

北海道知床ロードライドツアー

2009年7月18日～7月20日



ライディングガイド：河村健一 携帯090-4324-1414

旅行情報

◎気候 北海道は本州が梅雨のころオホーツク高気団に覆われて天気はおおむねよいとされています。この時期だいたい天候が安定して快適にライディングできていますが、気温は本州の春先のようなので注意が必要です。

平年値 1 日目 女満別 最低気温 14℃ 最高気温 21℃

2 日目 弟子屈 最低気温 13℃ 最高気温 20℃

3 日目 ウトロ 最低気温 14℃ 最高気温 21℃

知床峠では標高 900m 付近をライディングします。長袖ジャージ、ウィンドブレーカーなど防寒対策をしっかりとってきてください。

◎宿泊 1 日目 弟子屈 民宿北の大地

北海道川上郡弟子屈町湯の島 1 丁目 1 番 13 号 TEL.015-482-4937

摩周岳のふもと静かな温泉の町にある宿。自家源泉の温泉は地元の人にも愛されている良質の温泉。食事もボリュームあっておいしい。浴衣・タオルあり。

2 日目 羅臼 民宿熊のに入った家

北海道目梨郡羅臼町海岸町 311-4 TEL0153-89-2285

知床半島の港町羅臼にある漁師の宿。新鮮な北海道の海の幸を使った海鮮料理がととても楽しみ。根室海峡越しに国後島がととても近く見えます。浴衣・タオルあり。

◎食事 1 日目 昼食 (休憩ポイントで各自/ツアー代金に含まれません) 夕食 (宿)

2 日目 朝食 (宿) 昼食 (韓国風おにぎり/500 円程度) 夕食 (宿)

3 日目 朝食 (宿) 昼食 (ウトロおすすめジャガイモ料理/800 円程度)

◎飲料水 水道水でもおいしくいただけます。サポートカーに補給用の水を積んでいます。

◎コンビニ 宿泊地にはコンビニ、スーパーがあります。補給食など購入することができます。

◎通信 携帯電話はほとんど全ルートで通じます。宿泊地にインターネット環境はありません。

アロハバイクトリップの旅スタイル 自転車とともに旅行することは、その土地の自然を体全体で感じ、地元の人たちと楽しく交流するためのすばらしい手段だと思います。サイクリングを通して北海道のすばらしい自然や、地元の人々に会える貴重な時間を皆さんと楽しみたいと思います。そして何よりも思いきりライディングを楽しんで、おいしいものを食べて、ゆっくりくつろいでいただくことがこの旅行を企画した目的です。ツアー日程の設定はロングライド経験者としています。もし体力的、技術的に困難な場合は無理をせずご相談ください。

責任ある旅行者として 私たちが旅行する際に大切なことは訪問する場所の自然、人々を尊敬し、私たちが訪問することで感謝されることだと考えています。サイクリングの途中で利用する施設、公園はマナーを守って利用しましょう。また滞在先では現地での旅行者と施設をシェアする場合があります。旅行者同士の交流も積極的に楽しみましょう。

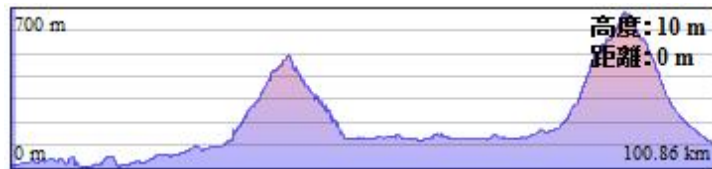
含まれるもの 1 日目、2 日目の宿泊費用、夕食 2、朝食 2、ライディング中の補給食 (水、フルーツ、ナッツなど)、ガイド料金、サポートカー費用

