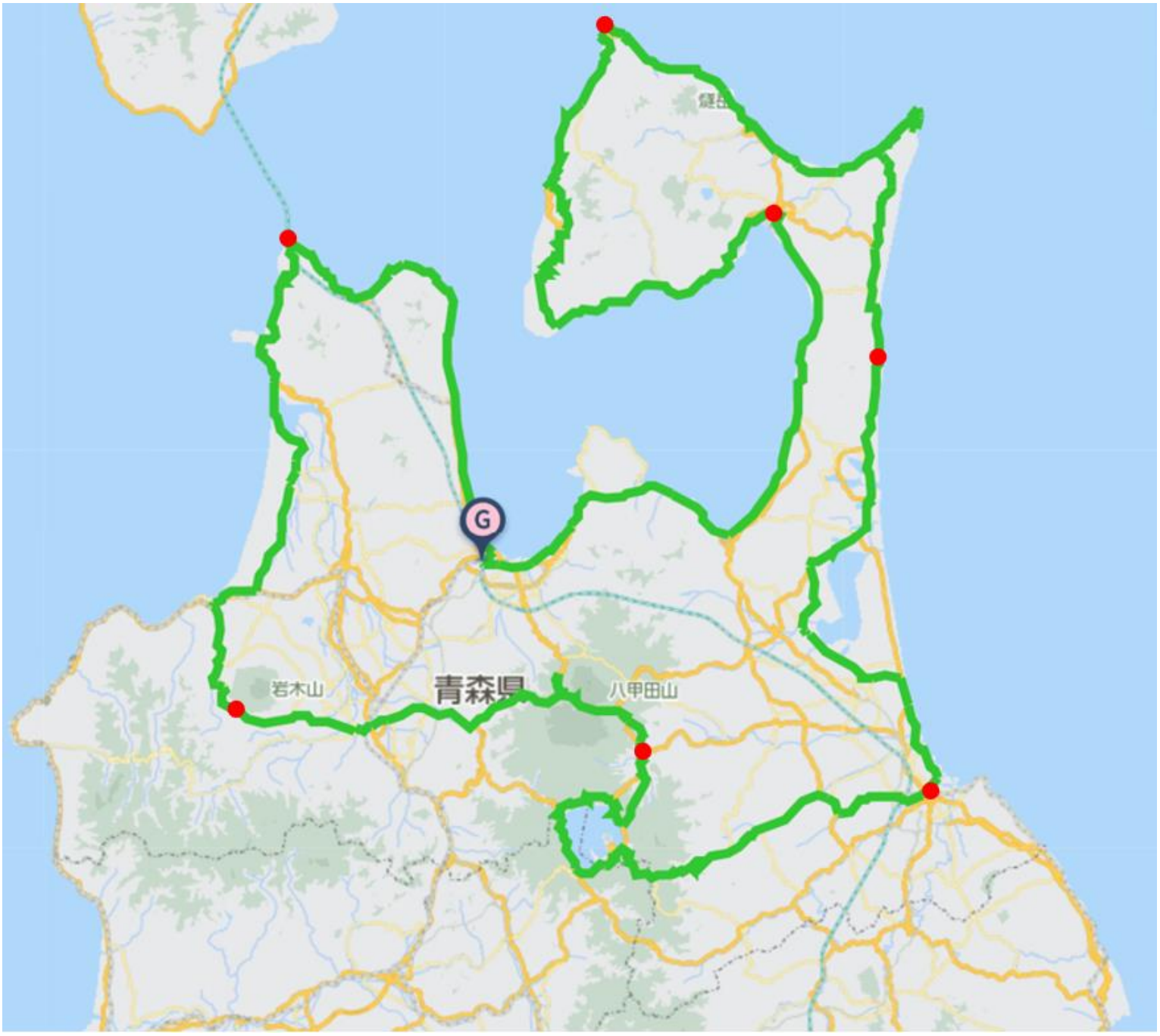
JTO青森一周　自転車旅

2023年10月14日(土)～10月21日(土) 8日間

総距離:818km　総獲得標高:9308m

https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/b4477823ec7f4aab87909eb654e92b31



