

# JTO北海道縦断横断 自転車旅

2023年8月5日(土)～15日(火) 5日間+5日間

総距離:1167km 総獲得標高:9694m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/c1ec828c132541bf8a8bf23d8e6b4a66>

縦断 襟裳岬～帯広～ぬかびら温泉～剣淵温泉～豊富温泉～稚内 611km-4405m

横断 小樽～新夕張～くったり温泉～阿寒湖温泉～根室～納沙布岬 556km-5289m



## 2023夏 北海道縦断横断 縦断5ライド+横断5ライド

縦断1日目 5日(土) 襟裳岬～大樹町～帯広 127km-514m

縦断2日目 6日(日) 帯広～然別湖～糠平温泉 82km-1214m

縦断3日目 7日(月) 糠平温泉～層雲峡～剣淵温泉 136km-1093m

縦断4日目 8日(火) 剣淵温泉～音威子府～豊富温泉 160km-631m

縦断5日目 9日(水) 豊富温泉～宗谷岬～稚内 106km-953m

移動日 10日(木) 稚内→小樽

横断1日目 11日(金・祝) 小樽～札幌～北広島～新夕張 104km－793m

横断2日目 12日(土) 新夕張～占冠～くったり温泉 119km－1557m

横断3日目 13日(日) くったり温泉～足寄～阿寒湖温泉 131km－1401m

横断4日目 14日(月) 阿寒湖温泉～虹別町～根室 156km－1169m

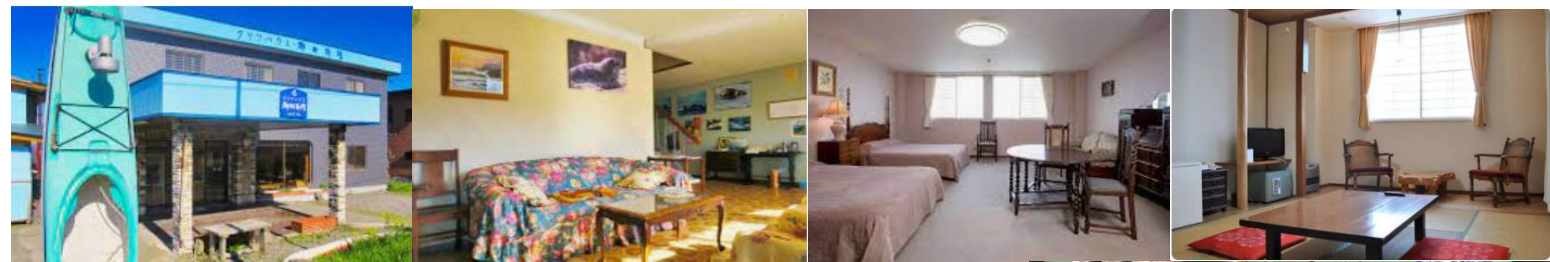
横断5日目 15日(火) 根室～納沙布岬～根室 46km－369m

襟裳岬 8月5日(土) 日の出時刻:4時29分 日没時刻:18時52分

8月4日(金) 前泊推奨 襟裳岬

前泊推奨 クリフハウス柳田旅館(えりも町) 〒058-0342 北海道幌泉郡えりも町えりも岬 59 TEL:01466-3-1314

襟裳町バス停留所まで送迎可能(宿泊者のみ 要予約 交通手段は主催者に事前相談下さい)



他宿泊推奨 襟裳岬 さんすいかく 旅館みさき荘

襟裳岬に前泊する場合の交通手段

東京・全国各地から襟裳岬までの移動 羽田空港・全国各地空港→新千歳空港：国内線飛行機移動

新千歳空港から襟裳岬まで

A：バス利用の場合 一般輸行用のソフト輸行袋を利用 輸行持込・バス下部のトランクに収納

(1) 道南バス 新千歳空港(13時49分発)→沼の端北口(14時15分着)：460円 18km

(2) 高速乗り合いバス特急とまも号 沼の端北口(14時25分発)→えりも町本町(17時50分着)：2900円 157km

※要予約 予約先：JR北海道バス 様似営業所 0146-36-3432 ※一部トイレ付・要事前確認 1日1便

(3) えりも町本町→襟裳岬 14km 旅館送迎車 or タクシー

タクシー(日交ハイヤー襟裳営業所 01466-2-2165) タクシーの場合：4500円程

B：タクシー利用の場合

距離：180km 所要時間 3時間超 要望に応じて観光対応可能

一般タクシー(1台あたり)：45000円 やまと交通：011-811-2151

ジャンボタクシー(1台あたり)：55000円 グリーンガイド：011-824-3900



前泊観光推奨 襟裳岬 風の館(9時～18時) 襟裳岬灯台



5日(土)～9日(水) 縦断

襟裳岬～帯広～糠平温泉～剣淵温泉～豊富温泉～稚内 5日間

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/4fcd52c0b3664f3fa9a8299a4bb956c0>



