

體驗自行車路線“區間”騎遊樂趣

為您介紹預估1天大約能騎乘的距離，所規劃出各區間的路線及景點！還有販售由村上康成先生設計的人氣集章冊，可收集各區間的旅遊紀念戳章。詳情請上網站查詢。



從各個“服務總站”來體驗

強化了作為Tokapuchi400自行車路線出入口之服務總站的機能。也希望您能多加利用。

然別湖→樹海→幌鹿嶺→糠平

行經美麗的然別湖畔與樹海

中級★★

Ride with GPS

然別湖自然中心

幌鹿嶺

糠平湖畔園地

帶廣→音更→鹿追→白樺嶺→然別湖

從市區出發，周邊農村風景也隨著標高上升而變化

中級★★

Ride with GPS

白樺林蔭道

道路休息站音更 NATSUZORA NO FURUSATO

然別湖

帶廣→幕別→十勝帶廣機場→中札內→更別

行經市中心區，越過丘陵，看見寬闊的農村風景

初級★

Ride with GPS

真鍋庭園

十勝帶廣機場

道路休息站中札內

更別→忠類→大樹→晚成（溫泉）

行經從台地到海邊的農村風景

中級★★

Ride with GPS

道路休息站忠類 Naumann溫泉

歷舟川

晚成溫泉

糠平→三國嶺→糠平

具刺激震撼力的爬坡及下坡

高階★★★★

Ride with GPS

糠平湖

松見大橋

三國嶺

糠平→上士幌→士幌→音更→帶廣

從糠平湖一帶進入十勝農村風景區

中級★★

Ride with GPS

道路休息站上士幌

道路休息站Pia21士幌

農村景觀

豐頃→十勝川（河川地）→池田→帶廣

行經廣大的十勝川左岸

初級★

Ride with GPS

葡萄田

十勝丘展望台

魚道觀察室TOTO Road

晚成→湧洞湖→長節湖→大津港→豐頃

行經太平洋沿岸的明亮大海與半鹹水湖群

中級★★

Ride with GPS

湧洞湖

大津海岸

春榆樹

飛航出入口

十勝帶廣機場

大型行李就交給機場交通巴士，租借自行車輕鬆享受騎遊樂趣

◆空手租借自行車使用方法

預約

寄存行李

提領行李

空手租借自行車 實施期間：4月下旬～10月下旬
洽詢：ANDOOR TEL0155-66-5894
※必須事先預約。機場並無自行車租借的工作人員常駐。

鐵道或巴士的出入口

JR帶廣站・Obikuru

備有城市型、運動型及兒童用等自行車租借種類豐富！
有e-bike的話，上坡或高地也都能輕鬆騎乘。

自行車租借Tokaccha 實施期間：4月下旬～10月下旬
洽詢：環保巴士中心Rikuru TEL0155-23-5920

道路出入口

道路休息站音更 NATSUZORA NO FURUSATO

將您自行車放進汽車內，與愛車同遊十勝景點！

※道路休息站音更也有提供自行車租借服務
洽詢：TEL0155-65-0822
※請勿在停車場中過夜

交通方式



道路休息站音更 NATSUZORA NO FURUSATO

JR帶廣站・Obikuru

十勝帶廣機場

服務總站的機能

提供資訊 廁所 自行車車架 打氣機 維修工具

飲用水 餐廳 商店 自行車租借

盡享“地區路線”騎遊樂趣

Tokapuchi400自行車路線周邊也有許多有趣好玩的地區路線，譬如初學者也能騎乘的平緩路線、越野路線、具挑戰性的山地起伏路線等。歡迎您從Tokapuchi400自行車路線再稍微往周邊地區探索與體驗。