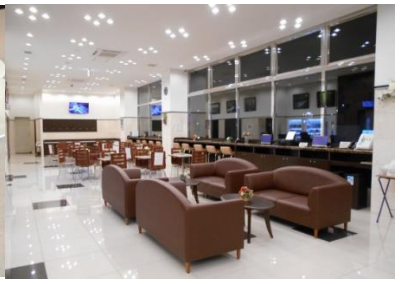
2023年10月14日(土)　青森市　日の出:5時46分　日没17時00分

2023年10月21日(土)　青森市　日の出:5時54分　日没16時49分

①10月14日(土) 新青森駅→野辺地町→斗南温泉　103km－605m
②10月15日(日) 斗南温泉→下北半島西→大間温泉　117km－1664m
③10月16日(月) 大間温泉→下北半島北東部→六ケ所村　114km－1099m
④10月17日(火) 六ケ所村→小川原湖→八戸　96km—576m
⑤10月18日(水) 八戸→十和田湖→奥入瀬渓流温泉　123km—2209m
⑥10月19日(木) 奥入瀬温泉→八甲田山→弘前→岩木山　89km—1627m
⑦10月20日(金) 岩木山→鯵ヶ沢→津軽半島西部→竜飛岬　99km—1090m
⑧10月21日(土) 竜飛岬→下北半島東部→新青森駅　77km－438m

10月13日(金) 前泊推奨　青森

前泊推奨　東横 INN 新青森駅東口　所在地：〒038-0003 青森県青森市石江2丁目 11−2　電話：017-761-1045



他宿泊推奨　ホテルルートイン青森駅前　青森センターホテル
東横 INN 新青森駅東口　ホテル周辺　温泉入浴　あおもり健康ランド　　食事　たか久

食事推奨　青森郷土料理食事処おさない　　みちのく料理西むら　　大黒寿司　　一八寿し

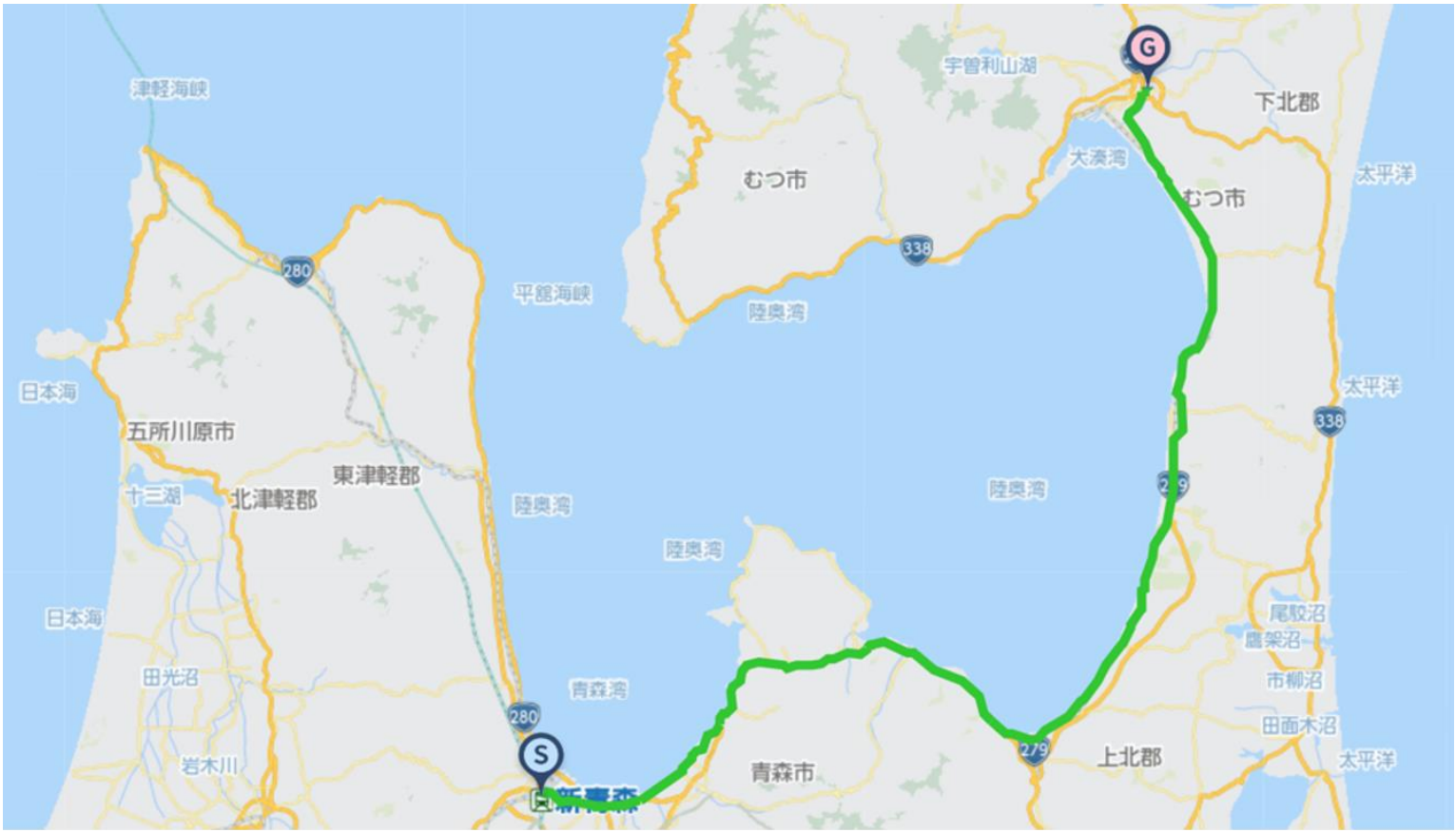
魚っ喰いの田新青森駅店　　津軽じょっぱり漁屋酒場　　焼肉たつや　Piemonte