8月5日(土) 集合時間 7時30分(ブリーフィング・車検開始) 8時 出発

集合場所: クリフハウス柳田旅館

・出発前、コース説明、宿泊食事説明を含めたブリーフィングを行います。朝食・昼食・自転車準備を済ませ集合下さい。

# 縦断1日目 5日(土) 襟裳岬～大樹町～帯広 127km-514m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/9bef90af198b422ebb8d7967113b578e>



昼食推奨 大樹町(59km) 中国料理菜凜酒家 龍月 焼肉だいじゅ園本店 蕎麦屋一秀 道の駅コスモール大樹家系ラーメン堀江家



見学休憩推奨 襟裳岬 ナウマン象記念館 道の駅なかさつない 帯広緑ヶ丘公園



宿泊 帯広 十勝ガーデンズホテル 〒080-0012 北海道帯広市西2条南11丁目16-16 電話: 0155-26-5555



他宿泊推奨 ドーミーイン帯広 ふく井ホテル ホテルグランテラス帯広

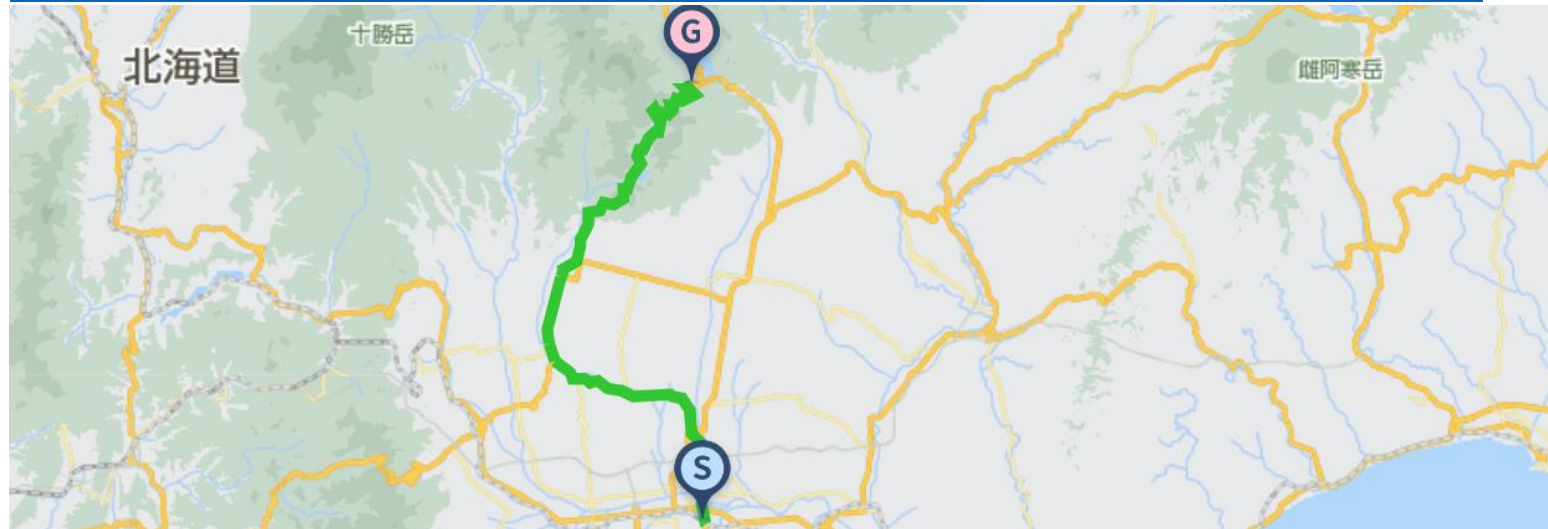
館外夕食推奨 個室居酒屋団欒帯広駅前店 豚井のぶたはげ帯広本店 帯広はげ天本店 夜光杯帯広イタリアン



大樹コスモール前 ⇒ 帯広駅バスターミナル 路線バス有

縦断2日目 6日(日) 帯広～然別湖～糠平温泉 82km－1214m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/3812050c17c74e84940056f2924c75e8>



