

電動アシスト付 自転車 ぐるっと千歳 サイクルマップ

コース1 支笏湖ネイチャーライド (片道コース/往復コース)

片道コース	距離 約 26km ※時速12~13km	所用目安時間 約 1時間20分
往復コース	距離 約 52km ※時速12~13km	所用目安時間 約 2時間40分

往路: JR千歳駅→支笏湖ビジターセンター 支笏湖温泉に宿泊
復路: JR千歳駅→支笏湖ビジターセンター 復路: 支笏湖ビジターセンター→JR千歳駅



コース2 千歳サーモン&グルメライド

往復コース	距離 約 2.0km ※時速12~13km	所用目安時間 約 8分
往路	距離 約 13km ※時速12~13km	所用目安時間 約 53分

往路: JR千歳駅→道の駅サーモンパーク千歳 復路: 道の駅サーモンパーク千歳→JR千歳駅



コース3 千歳ファクトリー&グルメライド

往復コース	距離 約 7km ※時速12~13km	所用目安時間 約 30分
往路	距離 約 13km ※時速12~13km	所用目安時間 約 53分

往路: JR千歳駅→キリンビール工場 復路: キリンビール工場→JR千歳駅



コース4 千歳ピクニックライド

往復コース	距離 約 2.0km ※時速12~13km	所用目安時間 約 8分
往路	距離 約 13km ※時速12~13km	所用目安時間 約 53分

往路: JR千歳駅→道の駅サーモンパーク千歳 復路: 道の駅サーモンパーク千歳→JR千歳駅





安心のサイクリングサポートアドバイス

お尻をガードするサイクルパンツもオススメ

長時間、自転車に乗る際、サドルからの衝撃軽減は重要なポイントです。自転車に乗る際に、お尻が痛くならないよう、厚めのパッドがついたサイクルパンツもオススメです。

動きやすい運動靴やスニーカーがベスト

軽くて脱げにくく、通気性の良いスニーカーなどを選びましょう。また、底がツルツルだと、ペダルを踏み外しやすく滑りやすくなります。もちろんヒールが高い靴や脱げやすいサンダルはNGです。

季節に合わせて快適なウェアを

サイクリング中はたくさん汗をかくため、夏や秋のシーズンに合わせて吸湿性・速乾性・保温性に優れた素材のものを選びましょう。また、日焼け対策としてUVカット機能が付いたウェアを選ぶと、お肌へのダメージを減らすことができます。

安全のためのヘルメットは着用

ヘルメットは転倒の際の衝撃から頭を守ってくれるほか、直射日光を防ぐ役割もあります。自転車利用者の責務でも自転車ヘルメットの着用が責務となっています。(レンタサイクルご利用の皆様にも、無料で貸出致します)



●自転車は車の仲間。交通ルールを守り安全運転を心がけましょう

<交通ルールアドバイス>

- ▶自転車は車道が原則! 左側を通行しましょう。(歩道は例外…歩行者を優先)
- ▶交差点では信号と一時停止を守って安全確認。
- ▶自転車は必ず駐輪場に止めましょう。
- ▶飲酒運転・2人乗りは絶対禁止です。
- ▶夜間はライトを点灯しましょう。
- ▶勾配が急な坂道などではスピードの出しすぎには注意しましょう。



コース5 千歳ファーム浪漫ライド

往復コース	距離 約 31.5km ※時速20km平均	所用目安時間 約 2時間
	往路: JR千歳駅 → 花茶 復路: 花茶 → JR千歳駅	



千歳東部に広がるのどかな田園風景を走り、春のいちご狩り、夏から秋にはピザや美味しい蕎麦が味わえる「花茶」をめざして走るコースです。田園地域の信号機のないストレスフリーなサイクリングを楽しめるなど、ちょっとした旅にも、そして体にもGOODなコースです。