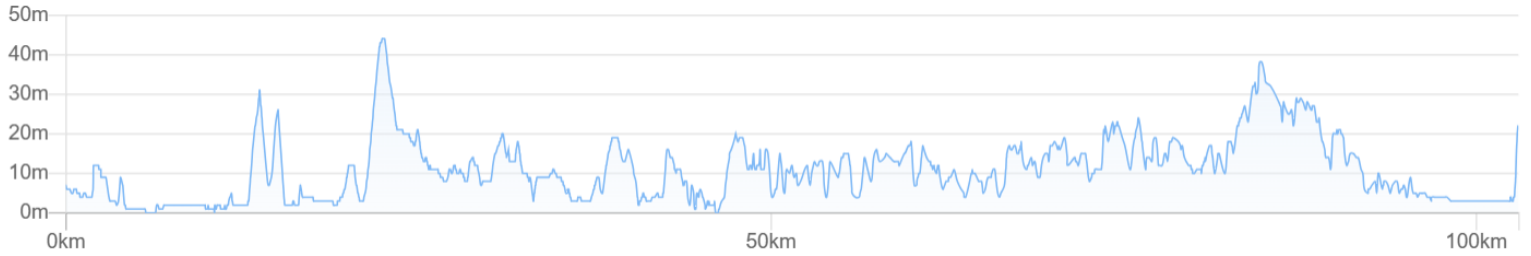
見学推奨　　青森港　　青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸　　青森県立美術館　　三内丸山遺跡

1日目　　集合時間　7時30分　　集合場所：東横 INN 新青森駅東口
・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・自転車準備を済ませ集合下さい。

1日目　新青森駅→野辺地町→斗南温泉　103km－605m

https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/66ba7a43d7954055b68208795a1a9a17





昼食推奨　野辺地(48km)　蔦屋　華仙　さいとう　ふじ屋

陸奥横浜(75km)　道の駅よこはま　菜の花プラザ　レストラン鮮菜　　話MASTER　　まとい

観光推奨　夏泊崎　陸奥湾　宇曽利山湖　恐山菩提寺(恐山参拝は片道+15km、標高+380mのアタックライドになります)

休憩推奨　小湊のハクチョウ渡来地　道の駅よこはま

宿泊　斗南温泉むつグランドホテル　〒035-0021 青森県むつ市大字田名部下道4　0175-22-2331

館外夕食推奨　さいはて居酒屋下北物語　　下北バル　　楠こう　　居酒屋かさい

他宿泊推奨　　ホテルユニサイトむつ　　プラザホテルむつ

2日目　斗南温泉むつ→下北半島西→大間温泉　117km－1664m

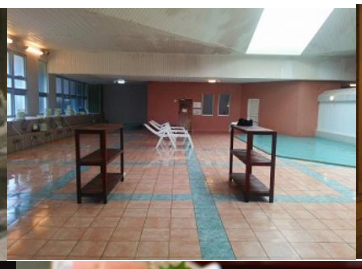
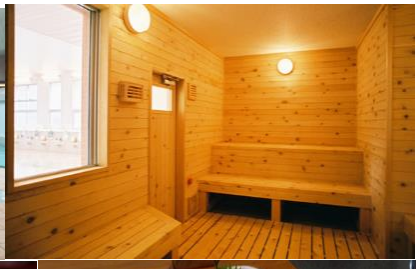
https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/4da48f3e0b3e4da8b2b365dac675fd03

