



北海道の左上。 日本海絶景ロード・オロロンライン (増毛町~天塩町)



HOKKAIDO CYCLING ROUTES
オロロンライン・サイクルルート

ルート全長 約145.4km
発行年月 2024年3月

密閉管内観光情報ポータルサイト
北海道の左上

地域の観光動画 公開中!!

「北海道の左上」動画
「北海道留萌管内オススメスポット」動画
「northwest coast」動画

サイクリストのコミュニケーションサイト

サイクルルート北海道
HOKKAIDO CYCLING ROUTES

<https://cycle-hokkaido.jp/>

ルートや高低差情報、休憩施設などの情報を提供するとともに、サイクリストの満足度などを評価し、サイクリング環境改善にフィードバック可能なサイトです。

活動組織：オロロンライン・サイクルルート連絡会議
事務局：留萌観光連盟

お問い合わせ
サイクルルートについて 留萌開発建設部道路計画課 0164-42-4526
観光情報について 道の駅るもい観光コンシェルジュ 0164-43-1501



自転車走行環境の整備

■案内看板
交差点等の分岐箇所のほか、単路部5km毎に案内看板を設置

■矢羽根型路面表示
主要交差点のほか、路肩が狭くなる箇所に設置

周辺のサイクルルートマップ

きた北海道ルート
石狩川流域圏ルート
石狩北部・増毛サイクルルート



凡例

- 高速道路・高規格道路
- 一般国道
- 主要道路・一般道道
- トンネル・覆道
- オロロンラインサイクルルート
- 地域ルート
- 隣接ルート
- >> ルートの推奨方向
- JR線
- ゲートウェイ
- ✈️ 空港
- 🚚 フェリーターミナル
- 🚢 港
- 🚻 道の駅
- 🚰 トイレ
- 🔧 自転車修理
- 📦 空気入れ貸出
- 🛠️ 修理工具貸出
- 🚲 サイクルラック
- 🛒 自動販売機
- 🏠 宿泊施設
- 🚲 レンタサイクル
- 💧 給水
- 🌳 休憩スペース
- 🍽️ 食事
- 🍷 軽食
- 🏪 コンビニ
- 🛒 セイコーマート

エリア拡大MAP

01 のエリアについては拡大MAPを参照してください

01 増毛エリア

石狩北部・増毛サイクルルート
増毛駅
増毛南善養寺
増毛リバーサイドパークオートキャンプ場

02 留萌エリア

留萌フェリーターミナル
留萌駅
留萌南善養寺
留萌川

05 遠別エリア

遠別駅
遠別川

06 ルート合流部

石狩川流域圏ルート
きた北海道ルート

アクセス情報

※本数は2024年1月時点

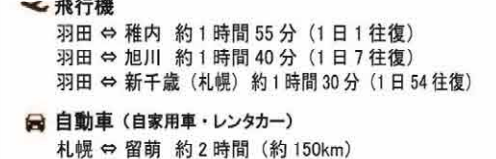
✈️ 飛行機
羽田 ⇄ 稚内 約1時間55分 (1日1往復)
羽田 ⇄ 旭川 約1時間40分 (1日7往復)
羽田 ⇄ 新千歳(札幌) 約1時間30分 (1日54往復)

🚗 自動車(自家用車・レンタカー)
札幌 ⇄ 留萌 約2時間 (約150km)
旭川 ⇄ 留萌 約1時間30分 (約90km)
稚内 ⇄ 天塩 約1時間10分 (約70km)

🚄 JR(特急)
札幌 ⇄ 旭川 約1時間25分 (1日28往復)
旭川 ⇄ 稚内 約3時間40分 (1日3往復)

— 移動時の注意事項 —
○JRに自転車を持ち込む場合は、解体して専用の袋に収納しましょう。
○北海道は想像以上に広くて移動に時間がかかるので行程には余裕を持って移動しましょう。

標高図



北海道のサイクルツーリズム情報

北海道を訪れるサイクリストに安全・安心に周遊できるように、道内のサイクル拠点となる道の駅や観光案内所、サイクルショップのほか、サイクリングマップや宿泊施設などの情報を入手できます。

サイクリストサポート体制

休憩施設が広域に散在するオロロンライン・サイクルルートにおいて、万が一のトラブルに対応するため、地域を走行する「道路・河川/バトロールカー」に自転車用空気入れ、工具セットを搭載しています。

