

KAMIFURANO CYCLING MAP

かみふらのサイクリングマップ

6 COURSE

- 01 十勝岳ヒルクライムコース
Tokachidake Hill Climb Course
- 02 やまびこ高地コース
Yamabiko Highlands Course
- 03 パッチワークの丘コース
Patchwork Hills Course
- 04 ジェットコースターの路コース
Roller Coaster Road Course
- 05 田園清流コース
Denen Seiryu (Gardens and Clear water) Course
- 06 富良野・美瑛サイクリングロード
Furano Biei Cycling Road



KAMIFURANO CYCLING MAP

ファミリー
ビギナー
の皆様

サイクリングの計画を立てよう!

For families and beginners Plan your Cycling Course!

- STEP 1 ルールを決める** Decide the rules
メンバーの年齢・体力・経験値などから、無理のないコースを設定しましょう。
Choose a suitable course for your age, stamina and experience.
- STEP 2 自転車の準備** Prepare your bicycle
マイ自転車の場合は整備をしっかり行い、レンタルする場合はショップへ、自転車のお届け・お迎えサービスをしているショップもあるので、コース設定の参考にもなります。
Rent your bicycle at one of the many rental shops.
If using your own bicycle, make sure everything is in working order. Some shops can bring the bicycles to you and pick them up when you are finished, so this might help you to decide!
- STEP 3 ウェアと持ち物の用意** Make sure you have the correct clothes and equipment.
季節に合わせたサイクリングウェアの準備をしましょう。気候や体温温度の変化にも対応できるように脱ぎ着しやすいアウターがあると便利です。帽子・ヘルメットは必須です。
Take the right clothing for the season. Make sure you have something you can put or take off if the temperature changes, and don't forget a hat or helmet.
- STEP 4 当日の天候確認** Check the weather before you leave
出発前に天気予報をチェックしましょう。走行コース、メンバー同士の連絡先、緊急連絡先なども確認しておくとう安心です。
Check the weather forecast and decide your route before leaving. Also check you know the course, have the contact information of your friends, and have emergency contact numbers.

【緊急連絡先】 Emergency Contact Numbers

富良野警察署 ☎0167-22-0110
Furano Police Station
上富良野立病院 ☎0167-45-3171
Kamifurano Town Hospital
小玉外科医院 ☎0167-45-3808
Kodama Geka Surgical Hospital

一般社団法人 かみふらの十勝岳観光協会

〒071-0543 北海道空知郡上富良野町中町1丁目1-8 セントラルプラザ内
TEL 0167-45-3150 FAX 0167-45-6301 E-mail: info@kamifurano.jp

General Incorporated Association Kamifurano Tokachidake Tourist Association
Central Plaza, Nakamachi 1-chome 1-8, Kamifurano-cho, Sorachi-gun, Hokkaido, 071-0543

http://www.kamifurano.jp @kamifurano
http://www.facebook.com/kamifurano LINE@ @1we75t8a



KAMIFURANO CYCLINGMAP

かみふらのサイクリングマップ全体ルート図

Cycling Route Map in Kamifurano

6 COURSE



日の出公園 駐車場発着2コース

Hinode Park 2 Courses arriving and departing from the car park

01 十勝岳ヒルクライムコース Tokachidake Hill Climb Course

02 やまびこ高地コース Yamabiko Highlands Course

深山峠 駐車場発着2コース

Miyama Pass 2 Courses arriving and departing from the car park

03 パッチワークの丘コース Patchwork Hills Course

04 ジェットコースターの路コース Roller Coaster Road Course

東中コミュニティ広場 駐車場発着コース

Higashinaka Community Square Course arriving and departing from the car park

05 田園清流コース Denen Seiryu (Gardens and Clear water) Course

上記コースの詳細はウラ面をご覧ください。

See the back of the map for more details about the courses above.

06 富良野・美瑛サイクリングロード

Furano Biei Cycling Road

上富良野町の気候 Kamifurano Weather

	最高気温 (°C) Highest Temperature	最低気温 (°C) Lowest Temperature	平均気温 (°C) Average Temperature
1月 January	4.5	-20.1	-6.1
2月 February	6.5	-23.1	-4.8
3月 March	14.9	-12.2	1.3
4月 April	27.6	-6.1	7.0
5月 May	29.5	0.7	13.2
6月 June	27.7	4.5	16.1
7月 July	31.8	7.4	21.2
8月 August	33.0	11.2	20.8
9月 September	26.7	6.7	16.0
10月 October	21.3	-2.8	7.6
11月 November	17.7	-18.8	1.8
12月 December	7.8	-18.4	-2.9

※上記気温は2015年の気温となります。

出典:気象庁ホームページ (http://www.jma.go.jp/)

The above temperatures are the temperatures for 2015.