観光推奨　愛宕山公園鯛島　七引野猿公苑　海峡ライン展望台　仏が蒲

昼食推奨　脇野沢(50km):シーグルメドーム　山帽子(52km)　　佐井村(81km):ぬいどう食堂

休憩推奨　道の駅わきのさわ　むつ市コミュニティセントー脇野沢温泉スムージー　山口誠商店　道の駅かわうち湖

宿泊　大間温泉海峡保養センター　〒039-4601 青森県下北郡大間町大字大間内山48−1　0175-37-4334

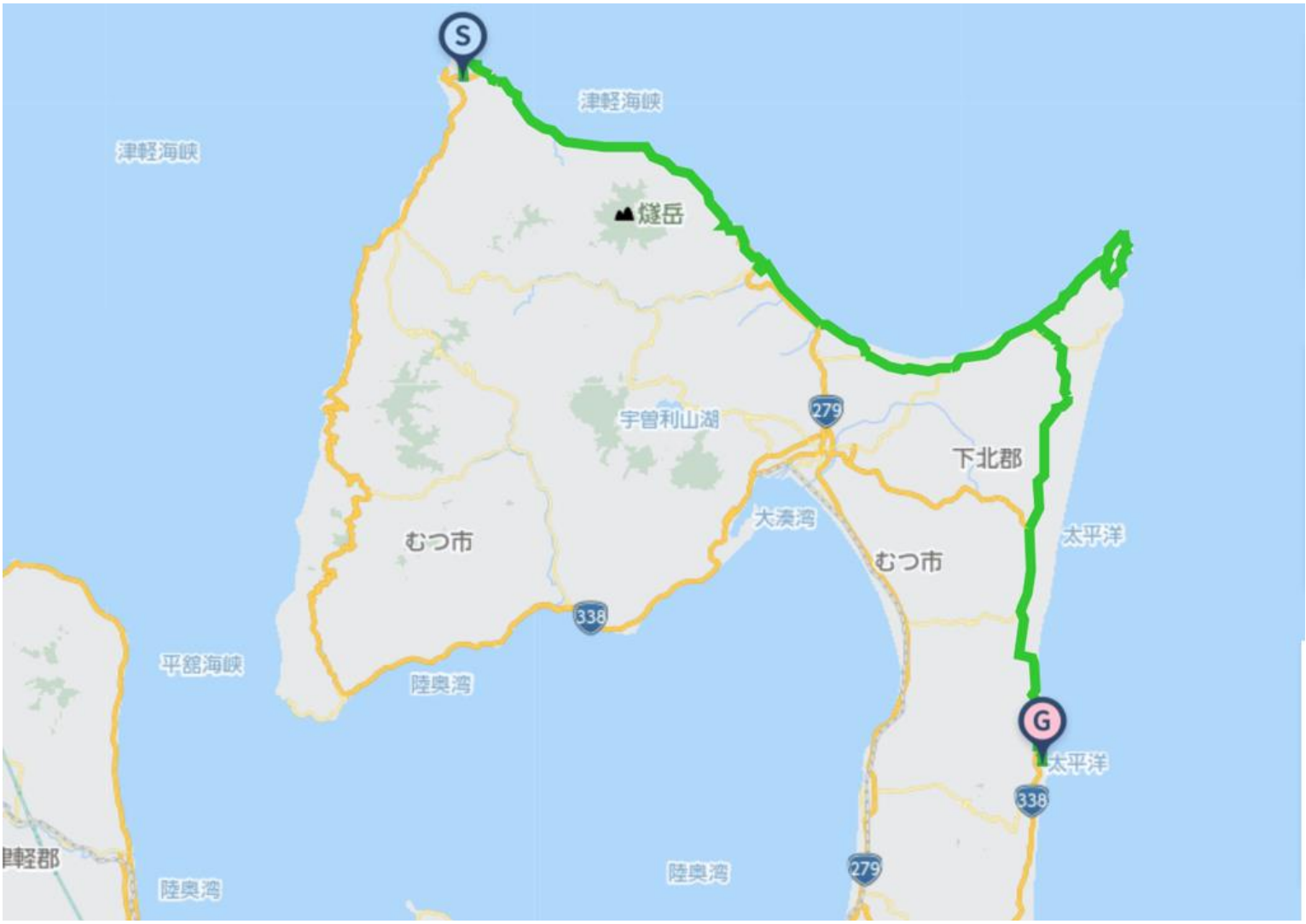



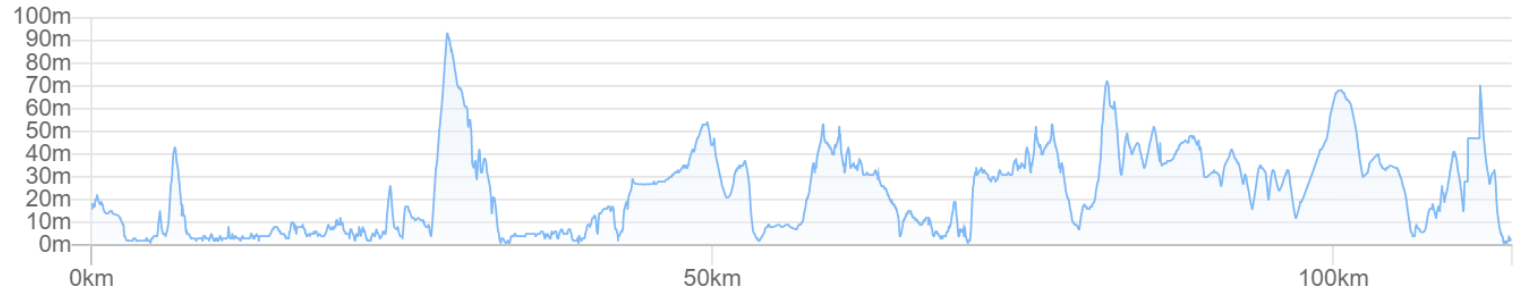
館外夕食推奨　　浜寿司　　北の居酒屋海遊亭　　一休食堂　　炭火焼肉ホルモンじゅじゅ

