

“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

中級★★

美しい然別湖畔と樹海を行く

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。

然別湖ネイチャーセンター

幌鹿峠

糠平湖畔園地

Ride with GPS



北E 帯広→音更→鹿追→白樺峠→然別湖

中級★★

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

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。

白樺並木

道の駅おとふけ なつぞらのふる里

然別湖

Ride with GPS



南A 帯広→幕別→とかち帯広空港→中札内→更別

初級★

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

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！」

真鍋庭園

とかち帯広空港

道の駅なかさつない

Ride with GPS



南B 更別→忠類→大樹→晩成(温泉)

中級★★

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

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。

道の駅忠類 ナウマン温泉

歴舟川

晩成温泉

Ride with GPS



北G 糠平→三国峠→糠平

上級★★★

ダイナミックにヒルクライム＆ダウンヒル

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

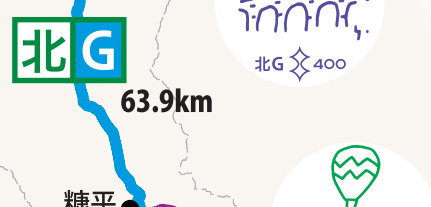
【ダウンヒルツアー】お問い合わせ：ひがし大雪自然館 TEL.01564-4-2261

糠平湖

松見大橋

三国峠

Ride with GPS



北F 然別湖→上士幌町→土幌町→音更町→帯広

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。

道の駅かみしほろ

道の駅ピア21しほろ

農村景観

Ride with GPS



北H 糠平→上士幌→土幌→音更→帯広

中級★★

糠平湖から十勝の農風景に入っていく

道の駅おとふけ なつぞらのふる里

帯広駅 バスターミナル おびくる

池田町

豊頃

Ride with GPS



南D 豊頃→十勝川(河川敷)→池田→帯広

初級★

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

広大な十勝川流域に、ヤマブドウを源流とした十勝のワインが熟成する。

ブドウ畑

十勝が丘展望台

ととろ一ど

Ride with GPS



南C 晩成→湧洞湖→長節湖→大津港→豊頃

中級★★

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みち

まぶしく陽光を跳ねかえす、太平洋と汽水湖。ホンシシヤモ、美味し！

湧洞湖

大津海岸

はるにれの木

Ride with GPS



“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 忠類 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

※2026年11月廃止予定
紅葉の名勝に地元の実業家たちが手作りのコース

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 ★★★

芽1 MEM CORN ROAD

～芽室遺跡と日高山脈を添えて～

自然豊かな十勝らしい風景と絶景が魅力のルート

番号：芽1
延長：37.0km
獲得標高：279m
初級 ★

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：673m
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 ★

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！

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
- ・パンク修理
- ・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

詳細はこちら

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	電動アシスト自転車	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	上士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	とかち(おびくる内) ※1	○	○	○	○	○	○	○		※2	09:00-18:00	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 フェーリエンドルフ			○	○	○	○	○	○		要問合せ	0155-68-3301

※1：事前予約で、とかち帯広空港へのレンタサイクルの貸出しが可能です。
※2：とかちや＝十勝川温泉観光ガイドセンター、とかちや＝とかち帯広空港、とかちや＝ANDOOR間で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。詳細は要問合せ。 ※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・マナー

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

走行時の注意点

- 1 トカプチ400を楽しむための8つの自転車マナー
- 2 スピードの出しすぎに注意しましょう
- 3 携帯不感エリアや休憩地点等を事前に確認しましょう
- 4 適切な車種選びやメンテナンスをしましょう
- 5 前後のライトを点灯しましょう
- 6 許可なく農地や牧草地に入るのはやめましょう
- 7 野生動物への餌やりはやめましょう
- 8 緊急時に備えた装備をしましょう
- 9 農業用トラクターが多いエリア・時期に注意しましょう

“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活用ください。

空の出入口 とかち帯広空港

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

ご予約

予約し、当日貸出場所でお申し込み

荷物お預け

大きな荷物を空港連絡バスに預け、レンタサイクルで観光へ

荷物の受取

空港・バスターミナルで自転車を返却、荷物を受け取り

とかち帯広空港

↑↓

帯広駅バスターミナル

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-ANDOOR 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。



レンタサイクルとくっちゃん 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！

道の駅おとふけ

※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

広い駐車場に自動車を停めてサイクリング

アクセス



道の駅おとふけ なつぞらのふる里まで

バス
・札幌／最短3時間27分
・旭川／約3時間56分

自動車
・札幌／約2時間16分
・旭川／約2時間45分
・釧路／約1時間46分
※音更帯広により約2分

JR帯広駅・おびくるまで

JR
・札幌／最短2時間24分
・新千歳空港／最短1時間59分
・釧路／最短1時間32分

バス
・札幌／約3時間30分
・旭川／約4時間10分

自動車
・札幌／約3時間
・旭川／約3時間10分
・釧路／約2時間05分

とかち帯広空港まで

飛行機
・羽田空港／約1時間30分

バス
・JR帯広駅／約38分
・道の駅おとふけ／約1時間28分

自動車
・帯広中心部／約40分
・道の駅おとふけ／約38分

ゲートウェイの機能

情報発信

トイレ

サイクルラック

空気入れ

修理工具

飲料水

食事

物品販売

レンタサイクル

※工具や空気入れの貸し出しは、施設スタッフへお声がけください

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

とかち晴れ

詳細はこちら

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	氏名	関係
② TEL	氏名	関係

事故、疾病発病時にこのカードに記載する私の情報を他の人に提供することに同意します。