- ・期間：5月～10月末
- ・利用方法：ステッカーを掲示した応援カーに手を振って知らせてください。搭載した機材の貸し出しや道案内を基本とします。実際の修理はサイクリストご自身でお願いします。(バトロールカーのスタッフは機材の使用法を把握していますので、修理のサポートをさせていただきます)

サイクル工具サービス

休憩施設(道の駅など)では自転車工具の無料貸出しを行っています。お気軽にスタッフにお声がけください。

- ・利用方法：施設スタッフへお声がけください。施設では機材の貸し出しや道案内を基本とします。実際の修理はサイクリストご自身でお願いします。

これが目印! バトロールカー

自転車御守

自転車御守は道の駅などの施設で配布しています。見かけた際は、ぜひ手に取ってください。

自転車用工具無料貸出中

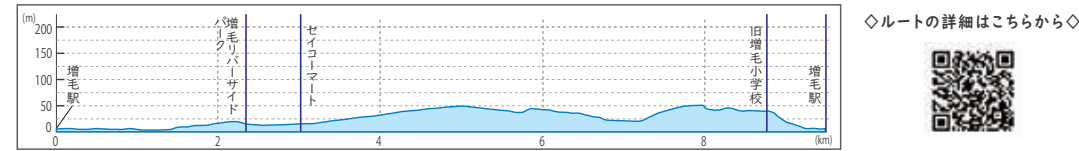
オロロンライン・サイクルルート ~ 地域ルート・おすすめスポット ~



増毛ルート 初級

ふるさと歴史通りや果樹園など増毛の魅力をいっとりした町内周遊コース。増毛には、旧増毛駅をはじめ、当時の暮らしを偲ばせる明治から昭和初めまでの古い建物が点在しています。ぜひ自転車で風情たっぷりの古き良き街並みを感じてください。

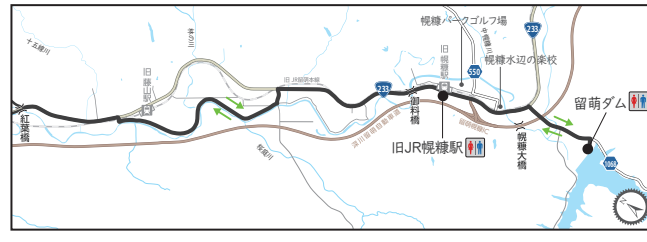
- ・走行距離: 9.5km
- ・最大標高差: 47m
- ・所要時間: 30分程度



留萌川ルート 中級 上級

留萌川の新たな魅力を発見できる美しい景観ポイントを楽しむ、留萌市街地から留萌ダムまで水辺のサイクリングコースです。水面に吹く爽やかな風を感じながら快適にサイクリングできます。また、市街地では旧留萌駅や線路跡を見ることができ、市街地を抜けると田園風景を楽しみ、留萌ダムでは湖面に映った新緑の木々や紅葉を楽しめる、変化に富んでいるコースです。

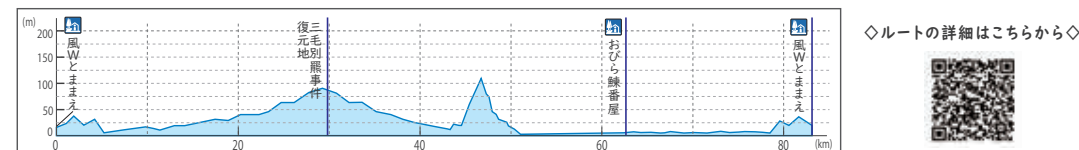
- ・走行距離: 19.3km
- ・最大標高差: 48.7m
- ・所要時間: 1時間30分程度



苫前・小平ルート 中級 上級

約83kmのサイクリストには十分楽しめる、中級者～上級者向けのコースです。三毛別震事元地までのペアーロードは適度にアップダウンがありますが急勾配が少なく上り下りが交互にあるサイクリストには良いコースです。北海道の獣害として有名な復元地の見学、道の駅おびら鯨番屋で特産のニシン料理を味わえます。