幕1 十勝川鮭魚路線

幕2 忠類觀景路線

帶1 岩內路線 MTB山徑路線

大1 晚成溫泉路線

鹿1 通往天空湖泊的具挑戰性路線

鹿2 在大自然景色中急奔的路線

上1 Naitai高原騎遊

上2 上士幌Hills騎遊

十勝的觀光資訊

十勝觀光聯盟官方網站

提供北海道十勝地方各種關於美食、休閒、住宿、活動及全年氣候等的觀光資訊！

とからち晴れ

Tokapuchi400之天氣資訊

提供Tokapuchi400自行車路線各地點之氣象資訊

可確認以下項目每小時的預測資訊。

●天氣●風速●氣溫●濕度●低體溫風險指數/WBGT（中暑風險指數）

並且，最長可以確認到3小時後的雨雲預測情形。

提供 weathernews

自行車維修相關手冊公開中！

為能安全及舒適地享受自行車騎遊，記得上路出發前一定要確認車況！

相關資訊公開在Tokapuchi400網站上。

騎乘前一定要先檢查！回來後也要整理車況！

出發前檢查 調整煞車 把手周邊之檢查 抵達後檢查

爆胎修理 輪胎拆卸 鍊條清潔與調整 若備齊會更安心的工具

自行車租借

地區號碼	設施名稱	小徑車/城市自行車	電動城市自行車	公路車	越野車	登山車	e-bike	兒童自行車	其他	異地歸還	營業時間開始結束	聯絡方式
B-3	東大雪自然館				○		○	○	○	※3	09:00-16:30	01564-4-2224
C-3	上士幌町交通巴士總站				○						09:00-16:30	01564-7-7200
C-3	道路休息站上士幌	○	○				○	○		※3	09:00-16:30	01564-7-7722
D-3	士幌旅館※4	○	○					○			10:00-16:00	01564-5-2527
E-3	Tokaccha (Obikuru内) ※1	○	○	○	○	○	○			※2	09:00-18:00	0155-23-5920
E-3	十勝川溫泉觀光觀覽中心	○	○	○	○	○	○			※2	09:00-18:00	0155-32-6633
E-3	道路休息站音更 NATSUZORA NO FURUSATO						○				09:00-17:00	0155-65-0822
F-3	ANDOOR ※1	○		○	○	○	○			※2	08:30-17:30	0155-66-5894
F-3	豪華露營度假村 Feriendorf			○	○	○	○		○		需洽詢	0155-68-3301

※1 亦可事前預約在十勝帶廣機場領取租借的自行車。
※2 Tokaccha～十勝川溫泉觀光觀覽中心、Tokaccha～十勝帶廣機場、Tokaccha～ANDOOR區間，提供自行車租借異地歸還及行李運送服務。詳細請洽詢。
※3 東大雪自然館、道路休息站上士幌之間可異地歸還，細節須洽詢。 ※4 需前一天預約。

自行車騎遊之規則

自行車安全騎乘五守則

- ①原則上須騎乘於車道，並且騎乘左側，人行道則除外，但須優先禮讓行人
- ②在交叉路口時，須遵守交通信號及暫時停車的路面標誌，確保行車安全
- ③夜間時須開啟車燈 ④禁止酒後騎乘 ⑤須頭戴安全帽

Tokapuchi400自行車路線之騎乘注意事項

無許可下，請勿進入農地及農道、牧草地。
鞋子及輪胎上沾附的細菌有可能使得農作物及動物們染病。
有些地區或時期，路上農用拖拉機較多。
春季栽種時期（5～6月左右）及秋季採收時期（9～10月左右），在農田周邊要特別注意。
有些地區休息設施較少。
請於Tokapuchi400網站及自行車騎遊路線圖確認，並小心騎乘。
騎乘時，請多準備飲用水及行動糧，並且行動電話電源要充飽等，以備不時之需。
注意騎乘速度不要過快。前方為直行平坦道路或長下坡路段。

緊急連絡卡

姓名	血型	型
出生年月日	Rh + / - ()	
TEL		
本人住址		
緊急連絡方式		
① TEL	姓名	關係
② TEL	姓名	關係
我同意因事故或疾病發病時，將此緊急連絡卡上所記載的個人資訊提供給他人。		