他宿泊推奨　　サンホテル大間　　あべ旅館　　民宿海峡荘本館･新館　　マリンハウス民宿くどう

3日目　大間温泉→下北半島北東部→六ケ所村　114km－1099m

https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/69ebb4878bc94dcb8b967671db763359





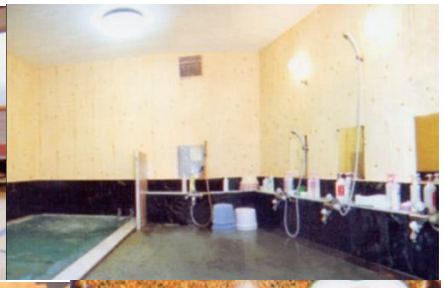
観光推奨　大間崎弁天島　海峡いさりび公園　尻屋崎灯台　猿ヶ森砂丘

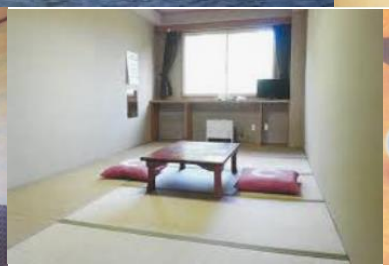
昼食推奨　大畑町(33km)　きんぱ　　いさりび食堂　　丸美屋食堂　　美奈美食堂