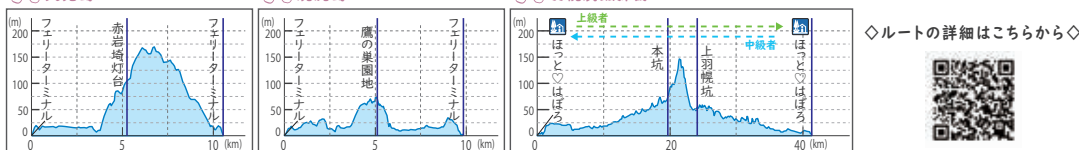
- ・走行距離: 約83km
- ・最大標高差: 約111m
- ・所要時間: 約2時間30分～3時間程度



羽幌ルート 初級 中級 上級

留萌管内で唯一離島を有する羽幌町を一泊二日で周遊するコースです。1日目は天売・焼尻島一周コースで、離島ならではの絶景とグルメをお楽しみください。2日目はフェリーで羽幌町に戻ってくるついでに一回りの炭鉱探訪コースで羽幌町の歴史を知る旅ルートです。

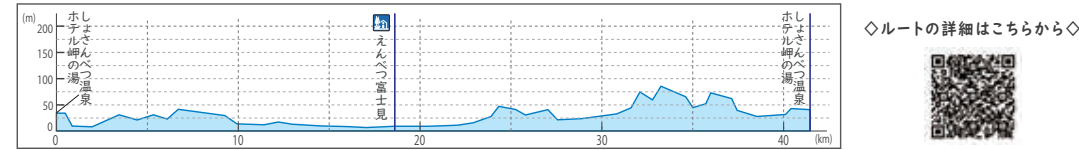
- 天売コース・焼尻コース
 - ・走行距離: 約10～12km
 - ・最大標高差: (天売)約170m、(焼尻)約74m
 - ・所要時間: 約2時間程度
- 羽幌炭鉱探訪コース
 - ・走行距離: 約42km
 - ・最大標高差: 約146m
 - ・所要時間: 約2時間程度 (時速30km)



初山別・遠別ルート 中級 上級

まさにオロロン街道を一日掛けて堪能できるコースです。最後の金比羅神社越しの夕日に出会えば幸せになるでしょう。海岸あり、山林ありと変化に富んだ風景を楽しめます。車幅も広く交通量も少なく、細かなカーブと緩やかに長く先を見通せるアップダウンはサイクリストにとって満足感を味わえます。昼食は道の駅えんべつ富士見の食事処で遠別の味覚をお楽しみください。

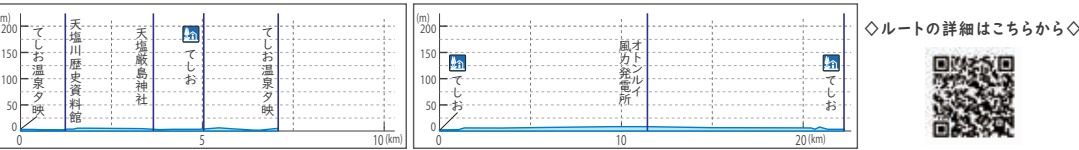
- ・走行距離: 約43km
- ・最大標高差: 約81m
- ・所要時間: 約2時間30分～3時間程度



天塩ルート 初級 中級

初級は町内を、留萌管内最北の「天塩町」は天塩川歴史資料館を始め、川口遺跡風景林・天塩蔵島神社などこの地域ならではの歴史に出会える街です。天塩川河川公園は海に沈む夕日と利尻富士のコラボが絶景です。道の駅、キャンプ場の観光施設にはレンタサイクルがあり、手ぶらで来た人やキャンプで訪れた方も楽しめます。中級は、壮大な風景が立ち並ぶ絶好のフォトスポット「オトノレイ風力発電所」までの海岸線を北上するルートです。

- ・走行距離: (初級)約7km、(中級)約22km
- ・最大標高差: (初級)約7m、(中級)約5m
- ・所要時間: (初級)約1時間程度 (中級)約1時間30分程度



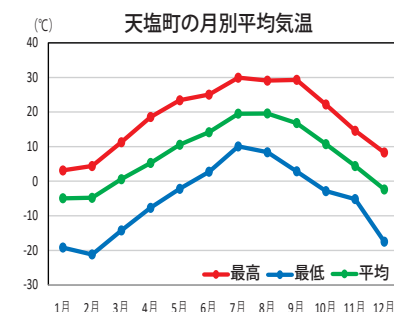
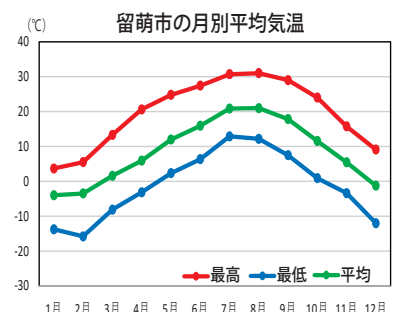
ゲートウェイ情報

