

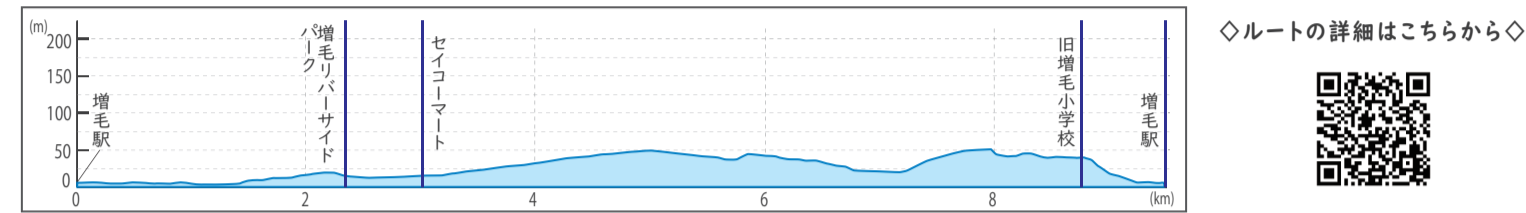
オロロンライン・サイクルルート ~ 地域ルート・おすすめスポット ~



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、当時の暮らしぶり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。

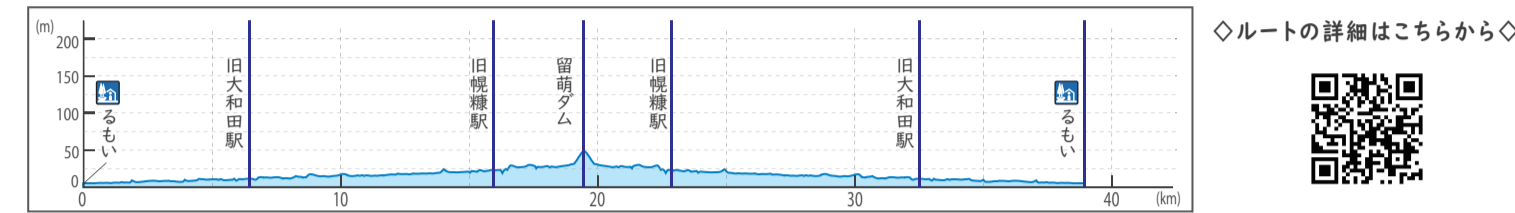
- ・走行距離：9.5km
- ・最大標高差：47m
- ・所要時間：30分程度



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。

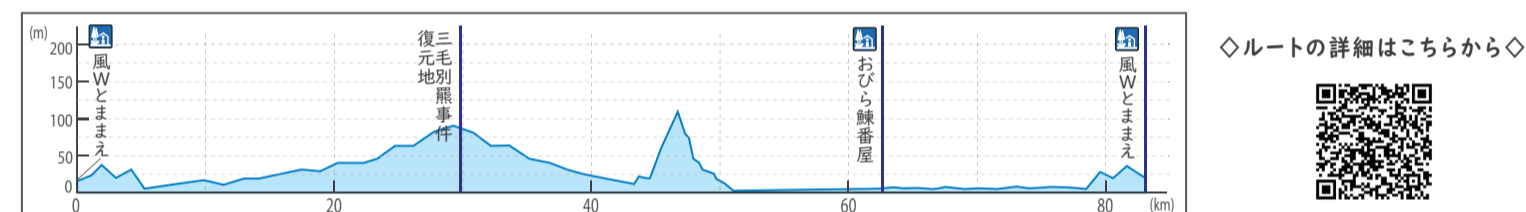
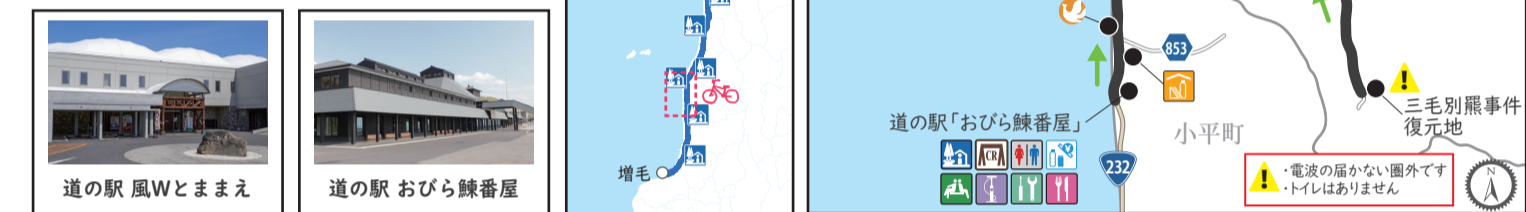
- ・走行距離：19.3km
- ・最大標高差：48.7m
- ・所要時間：1時間30分程度