Source: Japan Meteorological Agency website (http://www.jma.go.jp/)

凡例 Legend	無料駐車場 Free Parking	トイレ Rest Rooms	温泉 Hot Springs	さくら Cherry Blossoms	ラベンダー Lavender	コンビニ Convenience Stores	病院 Hospitals	学校 Schools
JR Line								
国道 National Road								
市町村界 City, Town, and Village Boundaries								
かみふらの八景 Eight Views of Kamifurano								
絶景ポイント Best Sightseeing Spots								
観光案内所 Tourist Information								
一時停止必須箇所 Compulsory stop!								

各カテゴリー情報を
ご覧いただけます。
See information
according to category.

観る・遊ぶ
Sightseeing & Entertainment

観光名所・
体験施設
Tourist Attractions &
Hands on Experience Facilities

食べる・買う
Dining & Shopping

お食事・
お土産・良店
Fine Food & Gift Stores

泊まる・温泉
Places to Stay & Hot Springs

宿泊施設・
温泉ガイド
Accommodation Facilities &
Hot Springs Guide

滝里ダム
Takisato Dam

至 芦別・札幌
To Ashibetsu and Sapporo

中富良野町
Nakafurano Town

富良野市
Furano City

富良野・美瑛
サイクリングロード

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

至 芦別・札幌
To Ashibetsu and Sapporo

中富良野町
Nakafurano Town

富良野市
Furano City

富良野・美瑛
サイクリングロード

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

至 芦別・札幌
To Ashibetsu and Sapporo

中富良野町
Nakafurano Town

富良野市
Furano City

富良野・美瑛
サイクリングロード

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

至 芦別・札幌
To Ashibetsu and Sapporo

中富良野町
Nakafurano Town

富良野市
Furano City

富良野・美瑛
サイクリングロード

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

至 芦別・札幌
To Ashibetsu and Sapporo

中富良野町
Nakafurano Town

富良野市
Furano City

富良野・美瑛
サイクリングロード

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

至 芦別・札幌
To Ashibetsu and Sapporo

中富良野町
Nakafurano Town

富良野市
Furano City

富良野・美瑛
サイクリングロード

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

至 芦別・札幌
To Ashibetsu and Sapporo

中富良野町
Nakafurano Town

富良野市
Furano City

富良野・美瑛
サイクリングロード

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

至 芦別・札幌
To Ashibetsu and Sapporo

中富良野町
Nakafurano Town

富良野市
Furano City

富良野・美瑛
サイクリングロード

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

至 芦別・札幌
To Ashibetsu and Sapporo

中富良野町
Nakafurano Town

富良野市
Furano City

富良野・美瑛
サイクリングロード

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

至 芦別・札幌
To Ashibetsu and Sapporo

中富良野町
Nakafurano Town

富良野市
Furano City

富良野・美瑛
サイクリングロード

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

至 芦別・札幌
To Ashibetsu and Sapporo

中富良野町
Nakafurano Town

富良野市
Furano City

富良野・美瑛
サイクリングロード

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

至 芦別・札幌
To Ashibetsu and Sapporo

中富良野町
Nakafurano Town

富良野市
Furano City

富良野・美瑛
サイクリングロード

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

至 芦別・札幌
To Ashibetsu and Sapporo

中富良野町
Nakafurano Town

富良野市
Furano City

富良野・美瑛
サイクリングロード

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

至 芦別・札幌
To Ashibetsu and Sapporo

中富良野町
Nakafurano Town

富良野市
Furano City

富良野・美瑛
サイクリングロード

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

至 芦別・札幌
To Ashibetsu and Sapporo

中富良野町
Nakafurano Town

富良野市
Furano City

富良野・美瑛
サイクリングロード

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

至 芦別・札幌
To Ashibetsu and Sapporo

中富良野町
Nakafurano Town

富良野市
Furano City

富良野・美瑛
サイクリングロード

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

至 芦別・札幌
To Ashibetsu and Sapporo

中富良野町
Nakafurano Town

富良野市
Furano City

富良野・美瑛
サイクリングロード

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良野スキー場エリア
(富良野ゾーン)

富良

かみふらのサイクリングを安全に楽しむためのルール＆マナー

- 乗車する自転車は事前に点検し、安全に走行できる自転車で行きましょう。
- 走りやすい服装で、安全の為ヘルメットとグローブを着用しましょう。
- 交通ルールを守りましょう。
- 走行中でも、自分の体調を常に把握しましょう。
- ゴミは出さずに、持ち帰りましょう。

Rules and manners to make sure everyone can enjoy cycling in safety!
●Inspect your bike carefully before you leave to make sure it can be ridden safely. ●Wear comfortable clothes that are easy to cycle in, and a helmet and gloves for safety. ●Obey all traffic rules. ●Do not over-exert yourself while cycling. ●Do not litter. Take your garbage home with you.

