自転車で巡ろう！遊ぼう！
石狩北部と増毛！

石狩北部・増毛 サイクルルートマップ

おいしい！ 面白い！ 美しい！ が満載！

Let's go cycling!

「グループライド」
新篠津村基線道路

「トラクターとサイクリング」
当別町獅子内

「トラス橋」
石狩市新港中央（望洋橋）

トンネル要注意!!

トンネルの中は湿っぽく、幅も狭く、気をつけましょう。暗いのでライトの点灯を忘れずに。

「海を眺めて」
増毛町箸別

広域コース 約290km

最大標高差 249m
獲得標高 2447m

海・山・緑をぐるっと好いとこどり！

行くぜ！ロングコースへ挑戦だ！【想定：2泊3日】

1日100km程度進めば、3日間で周れるコース。海だけでも山だけでもなく、湖や森の中を通り、時々見える街の風景にもほっこり。新緑の香りとまだ雪解けが混ざった匂いの春、海風が心地よく感じる暑い夏、空高く色鮮やかな紅葉の秋。自然が多いコースなので、同じ風景でも、季節や周遊する方向によって、全く違って見える楽しみがあります。連続した3日間でなくても、また違う日に出直しチャレンジもあり！

＊途中でコンビニやトイレなどの休憩箇所がないエリアもあるので、事前にチェックしてね。

ぐるっと290モデルコース ◎は休憩ポイント

〈1日目：海エリア／約75㎞〉
◎北欧の風 道の駅とうべつ⇒（約40km）⇒◎道の駅石狩「あいろーど厚田」：ランチ⇒（約35km）⇒道民の森神居尻地区キャンプ場（泊：コテージも有り）

〈2日目：山と森エリア／約93㎞〉
◎キャンプ場⇒（約25km）⇒◎浜益温泉⇒（50km）⇒◎増毛駅：ランチ⇒（折り返し：約18km）⇒◎岩尾温泉宿夕陽荘（泊）

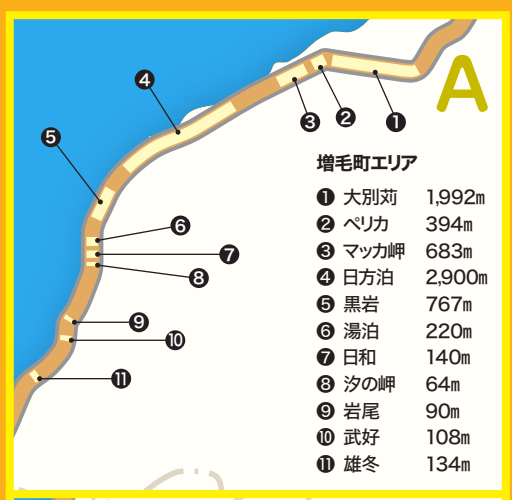
〈3日目：森&田園&街エリア／約120㎞〉
◎岩尾温泉宿夕陽荘⇒（約10km）⇒◎セイコーマート浜益（昼食を購入）⇒ふくろう湖・望郷橋・小松の沢橋（約110km途中休憩有り）⇒道の駅とうべつ

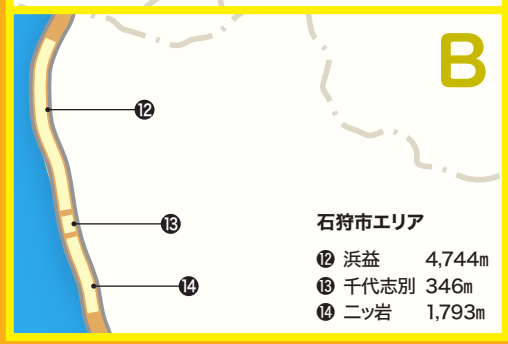
当別ダム「ふくろう湖」

【参考】
総走行距離：約290㎞
最大標高差：249m
平均斜度：全体0%、上り3.5%、下り1.2%
獲得標高：上り2447m、下り2397m

＊スタート・ゴールは、北欧の風 道の駅とうべつとして設定しています。

増毛南部～石狩北部間は、トンネルや覆道が多いエリアではありますが、注意して走ればそれも魅力！ 海を横目に気持ち良い景色が広がり、覆道の柱から注がれる陽の光と、そこからの海・岬・漁師の姿（時々）は圧巻です。この区間にはトンネルが14箇所あります。途中で覆道や橋も多いので、走行には十分にお気を付けください。





※「トンネル」の表記は称略しています。

- 道の駅
- コンビニエンスストア
- トイレ
- ガソリンスタンド
- 温泉
- 温泉・宿泊施設
- 飲食店エリア（コンビニもあります）
- 国道
- 道道
- レンタサイクル
- 自転車ラック・空気入れ・工具など
- 不感地帯（時々、電波が届かない場所があります）
- 「石狩北部・増毛サイクリングツーリズムフォトコンテスト」入賞作品

※JR札沼線（北海道医療大学駅～新十津川駅間）は、2020年5月より廃止となります。