施設名	トイレ	自転車	水筒	ゴミ箱	休憩所	その他
道の駅るもい	○	○	○	○	○	○
道の駅てしお	○	○	○	○	○	○

服装と持ち物

留萌市・天塩町ともに、夏場の7～8月は平均最高気温が30℃程度ですが、平均最低気温は15℃以下と寒暖差が激しいので服装にはご注意ください。春や秋はどちらも平均最低気温が5℃を下回ることがあるので暖かい服装をオススメします。

- オススメの服装
 - 春・秋: 長袖ジャージ (厚手)、ベーシックインナー、7分丈またはロングパンツ (15℃程度)
 - 夏: 半袖ジャージ、夏用インナー、7分丈またはショートパンツ (25℃以上)
 - 冬: 長袖ジャージ (厚手)、冬用インナー、ロングパンツ (10℃程度)
- 持ち物リスト
 - ボトル (水筒)
 - 補給食 (携帯食)
 - バック修理キット
 - 予備チューブ
 - 携帯空気入れ
 - ライト/テールライト
 - 工具
 - 自転車用鍵
 - 着替え類
 - 地図
 - 雨具/ウィンドブレーカー
 - 救急用品
 - 輪行袋
 - スマホ/携帯電話
 - お金/クレジットカード
 - 身分証明書
 - GPS/サイクルコンピューター
 - カメラ



出典: 気象庁アメダスデータ (2018～2022年の平均)

自転車利用のルール・マナー

- 自転車は車道通行が原則!!
 - 車道と歩道区別があるところは、原則車道を通行しましょう。(自転車歩行者道に指定された歩道は自転車も歩道を通行できますが歩行者優先です)
 - 車道を走るときは、道路の左側に寄って通行しましょう。
 - 歩道を通行する場合は、車道寄りの部分を徐行しましょう。歩行者の通行を妨げる場合は一時停止が必要です。
- 交通ルールを守って楽しく・安全に走行!!
 - 飲酒運転、2人乗り (6歳未満の幼児同乗を除く)、並進、運転中の携帯電話やヘッドホン、傘の使用は法律などにより禁止です。
 - 自転車に乗るときは、安全のためヘルメットを着用しましょう。
 - 薄暗くなってきたら、早めにライトを点灯しましょう。



オロロンライン・サイクルルート走行のポイント

- 日本海から風が吹きます
 - 留萌地域は、4月上旬の雪解けとともに急速に暖かくなり、6月から8月にかけては海から吹く風も弱く海も穏やかになり、サイクリングに絶好の季節になります。秋は短くだんだん海から吹く風が強くなり、10月下旬には雪が降ります。
- 休憩施設をご利用ください
 - 増毛町から天塩町のルート上には、約20kmごとに道の駅やコンビニなどの休憩施設がありますのでご利用ください。
- 応急措置の装備を持参しましょう
 - 各道の駅には、修理工具や空気入れを備えていますので、受付等に利用を申し出てお使いください。
 - 留萌市以外はスポーツバイク専門店がありませんので、バック修理キットなどの応急措置に対応する装備を持参してください。

レンタサイクル

取次箇所	シティサイクル・軽快車 (ママチャリ)	クロスバイク	マウンテンバイク	ロードバイク	電動アシスト	ファットバイク	ヘルメット無料貸出	連絡先
道の駅るもい	○				○		○	0164-43-1501
おみやげ処お勝手屋	○						○	0164-43-1100
観光案内所 (増毛駅前)	○						○	0164-53-1108
しよさんべつ温泉ホテル岬の湯		○					○	0164-67-2031
道の駅はつとほはばろ							○	0164-62-6666 (観光協会)
おろろんレンタル (天売島)							○	090-8633-3906
レンタサイクル梅原 (焼尻島)							○	01648-2-3559
道の駅てしお							○	01632-2-1729 (町企画工業)
鏡沼海浜公園キャンプ場							○	01632-2-1729 (町企画工業)