尻屋崎(66km) やまだい 海峡食堂善

休憩推奨 石神温泉 ヒバの埋没林

宿泊 民宿うえの 〒039-4301 青森県上北郡六ヶ所村大字泊焼山126 0175-77-2472

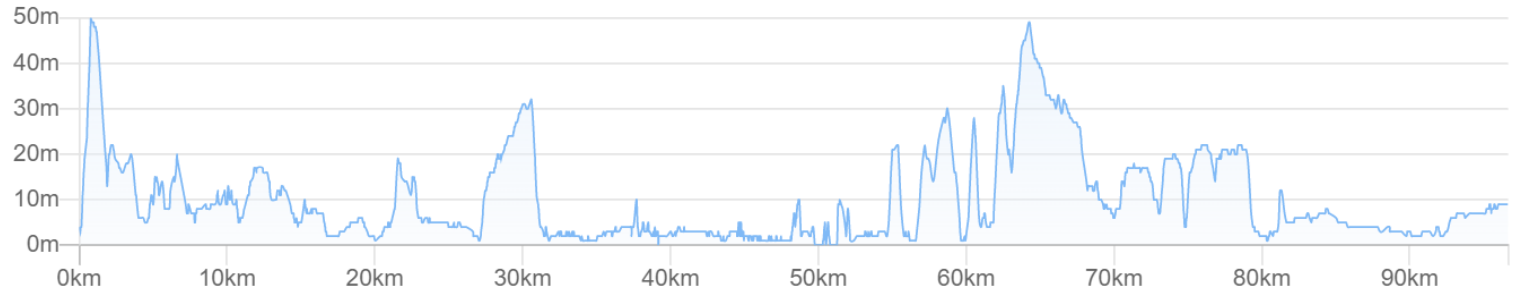




他宿泊推奨 井戸道旅館 ビジネス旅館俺の宿

４日目　六ケ所村→小川原湖→八戸　96km—576m

https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/1440d03c842d4749a46786b19124503d



観光推奨　尾駮沼　小川原湖　三沢空港　八戸臨海鉄道

昼食推奨　上北町駅(53km)　えび蔵　おがた　町重　道の駅 おがわら湖・湖遊館ポロトピア

宿泊　ホテルテトラ八戸　　〒039-1101 青森県八戸市尻内町館田1－1　　TEL:0178-70-7700

温泉入浴推奨　八戸熊ノ沢温泉　※八戸駅までは2kmの下り。

夕食推奨①　八戸駅前　いかめしや烹鱗　旬肴鮨所季楽　ダイニング櫟　プロレス天竜

夕食推奨②　本八戸駅周辺　みろく横丁　れんさ街　ハーモニカ横丁　八戸昭和通り

朝食　八戸朝市　　陸奥湊駅前朝市(日曜定休)

館鼻岸壁朝市(日曜のみ営業)

他宿泊推奨　東横INN八戸駅前　コンフォートホテル八戸　　ホテルメッツ八戸

5日目　八戸→十和田湖→奥入瀬渓流温泉　123km—2209m

(十和田湖西岸を回らず、東岸を北上した場合83km－1287m)

https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/20150a774e9340068bbb7895e622ae22

見学推奨　櫛引八幡宮　十和田湖　発荷峠　御鼻部山展望台　奥入瀬渓谷

昼食　十和田湖畔(69km)　十和田食堂　信州屋　かえで　子ノ口湖畔食堂

休憩　道の駅しんごう(40km：後半十和田湖西岸を通らない場合の昼食処)　十和田湖マリーナ

宿泊　奥入瀬渓流温泉　灯と楓　〒034-0303 青森県十和田市法量焼山 64 番 108　　電話：050-3085-8605

他宿泊推奨　奥入瀬グリーンホテル　野の花焼山荘　星野リゾート 奥入瀬渓流ホテル

6日目　奥入瀬温泉→八甲田山→弘前→岩木山　89km—1627m

https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/25394d4eb6f241589ef284a31111dcdc

観光　八甲田十和田ゴールドライン　八甲田山ロープウェイ　八甲田山　　弘前城

※八甲田山ロープウェイでの登頂を希望される場合、自転車はケーブルカー下に付け、添乗員が盗難防止に見ておきます。

岩木山スカイライン　岩木山ケーブル　岩木山

岩木山スカイライン・岩木山ケーブル登頂を希望の場合、宿泊場所に自転車を置き、サポートカーで登頂します。自転車走行不可です(案内手数料別途必要)

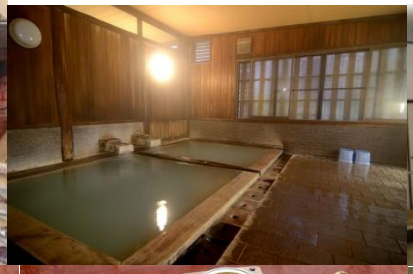
岩木山山麓を高岡から反時計回りに宿泊所まで周遊も可能です(距離＋23km獲得標高356m)