昼食推奨 鹿追町役場(36km) めん処しかめん お食事処しかおい亭 大阪屋ジンギスカン ファミリーレストランはやかわ



鹿追町北部(44km) ROADHOUSE. NEST 森のキッチンかわい ぼうず山 森のオアシスくるめの里



見学休憩推奨 道の駅しかおい 扇ヶ原展望台 然別湖 糠平湖



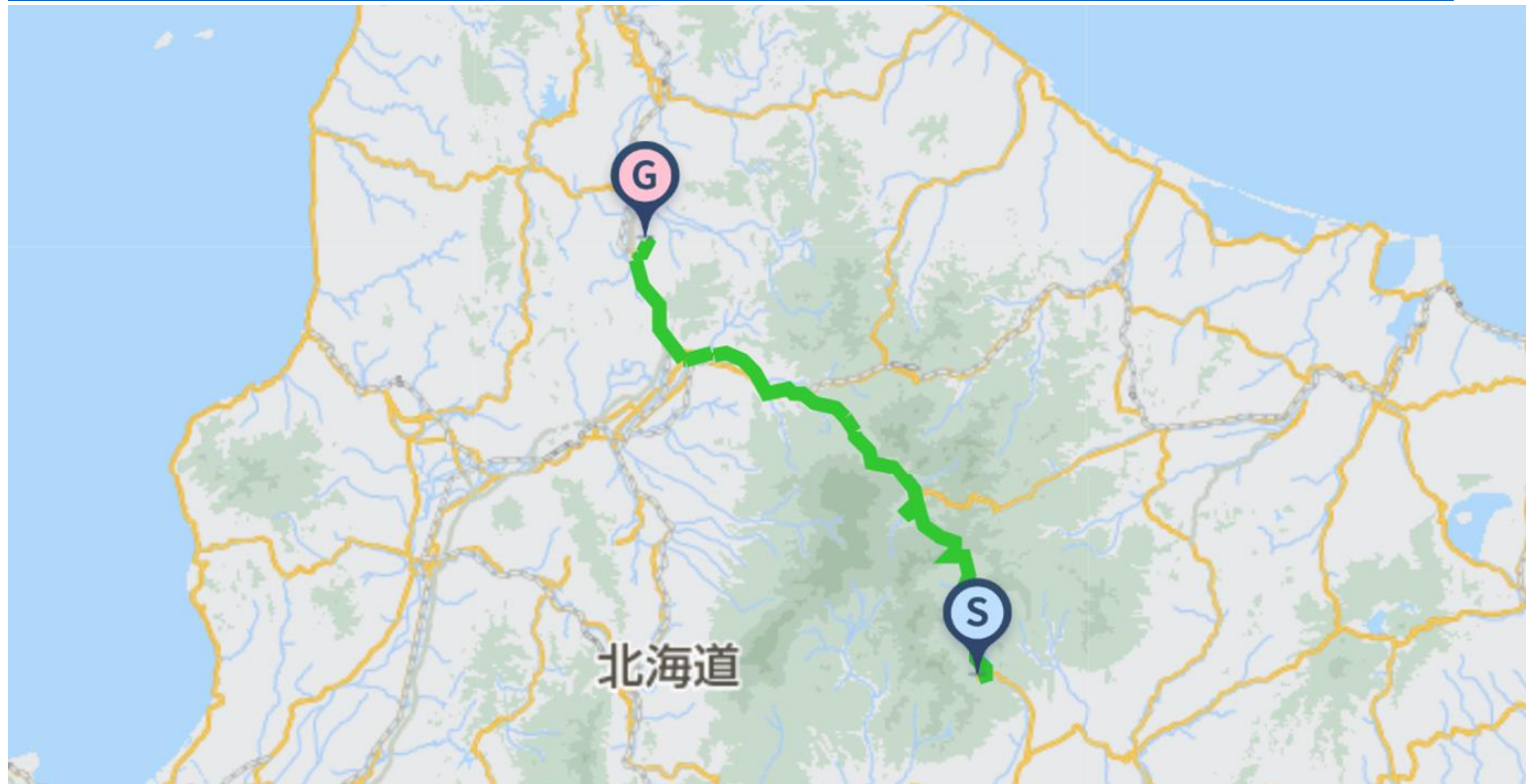
宿泊 めかびら温泉 糠平館観光ホテル 〒080-1403 北海道河東郡上士幌町めかびら源泉郷48-1 TEL:01564-4-2210



他宿泊推奨 糠平温泉ホテル 糠平温泉中村屋 めかびら源泉郷湯元館  
帯広駅バスターミナル ⇒ 然別湖 路線バスあり。

縦断3日目 7日(月) 糠平温泉～層雲峡～剣淵温泉 136km－1093m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/03543aef0b5c4723b6f69a62b5a7c54d>