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。三毛別熊事件復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1111m
- ・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ぐるっと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。

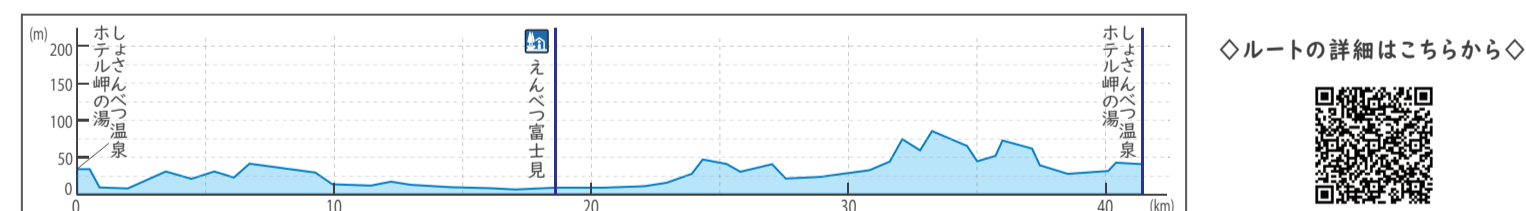
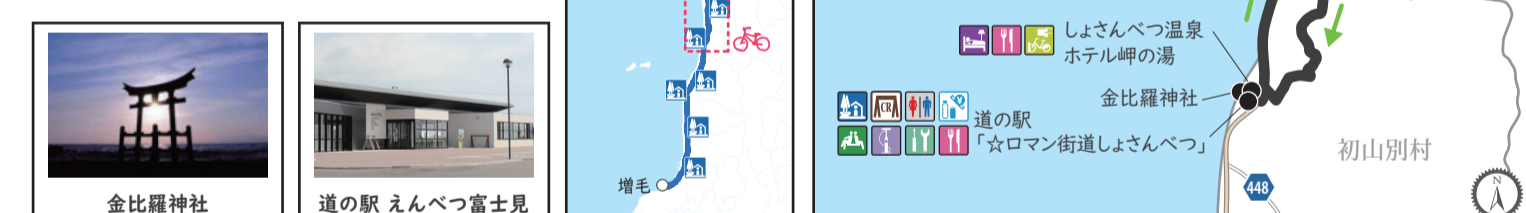
- 天売コース・焼尻コース
 - ・走行距離：約10～12km
 - ・最大標高差：(天売)約170m、(焼尻)約74m
 - ・所要時間：約2時間程度
- 羽幌炭鉱探訪コース
 - ・走行距離：約42km
 - ・最大標高差：約146m
 - ・所要時間：約2時間程度 (時速30km)