昼食　八甲田山(26km)　かやの茶屋酸ヶ湯温泉直営　山麓レストハウス八甲田　黒石温泉郷(47km)もみじ　花いちもんめ

黒石市(56km) 蔵よし　むらかつ　妙光　欧風カレーキャラウェイ

休憩　酸ヶ酢温泉千人湯　酸ヶ酢温泉キャンプ場　黒石市東公園　弘前公園

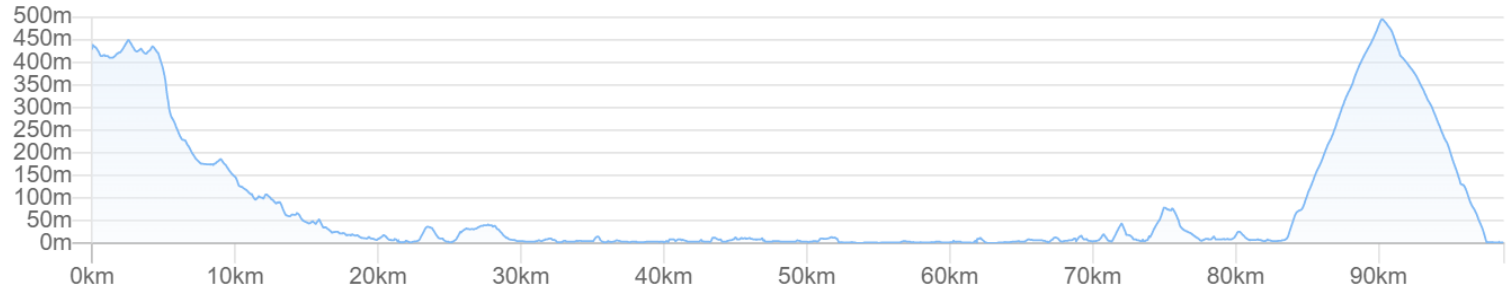
宿泊　岩木山　獄温泉　小島旅館　　〒036-1345 青森県弘前市常盤野湯の沢20　　TEL:0172-83-2130



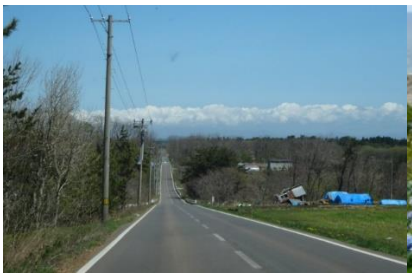
他宿泊推奨　　湯段温泉ゆだんの湯　　時雨庵　　民宿ずだらっと

7日目　岩木山→鯵ヶ沢→津軽半島西→竜飛岬　99km—1090m

https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/5f1e924d3c4e4d7fb01907b8db27781d



観光推奨　メロンロード　十三湖　竜飛岬　津軽海峡冬景色歌碑



昼食推奨　鯵ヶ沢(21km):地魚屋食堂たきわ　幸福ドライブイン

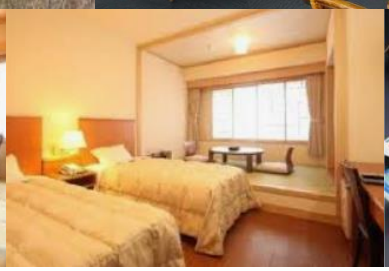
つがる(51km):むらおこし拠点館フラットドレミ食堂　舞子食堂

津軽中里駅(52km)　やよい寿司　駅ナカ吉田チャンコ食堂　松竹　くつろぎダイニング哲(要予約)