昼食推奨 層雲峡温泉郷(68km) 山のイタ飯屋ピアグリルキャニオン ラーメンハウス登山軒 大雪山食堂 フラテッロ・ディ・ミクニ



見学休憩推奨 大雪山 層雲峡 大雪山展望台エスパワーの鐘 大雪山



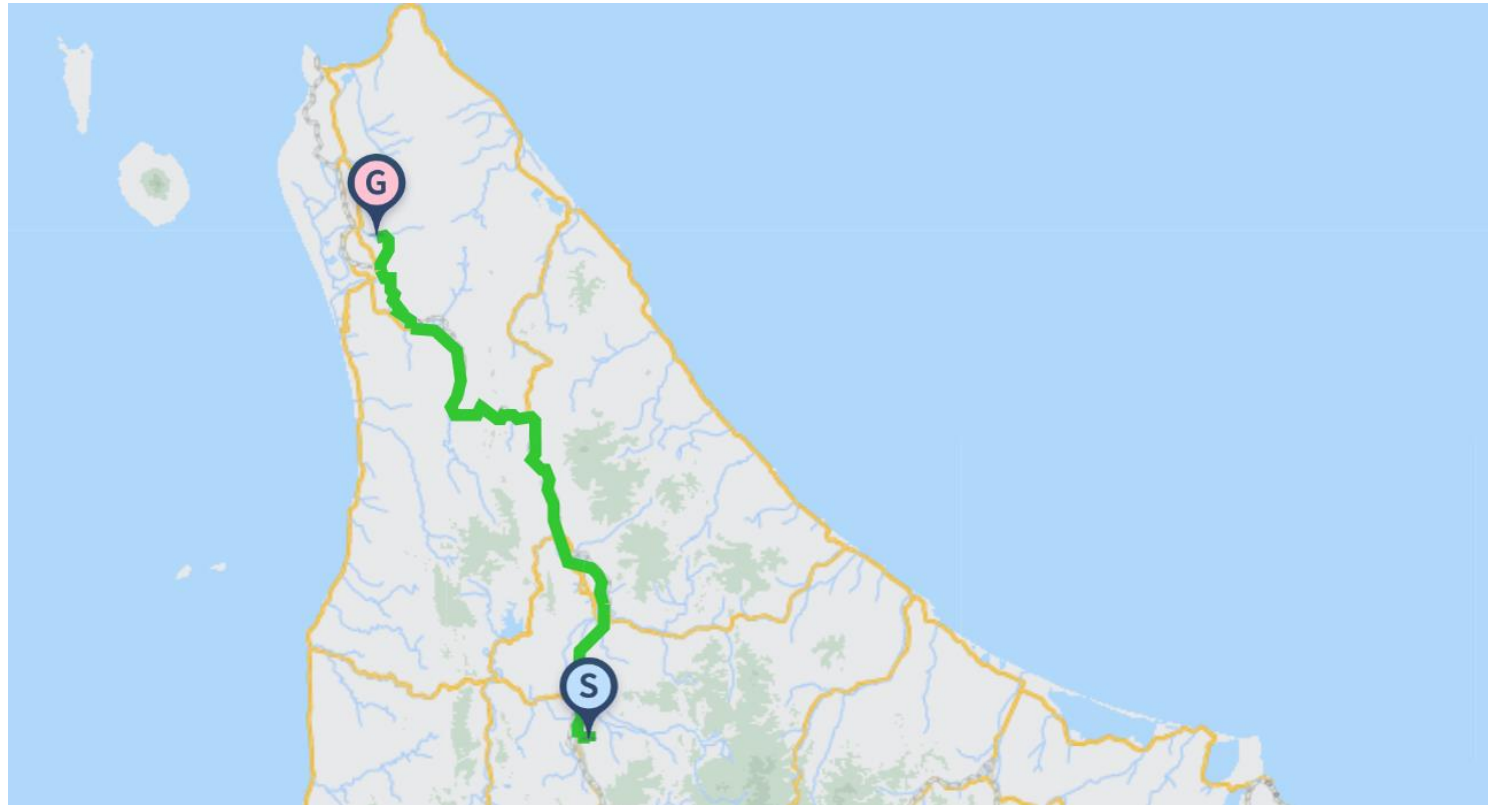
宿泊 剣淵温泉レークサイド桜岡 〒098-0341 北海道上川郡剣淵町東町5141 TEL:0165-34-3100