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。

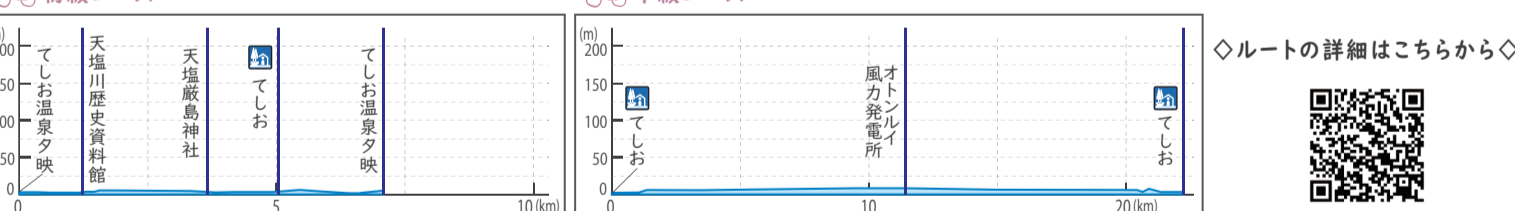
- ・走行距離：約43km
- ・最大標高差：約81m
- ・所要時間：約2時間30分～3時間程度



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、壮大な風車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



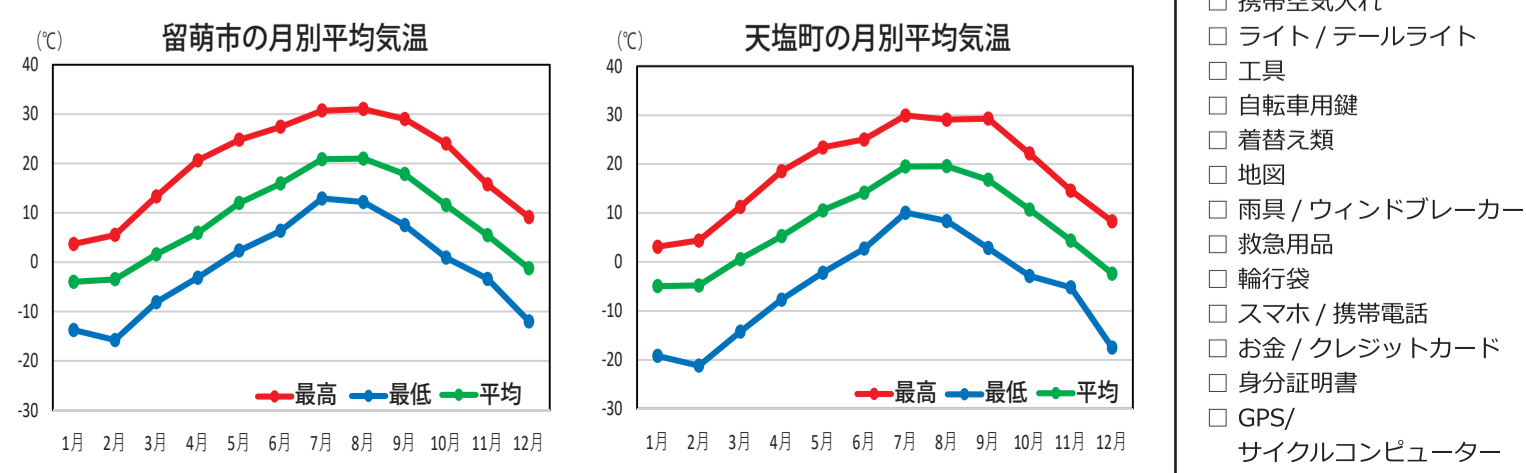
ゲートウェイ情報

施設名	トイレ	自転車	水筒	補給食	パンク修理	携帯充電	携帯空気入れ	ライト/テールライト	工具	着替え	地図	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	
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)
 - パンク修理キット
 - 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



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強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いてください。
 - 留萌市以外はスポーツバイク専門店がありませんので、パン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(アマチャリ)	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
じゃさんべつ温泉ホテルの湯		○					○	0164-67-2031
道の駅ほっとはばろ				○			○	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(同企画商工課)
鏡沼海浜公園キャンプ場	○						○	01632-2-1729(同企画商工課)