十三湖(62km)　しじみラーメン和歌山十三湖本店　しじみ亭奈良屋

休憩推奨　道の駅ふかうら　道の駅十三湖公園　道の駅こどまり　ファミリーマートつがる車力町店

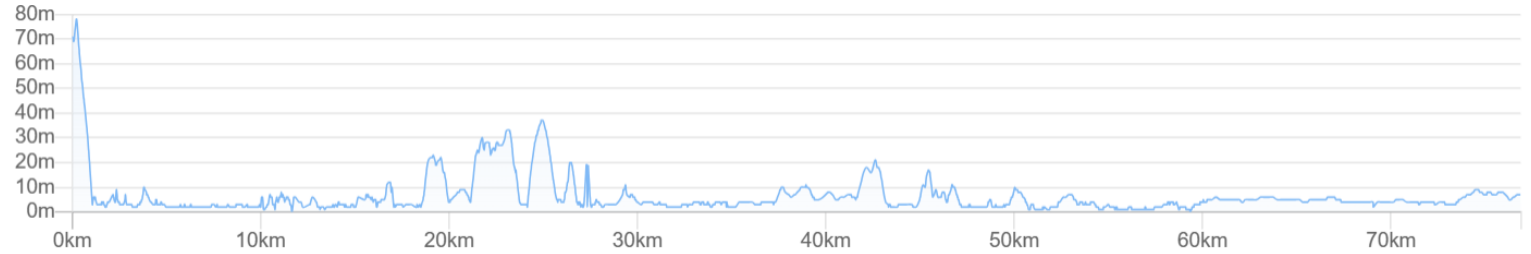
宿泊　竜飛岬　龍飛崎温泉ホテル竜飛　〒030-1711　青森県東津軽郡外ヶ浜町字三厩龍浜54-274　0174-38-2011



他宿泊推奨　龍飛旅館　民宿川端

8日目　竜飛岬→下北半島東部→青森　77km－438m

https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/a41f1153c3d849adbcd85154d1cf65d3



観光推奨　津軽線三厩駅　　高野崎　　観潤山公園･太宰治の碑　　青森湾フェリーターミナル

昼食推奨　外ヶ浜･蟹田駅(52km)　とりやす　かにた川　シェ･ロンフウ　玉松観光食堂

休憩推奨　道の駅たいらだて　蟹田駅前市場ウェル蟹　マルシェよもきた　アウガ新鮮市場

解散･入浴･後泊推奨：あおもり健康ランド(入浴:8時～23時)　〒038-0042 青森県青森市新城平岡404－1　017-766-1000

他宿泊推奨　ホテルルートイン青森駅前　青森センターホテル
新青森駅から東京への新幹線　所要時間約3時間(随時出発)
青森空港から、羽田･伊丹･新千歳･名古屋･神戸行の飛行機有　随時発着
新青森駅、青森駅から青森空港へは電車･路線バス利用推奨

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、道中公共交通機関移動費は含みません。
※道中･前泊･後泊の宿泊食事手配、移動旅程手配代行、ご希望内容見積作成致します。希望者は申込時にご要望下さい。
※途合流、途中離脱の場合も一日あたり参加料金は一日分頂きます。

最大催行人数：15名　最小催行人数：3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

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えます。
・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(ｋｍ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。
スタート後の天候や現地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。

・推奨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。
・推奨外のコースを選定される場合も宿泊地区に変更はしません。
・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行いません。
・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。
・スマートフォンやナビシステム、位置探索装置を用いて、目的地まで自力で辿りつける方、もしくはグループライドで他メンバーに同行できる方、の参加となります。
・主催者は推奨コースを事前提示しますが、道中でサポートカーが参加者に並走しながらの詳細案内は致しません。
・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・ウエア・防寒具着替等、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。
・自立式の空気入れ、工具箱はサポートカーに積込携行致します。
・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。
・輪行袋は宿泊箇所によっては旅館内での自転車保管時にも使用します。必ず携行下さい。
・自転車を館内で保管する場合、入館から館内室内持込時の輪行袋への収納ご協力下さい。
・飛行機輪行対応のハードケース・セミソフトの大型輪行具はサポートカーで道中運搬は出来ません。
・飛行機輪行対応のハードケース・セミソフトの大型輪行具で合流参加する場合はソフト輪行袋への詰め替えの上、
発着空港預けやゴール予定地点への事前搬送が必要になります。事前相談下さい。
・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。
・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、引返しやショートカット、途中駅等から輪行移動の指示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。
・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。
・前泊後泊の見学推奨の案内は事前相談いただけましたら調整、現地案内いたします。

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。
・夕食は宿泊場所旅館等でグループで摂ることを基本としますが、館外での摂取希望の場合は事前相談下さい。
・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。出発時間迄に集合場所へお越し下さい。
・集合出発時間は毎朝7時30分を基本としますが、朝食提供時間や走行距離によって変動、現地決定します。
＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

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　　ホームページ：　http://jtourism.jp/
＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