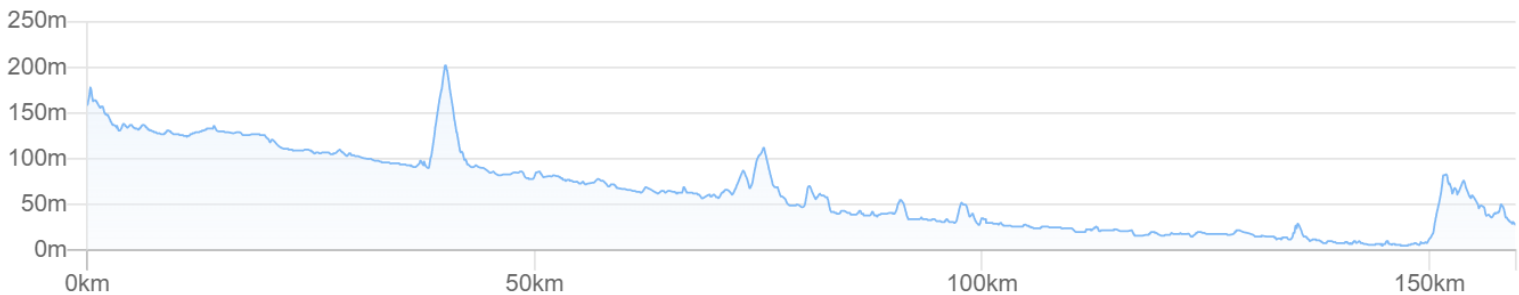


他宿泊推奨 剣淵駅前旅館 上川駅～層雲峡駅まで路線バスあり

縦断4日目 8日(火) 剣淵温泉～音威子府～豊富温泉 160kmー631m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/f9221a1a09db4ea784b9e0436b12e2f3>





0km 50km 100km 150km  
 昼食 音威子府(82km) お食事処咲来 めしや満福イケレ 道の駅おといねっふ天北龍



見学休憩推奨 道の駅もち米の里☆なよろ 道の駅びふか 森林公園びふかアイランド トナカイ観光牧場



宿泊 豊富温泉 ホテル豊富 〒098-4100 北海道天塩郡豊富町豊富温泉 TEL : 0162-82-1055



豊富温泉 川島旅館 〒098-4132 北海道天塩郡豊富町温泉 TEL:0162-82-1248



剣淵から幌延までJR宗谷本線が有り。



# 縦断5日目 9日(水) 豊富温泉～宗谷岬～稚内 106km－953m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/5133021ad6d043a295852c6ea6b5e2d9>



昼食 稚内空港(44km) 食べ処さるぼぼ・恵北店 稚内空港レストラン(44km) 宗谷岬(74km) 間宮堂 最北端 浜磯



見学休憩推奨 宗谷岬 宗谷岬公園 大沼野鳥観察館 野寒布岬



稚内 宿泊 風の宿 宗谷パレス 入浴 最北端温泉童夢



他宿泊推奨 天北の湯ドーミーイン稚内 ザステイ稚内 サフィールホテル稚内 HOTEL TRUNK WAKKANAI 稚内グランドホテル  
 幌延から稚内までJR宗谷本線が有り。

## 移動日 10日(木) 稚内→小樽

電車移動 稚内:6時36分発→(乗り換え2回)→小樽12時47分着 稚内:10時28分発→(乗り換え3回)→小樽18時17分着  
 バス移動 稚内→札幌→小樽:1日数便運航  
 飛行機移動 稚内空港(11時50分)→新千歳空港(12時45分) 新千歳空港→小樽は電車

稚内で離脱の場合(例東京) 稚内空港→羽田空港 一日2便 13時10分発→15時10分着 15時05分発→17時00分着  
 横断前泊推奨 小樽駅前 天然温泉灯の湯ドーミーイン PREMIUM 小樽 〒047-0032 北海道小樽市稲穂3丁目9-1 0134-21-5489  
 他宿泊推奨 青塚食堂



前泊観光推奨 小樽運河と石造倉庫群 天狗山 練御殿 青の洞窟



前泊食事推奨 小樽駅周辺 濱焼北海道魚萬小樽駅前本店 鮮魚食堂かわしま かつやしまぎき 小樽バイン



鱈友朝市 青塚食堂



11日(金・祝)～15日(火) 横断

横断 小樽～新夕張～くったり温泉～阿寒湖温泉～根室～納沙布岬

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/153da6a31b40472e8cfd3d3ec498d630>



横断1日目 11日(金・祝) 小樽～札幌～北広島～新夕張 104km－793m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/87dd268341d343a5be464844bc415f6f>