含まれないもの 現地までの交通費、ツアー前後の宿泊、ランチなど日中の食事

コース案内

1日目 女満別-屈斜路湖-摩周湖-弟子屈

- ◎集合 網走市内 8:00 (宿泊先をご連絡いただければ送迎します。)
- ◎走行距離 約100km
- ◎標高差 約1300m(登り)
- ◎コース 女満別を出発して日本最大のカルデラ湖、屈斜路湖を目指します。美幌峠から屈斜路湖の眺望を楽しんだ後湖畔沿いの道を快走。途中湖畔から湧く天然温泉をぜひ楽しみましょう。周辺はアイヌの人々が古くから住んでいた地域。彼らの伝統、文化を見るチャンスでもあります。屈斜路湖畔でランチのあと摩周湖を目指します。最深部212m、透明度40m以上で世界一の透明度といわれている摩周湖を一望できる標高701mの展望台までヒルクライムです。宿泊地の弟子屈まではダウンヒル！
- ◎宿泊 民宿北の大地 北海道川上郡弟子屈町湯の島1丁目1番13号 TEL.015-482-4937



2日目 弟子屈-開陽台-羅臼

- ◎出発 8:00
- ◎走行距離 約150km
- ◎標高差 約500m(登り)
- ◎コース 弟子屈を出発するとあたりは一面牧場。北海道ならではのどこまでも続く直線道路を満喫できる。ほとんどフラットで走りやすいが、360度のすばらしい展望が楽しめる開陽台までは標高差100mほどの急な登り。開陽台でランチの後海岸線まで牧場が続く。ゆるやかにアップダウンする海岸線ライドを続け、知床半島の秘湯相泊温泉を目指す。
- ◎宿泊 民宿熊のに入った家 北海道目梨郡羅臼町海岸町311-4 TEL0153-89-2285



7/16 羅臼-知床峠-知床五湖-網走

- ◎出発 8:00
- ◎走行距離 約150km
- ◎標高差 約1000m(登り)
- ◎コース 羅臼から知床峠を目指す。登り坂はそれほど急でなく一定のペースで登っていける。目の前に羅臼岳、知床連山が見えてとても美しい。オホーツク海に向かってダウンヒルを楽しみ、知床五湖へつながる知床の自然の中の道をライディングする。知床五湖をハイキングするのも楽しい。斜里にてジャガイモ料理のおいしい店でランチ。網走までは海岸線、ジャガイモ畑の中、牧場のライディングを楽しみながら走る。



携行品リスト

<<サポートカーにて用意しているもの>>

品名	詳細
フロアポンプ	ケージつきのものを用意しています。
工具	六角レンチ1mm～6mm、ペダルレンチ、タイヤレバー プラス・マイナスイドライバー、モンキーレンチ、
交換タイヤ	700 x 23 c W/0
交換チューブ	700 x 18～23C
オイル	液体タイプのものを用意しています。
救急セット	消毒、バンドエイド、包帯、三角巾、鎮痛剤、ゴム手袋、滅菌ガーゼ 人工呼吸用マウスピース
飲料水	現地にて用意します。

<<ご自身で用意いただくもの>>

品名	詳細	チェック
バイク	梱包は丁寧をお願いします。	
バイクシューズ		
ハイキングシューズ	知床五湖など歩くと楽しいところもあります。スニーカーでOK です。	
ボトル	天気がいいとかなり汗をかきます。	
携帯工具	ツアーはフリー走行のため最低限の工具はお持ちください。	
携帯ポンプ	パンクの際にご自身で修理できるようご用意ください。	
交換チューブ	ご自身のタイヤにあったものを2本ほど。	
グローブ	長距離のライディングには欠かせません。	
ヘルメット	必ずお持ちください。	
ライディングウェア	半そで、長袖、ショートパンツ、ロングパンツと天候によって 着替えられるようにしてください。	
サングラス	日差しは強いです。	
日焼け止め	晴れる予報が出ています。	
レインウェア	防寒具にもなるレインウェアを必ずお持ちください。	
着替え	夜は冷え込むことがあります。厚手のトレーナーなどがあると安 心でしょう。	
常備薬	かぜ薬、胃腸薬、傷くすりなどご自身にあったものをお持ちく ださい。	

緊急連絡先： 河村健一 携帯電話090-4324-1414