凡例

JR Line 国 道 市 町 村 界

Rest Rooms 温泉 桜 絶景ポイント ラベンダー

観光案内所 コンビニ 一時停止必須箇所 病院

レンタサイクルショップ Rental Cycle Shops

上富良野町中町2丁目3-27 ☎0167-45-2417

Naganuma Bussan Nakamachi 2-chome 3-27 Kamifurano

上富良野町西9線北34号 ☎0167-45-3157

Nishi 9-sen Kita 34-go, Kamifurano

「ルートラボ」で簡単ルート案内

「ルートラボ」は、サイクリングや道案内などのルートを簡単に描いて公開できるサービスです。標高グラフで高低差や距離を確認しながらルートを描けます。

- 標高グラフで高低差や距離を確認しながらルートを描けます。
- GPSデータをルートとしてインポートし、編集、公開できます。
- 自分の登録したルートの一覧を確認し、編集・削除することができます。

各コース情報にあるURLを読み取るとコースの詳細をご覧いただけます。



※スマートフォンでルートを見ることができます。



<http://latlonlab.yahoo.co.jp/route/>

東中コミュニティ広場 駐車場 発着コース

Higashinaka Community Square Course arriving and departing from the car park

田園清流コース [ルート] 多田農園 → ラベンダーイースト

Danen Seiryu (Gardens and Clear water) Course [Route] From Tada Garden → Lavender East

距離 Distance 14.2km

想定所要時間 Approximate Time Required 57分 57minutes

難易度 Difficulty ★

詳細URL <http://yahoo.jp/Nbf8jq>

上富良野の田園風景と穴場スポットをじっくり堪能することができます。近くには自衛隊演習場があり、演習があるときは大迫力の演習音が轟きます。適度な起伏もあり初心者から上級者まで楽しめるコースです。

トラクターなど農家の車両が多く通ります。Many agricultural vehicles are used in this area.

けこう急な上り坂です。Reasonably steep hill.

日の出公園 駐車場 発着コース

Hinode Park 2 Courses arriving and departing from the car park

十勝岳ヒルクライムコース [ルート] 十勝岳ラベンダーロード → スカインラインルート → 白樺街道 → 日新ダム横

Tokachidake Hill Climb Course [Route] From Tokachidake Lavender Road → Skyline Route → Shirakaba Kaido → Nishin Dam

距離 Distance 53.9km

想定所要時間 Approximate Time Required 3時間35分 3 hours 35 minutes

難易度 Difficulty ★★★★★

詳細URL <http://yahoo.jp/xNEaTv>

やまびこ高地コース [ルート] 旭野やまびこ高地 → 和田草原とどんぐりの郷 → 後藤純男美術館 → ラベンダーイースト

Yamabiko Highlands Course [Route] From Ashino Yamabiko Highlands → Wada Grassland and Acorn Village → the Goto Sumio Museum of Art → Lavender East

距離 Distance 25.1km

想定所要時間 Approximate Time Required 1時間40分 1 hour 40 minutes

難易度 Difficulty ★★

詳細URL <http://yahoo.jp/20ZyMs>

ラベンダーの聖地、ツール・ド・北海道でも使用される山岳コースです。登り切ったあとは、温泉で汗を流す楽しみもあります。ラベンダーが植栽されている十勝岳ラベンダーロード、天空のサイクリングが楽しめる十勝岳スカインラインルートがおすすめです。

This mountain course takes you through the famous lavender fields, and is even used in the Tour de Hokkaido race. You can enjoy relaxing in a hot spring after mastering the climb! We recommend the "Mt. Tokachi Lavender Road" that passes many lavender fields, and the "Mt. Tokachi Skyline" route that takes you high into the mountains so you feel as if you are cycling on air!

深山峠 駐車場 発着2コース

Miyama Pass 2 Courses arriving and departing from the car park

パッチワークの丘コース [ルート] From Patchwork Hills → Seibi no Mori Museum → Senbo Pass → Miharashida Park

Patchwork Hills Course [Route] From Patchwork Hills → Seibi no Mori Museum → Senbo Pass → Miharashida Park

距離 Distance 41.1km

想定所要時間 Approximate Time Required 2時間44分 2 hours 44 minutes

難易度 Difficulty ★★★★★

詳細URL <http://yahoo.jp/eAD4tH>

ジェットコースターの路コース [ルート] From Roller Coaster Road → Flower Land

Roller Coaster Road Course [Route] From Roller Coaster Road → Flower Land

距離 Distance 19.3km

想定所要時間 Approximate Time Required 1時間17分 1 hour 17 minutes

難易度 Difficulty ★★

詳細URL <http://yahoo.jp/ZvFhsj>

全国的にも有名なジェットコースターの道や、丘の風景を堪能できるコースです。途中、千望峠駐車場に自転車をとめて、ほっかいどうの道100選にも選ばれた千望峠フットパスを楽しむのも一興です。フラワーランドでは、シーズンを通して様々な花が咲き乱れます。

This course takes you along the famous "Roller Coaster Road" and beautiful hillside landscapes. Partway through, you can park your bicycle in Senbo Pass parking area and take a stroll along Senbo Pass Footpath, designated as one of the top 100 Footpaths in Hokkaido. You can see different varieties of flower throughout the year at Flower Land.