昼食 北広島(58km) 串鳥北広島駅前店 我流麺真舎 カフェ・プリムヴェール じゅうじゅう



見学休憩推奨 札幌 白い恋人パーク 大通公園 北海道ボールパーク 道の駅マオイの丘公園



夕張フォレストユースホステル 〒068-0751 北海道夕張市沼ノ沢554 TEL: 0123-57-2535



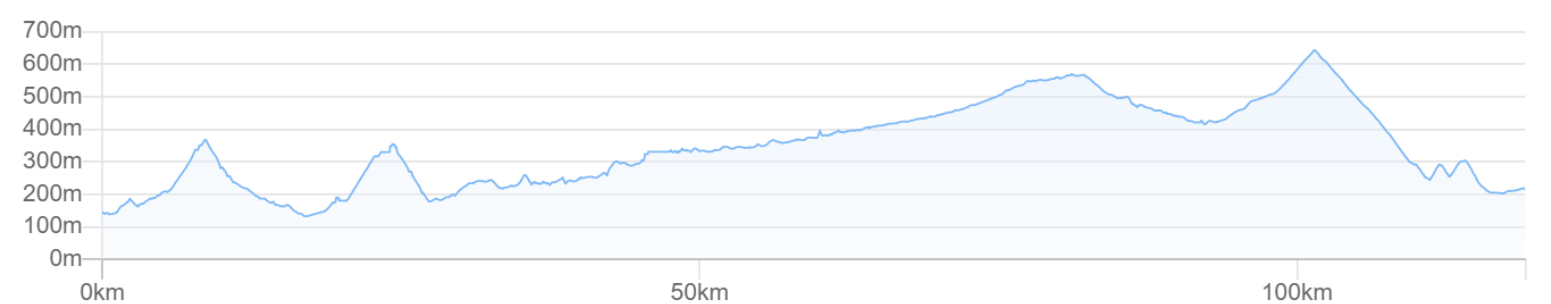
ビジネスホテル YUUBARI 〒068-0536 北海道夕張市南清水沢4丁目60-6 電話: 0123-59-7111 (夕張フォレストユースホステルから4km)



小樽～札幌～北広島～新千歳～新夕張までJR線が有り。

# 横断2日目 12日(土) 新夕張～占冠～くったり温泉 119km－1557m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/5a6e2261713642058526f49a5f8cf6ba>



昼食 占冠(53km) 道の駅自然体験しむかっぷ おおさかや食堂 ミルクキッチンふらいぱん 占冠八百熊 cafe



見学休憩推奨 穂別ダム ニニウ自然の国 赤岩青巖峡 トナム山 狩勝峠展望台



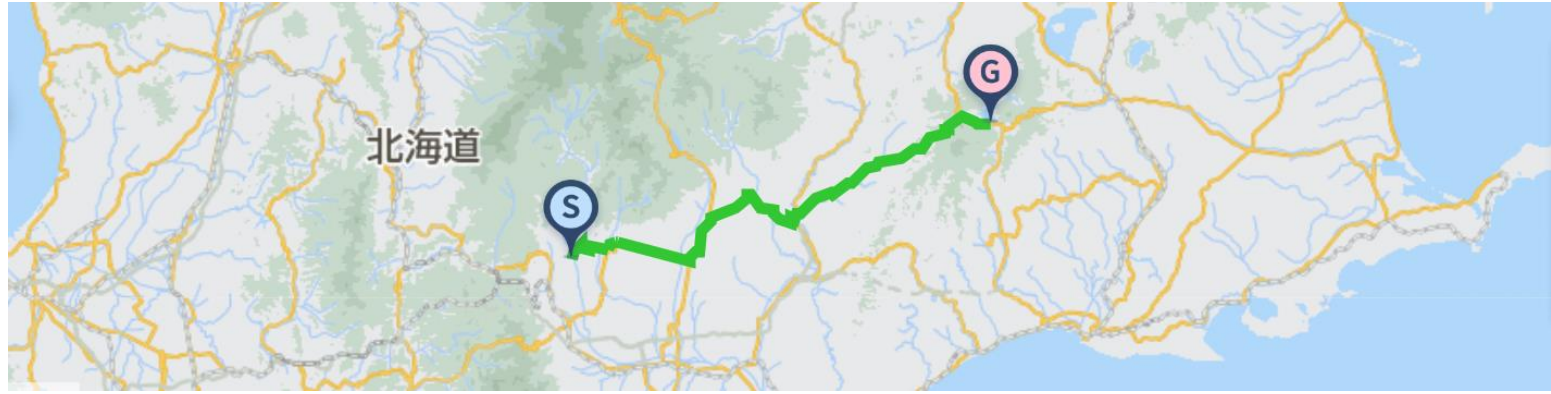
くったり温泉泊 湯宿くったり温泉レイクイン 〒081-0154 北海道上川郡新得町屈足 808 番地 TEL:0156-65-2141



新夕張から新得までJR石勝線が有り。

# 横断3日目 13日(日) くったり温泉～足寄～阿寒湖温泉 131km—1401m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/6068db5b038f4b499f295f50649c4861>



