での駐車場の利用はご遠慮いただいています

## アクセス



# “地域ルート”を楽しむ

トカプチ400のルート周辺にも魅力ある地域がたくさんあります。初心者から楽しめるなだらかなルートやオフロードを楽しむコース、山岳地帯をチャレンジするルートなど。トカプチ400から少し足を延ばしてみませんか?

### 幕1 十勝川 サーマンルート

十勝川温泉を起終点とするなだらかなルート  
番号:幕1  
延長:21.5km  
獲得標高:116m  
初級★

### 幕2 宗類 シーニックルート

南十勝の雄大な眺めを満喫できるルート  
番号:幕2  
延長:15.1km  
獲得標高:202m  
初級★

### 帯1 岩内トレイル MTBトレイルコース

紅葉の名所に地元愛好家たちが手作したコース  
番号:帯1  
延長:2.8km  
獲得標高:59m  
中級★★

### 大1 晩成温泉コース

晩成温泉を拠点とした、バラエティ豊かなルート  
番号:大1  
延長:47.7km  
獲得標高:251m  
上級★★★★

### 地域ルート追加中!

地域ルートは今後も随時追加される予定です。最新情報はホームページをご覧ください!

### 鹿1 天空の湖へつながる チャレンジルート

約600mの高低差が魅力の上級者向けルート  
番号:鹿1  
延長:18.4km  
獲得標高:581m  
上級★★★★

### 鹿2 大自然の中を 疾走ルート

緩やかな勾配が特徴の中級者向けルート  
番号:鹿2  
延長:21.7km  
獲得標高:396m  
中級★★

### 上1 ナイタイ高原ライド

「ナイタイ高原牧場」の広大な景色を楽しむルート  
番号:上1  
延長:40.5km  
獲得標高:396m  
中級★★

### 上2 かみしほろ ヒルズライド

なだらかな道と景色を楽しむ初心者向けルート  
番号:上2  
延長:30.0km  
獲得標高:263m  
初級★

### その他のモデルコース

十勝地域には地域ルートのほかにも、絶景パノラマを楽しんだり、歴史を感じることができるコースなどがたくさんあります。

## 十勝の観光情報

グルメ・レジャー・宿泊・イベント  
1年の気候など北海道十勝の観光情報満載!  
十勝観光連盟公式サイト

とち帯広 晴れ

## トカプチ400の天気

トカプチ400ルートのピンポイント気象情報を提供  
1時間ごとに以下の気象情報が確認できます。  
●天気 ●風速 ●気温 ●湿度 ●低体温リスク/WBG(熱中症リスク)  
また、3時間後までの雨雲予報が確認できます。

提供 WU ウェザーニュース

## メンテナンスハンドブック公開中!

自転車を安全・快適に乗るために、出発前に確認をしましょう!  
トカプチ400のホームページで公開しています。  
乗る前に必ず点検しよう! 帰って来たらきれいにしてあげよう!

- 出発前点検
- ブレーキ調整
- ハンドル周りの点検
- 帰着後点検
- バンク修理
- タイヤの取り外し
- チェーンの掃除、調整
- 揃えておけば安心アイテム

## 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	電動シティサイクル	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	09:00-16:30	01564-4-2224
C-3	上土幌町交通ターミナル				○						09:00-16:30	01564-7-7200
C-3	道の駅かみしほろ	○	○		○					※3	09:00-16:30	01564-7-7722
D-3	しほろ旅館 ※4	○	○								10:00-16:00	01564-5-2527
E-3	とち帯広(おびくる内) ※1	○	○	○	○	○	○			※2	18:00	0155-23-5920
E-3	十勝川温泉観光ガイドセンター	○	○	○	○	○	○			※2	09:00-18:00	0155-32-6633
E-3	道の駅おとふけなつぞらのふる里										09:00-17:00	0155-65-0822
F-3	ANDOOR ※1 (アクティビティセンター アンドア)	○								※2	08:30-17:30	0155-66-5894
F-3	グランピングリゾート フェアリーランド										要問合せ	0155-68-3301

※1:事前予約で、とち帯広空港へのレンタサイクルの届けが可。 ※2:とち帯広=十勝川温泉観光ガイドセンター、とち帯広=とち帯広空港、かつちゃ=ANDOORにて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-道の駅かみしほろ間でレンタサイクルの乗り捨てが可能です。 ※4:前日までの利用予約が必要です。

## サイクリングのルール

### 自転車安全利用五則

- ① 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
- ② 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- ③ 夜間はライトを点灯
- ④ 飲酒運転は禁止
- ⑤ ヘルメットを着用

### トカプチ400 走行時の注意

許可なく農地や牧草地、牧場に入らないでください。  
靴やタイヤについている菌で作物や動物が病気になることがあります。  
農業用トラクターが多いエリア・時期があります。  
春の作付け時期(5~6月頃)、秋の収穫時期(9~10月頃)の畑の周辺は特に注意しましょう。  
休憩施設が少ないエリアがあります。  
トカプチ400HPやサイクルマップを確認し注意して走行してください。  
飲料水を多めに持つ、携行食を持つ、携帯電話の充電はしっかりしておくなど、緊急時に備えた対応をして走りましょう。  
スピードの出すぎに注意しましょう。まっすぐ平坦な道路や長い下り坂があります。

## 緊急連絡カード

フリガナ \_\_\_\_\_ 血液型 \_\_\_\_\_ 型 \_\_\_\_\_  
氏名 \_\_\_\_\_ Rh +/- ( ) \_\_\_\_\_  
生年月日 \_\_\_\_\_ TEL \_\_\_\_\_  
本人住所 \_\_\_\_\_  
緊急連絡先  
① TEL \_\_\_\_\_ 関係 \_\_\_\_\_  
氏名 \_\_\_\_\_  
② TEL \_\_\_\_\_ 関係 \_\_\_\_\_  
氏名 \_\_\_\_\_  
事故、疾病発症時にこのカードに記載する私の情報を他人に提供することに同意します。