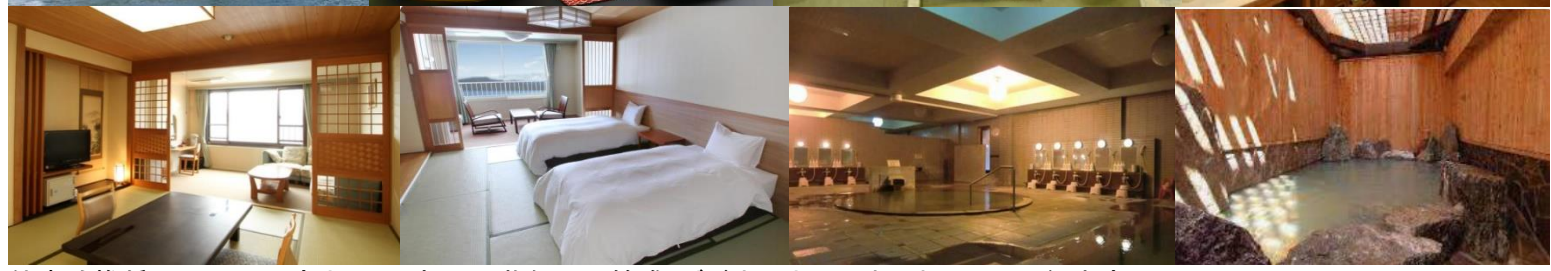
昼食 足寄(73km) あしよろ庵 両国食堂 中華北京楼



見学休憩推奨 道の駅うりまく 道の駅ピア21しほろ 足寄湖 阿寒湖



阿寒湖温泉泊 ホテル御前水



他宿泊推奨 ニュー阿寒ホテル あかん遊久の里鶴雅 ビジネスホテルまつおか 両国総本店  
足寄から陸別・北見経由で阿寒湖温泉行バス路線が有り。

横断4日目 14日(月) 阿寒湖温泉～虹別町～根室 156km-1169m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/24665268b60b4d1a93d46cc949276710>



昼食 摩周(40km) 食堂と喫茶 poppotei 弟子屈ラーメン弟子屈総本店 くまうし弟子屈本店 中華食堂昇龍軒



虹別(60km) きらり カフェレストランカントリー グリーンヒル多和 ヘイゼルブラウスマナー



別海(69km) レストランかつら ともだち ーカ クローバーハウス



見学休憩推奨 屈斜路湖 摩周湖(アタックライド +55km&774m) 風蓮湖 温根沼

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/1fbc6820fa714494ae550c79e9b77d48>



宿泊 根室えびすや 〒087-0028 北海道根室市大正町2丁目44 電話: 0153-24-5743 入浴: 銭湯みなと湯



他宿泊推奨 ホテルねむろ海陽亭 イーストハーバーホテル ニ美喜

他夕食推奨 すしもと 鮭半 Boschetto ニューモンブラン



阿寒湖から釧路(バス路線)、釧路から根室(JR根室本線)が有り。

横断5日目 15日(火) 根室～納沙布岬～根室 46km－369m (AMライド)

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/5ee1a90c9db4475585d539177cb12d0f>



昼食 根室 どりあん ニューかおり どす来い 中標津空港 PEA BERRY







ライド後、ホテルねむろえびす屋でシャワー利用・終了  
根室⇄納沙布岬の往復路線バスが有り。

根室駅→中標津空港(82km) 路線バス (株)根室交通

11時04分発→12時45分着 12時04分発→13時45分着 15時19分発→17時00分着

中標津空港 フライト 13時35分発:新千歳空港行 14時45分発:羽田空港行 17時40分発:新千歳空港行

## ライド参加料金:一日あたり 12,000円(税込)

参加料金に含まれるもの:添乗員同行料・案内料・サポートカー随行料・サポートフード提供料(一定量・上限あり)

※ご自宅からの移動費、食事代、宿泊代、一定以上のサポートフード料、観光費は含みません。

※道中・前泊・後泊の宿泊食事手配、移動旅程手配代行いたします。希望者は申込時に申請下さい。

最大催行人数:15名 最小催行人数:4名(フル参加)

※部分参加も可能です。

申込:指定メールアドレス [soma@jtourism.jp](mailto:soma@jtourism.jp)

以下の情報を添えて、申込ください。

申込いただいた方に振込先銀行口座や詳細案内を送付致します。

・参加日程 ・お名前 ・性別 ・生年月日,年齢 ・住所 ・携帯電話番号 ・メールアドレス

・宿泊手配希望

※推奨宿泊場所を宿泊・食事手配します。男女別相部屋・シングル・ツイン 食事有無等ご要望下さい。

ご要望に沿えない場合や、宿泊場所変更があります。

・当日連絡可能な連絡先(携帯電話) & 緊急連絡先(携帯電話・代理連絡可能な方に繋がる電話※本人以外)

・最大乗車距離経験日数距離(k m表示) 獲得標高(m表示) 実施年(西暦) 季節(月・春夏秋冬等) 地域(都道府県・コース名)

※当企画参加に対し、経験不十分と判断した際は参加お断りさせていただく場合があります。

実施連絡:実施数日前に参加者集合状況・天気予報等から実施判断をして、参加希望者に直接連絡・ご相談します。

開催不能の場合の返金:ライド参加費から手数料等発生経費を除いた額を返金します。

参加者の都合で参加出来なくなった場合は払い込まれたライド参加費は返却致しません。

天候や状況判断により走行出来なくなった場合は払い込まれたライド参加費は返却致しません。

- ・指定のコースをグループライド・ソロフリーライドで巡ります。
- ・タイムは競いません。参加者同士で協力してゴールを目指します。順位による表彰等はありません。
- ・サポートカーは自転車走行時に不要な荷物を車で運搬、サポートフードの供給、完走をサポートします。
- ・サポートカーは基本的にグループの後を追走します。
- ・サポートライダーによる先導、最後尾随行はありません。
- ・着替え等、ライド中不要な荷物はサポートカーにて運搬します。
- ・自転車・ヘルメット・パンクキット・輪行袋・ウェア・防寒具等ライドに必要な物は各自ご用意の上、ご自身でお持ち下さい。
- ・自転車の整備修理に関しては、ご自身で行って頂きます。予備のチューブ、整備道具等は各自がご用意ください。
- ・軽量のソフト輪行袋を携行下さい。ライド中も携行し、途中輪行移動可能にします。
- ・飛行機輪行対応のハードケース・セミソフトの輪行具はサポートカーで道中運搬は出来ません。
- ・旅行保険・自転車保険は各自で加入ください。自転車保険は個人賠償責任金額2億円以上の保険にご加入下さい。
- ・保険証は各自携行して参加下さい。出発前携行確認をします。
- ・昼食は、ツアーグループの進行状況に合わせて、できるかぎり同地域同店舗で昼頃にとります。
- ・昼食代、夕食代、朝食代、入浴代はライド参加料金に含みません。

- ・サポートフードは過去参加者からの有料寄付にもよります。使用の際は有志募金・物品寄付下さい。
- ・有料道路使用料、観光代、道中移動発生費はライド参加料金に含みません。
- ・グループ移動に関して発生する経路・経費は天候や進捗状況を鑑みて協議して現地決定します。
- ・ご自宅から集合解散場所までの交通費、中途公共交通機関利用は含みません。
- ・観光推奨は、早目に到着して時間に余裕のある場合、個人観光下さい。
- ・観光事前要望あればあらかじめ時間を取り、盗難対策、自転車一時引き受け等、サポートをします。
- ・体調管理・帰途道中の衛生確保のため、帰路につく前のご入浴を推奨します。
- ・会場周辺の交通規制は行いません。交通ルールに従い走行下さい。
- ・日没後暗闇でのライド等にならないよう、引き返しやショートカット、途中駅等切上輸行のご依頼をする場合があります。
- ・安全、コース管理、自転車整備、防寒耐熱の服装等、全て参加者の自己責任によります。
- ・自己責任にて安全に参加いただけないと判断した場合は中途でも退場頂きます。

#### 宿泊に関して

- ・主催者側があらかじめ宿泊推奨する宿を決め、宿から宿へ、観光地や名所への巡行をするライドツアーです。
- ・企画書内に提示している宿泊所は推奨宿泊所です。他近隣の宿泊所への宿泊は自由です。
- ・推奨宿泊所を主催者が手配します。変更の可能性があります。
- ・ご自身で宿泊を手配する方は、なるべくお早めにご予約ください。後日、予約された宿を事務局にお知らせください。
- ・推奨宿泊場所には館内・近辺での自転車置き場、温泉大浴場、浴衣、夕食朝食、就寝室、電源を極力ご用意します。
- ・各日のサポートカーへの荷物積込・スタートは推奨宿泊場所からになります。出発時間までに集合場所へお越し下さい。

取扱 株式会社ビーエス観光 観光庁長官登録旅行業第347号 日本旅行業協会正会員

企画 一般社団法人日本ツーリズム協会 代表理事 相馬幹広 090-4568-1444

〒105-0004 東京都港区新橋 3-2-7 恭和ビル 2階 株式会社ビーエス観光内

E-Mail : [soma@jtourism.jp](mailto:soma@jtourism.jp) ホームページ: <http://jtourism.jp/>