

騎車路線INFO

緊急救援專線 ※在騎行過程中，遭遇事故或受傷、爆胎等情況，需要緊急救援時，請聯絡。

GRAND MER 山海莊飯店 ☎0173-72-8111

〒038-2761 青森県西津軽郡鯉沢町大字舞戸町字鳴戸1

短距離路線

豐富多彩的美食與觀光景點
鯉沢觀光經典路線



離開飯店、登上平緩的坡路后，在直賣市場吃新鮮的哈密瓜或西瓜來補充體力。沿著西海岸行駛，沿路可以看到「烤魷魚乾窗簾」風景（※把魷魚擺得像窗簾一樣鋪展開來），一邊享受舒適海風的吹拂，一邊品嚐美味的烤魷魚。穿過街道中心來到海邊 WANDO（海鮮直賣市場）稍作休息，最後去看日本有名的長得好醜的可愛狗狗「WASAO」。
※WASAO 有時候不在。

中距離路線

盡情享受白神森林和
西海岸的美景



剛開始是被寧靜而又遼闊的鄉村美景所療癒的單車路線。中途朝著「黑森館」行駛，越過陡坡後，前往世界自然遺產白神森林，從原生山毛櫸森林里流淌的清涼冰涼湧泉，來滋潤喉嚨。最後是沿著海岸一邊欣賞日本海的絕景一邊往飯店方向返回。

長距離路線

津輕富士
「岩木山」一周路線



雄偉的岩木山呈現連綿不絕的山巒，根據觀賞的角度不同而看到的景色也不一樣。此路線中，可以參拜 1200 年創建的岩木山神社。另外，可以在懷舊風情的嶽溫泉中免費泡腳。品嚐就像日本甜點一樣甘甜的玉米品牌「嶽玉米」或牧場直銷 ABITANIA JERSEY 牧場的冰淇淋來補充體力。

HOTEL GRAND MER SANKAISO GRAND MER 山海莊飯店 起訖點

騎車路線 MAP

圖示學例：單車停放架、參觀景點、溫泉、飲食、小店·伴手禮、休息處、體驗、攝影點、爬升(傾斜10度以上)

GRAND MER 山海莊飯店 周邊地圖

START/GOAL GRAND MER 山海莊飯店

- 中距離路線** (Yellow line)
- 長距離路線** (Orange line)

ABITANIA JERSEY 牧場
使用JERSEY牛乳製作而成的濃郁冰淇淋非常美味
〒038-2702鯉沢町大字舞石町大字大曲225-2
☎0173-72-1618 / 營業時間10:00~16:30
營業時間:冬季休業 / 例假日:週二

森林中的果樹園
35公頃的園地裡種植有約20種水果、可以採摘當季的水果
〒036-1202弘前市大字十面沢字豊426
☎080-1821-3059 (直賣所) / 營業時間9:00~17:00

岩木山大神櫻花項鍊街道
道路兩旁有總長約20km、大約6,500株的大山櫻花、是世界最長的櫻花街道。因為櫻花看上去就像給岩木山戴上了項鍊、而獲得此美稱。

挑戰岩木山登山競技
從岩木山綜合公園出發，經過岩木山 SKYLINE (收費道路)，到達八合自停車場，挑戰總共有 6 9 個髮夾彎的活動。單車僅限於這活動當天可以騎進山。

總合指南休息處 黑森館
世界自然遺產「白神之森」遊山道，可以登山。
〒038-2721 西津軽郡鯉沢町深谷町矢倉山1-26
☎0173-79-2009 / 營業時間9:00~16:30 ※根據時間而有所調整 / 營業時間:冬季休業 / 例假日:無 / 所需時間1~2小時、入山門票:成人·高中生500円、國小·國中400円

岩木山神社
建在岩木山山麓的神社擁有 1200 餘年的歷史。
〒036-1343 弘前市百笑寺27
☎0172-83-2135

嶽玉米
麓嶽高原由於日夜溫差大，長出的玉米因其出類拔萃的甜美口味而成為日本第一甘甜的玉米品牌。8~9月是收割時期，可以在直賣市場購買品嘗。

岩木山綜合公園
有單車停放架、有餐廳「白樺」。
〒036-1343 弘前市百笑寺字福野195-1
☎0172-83-2311 / 營業時間9:00~21:30
※週二 營業到17:00 / 例假日:無

岩木山觀光特產指南處
岩木山神社本殿入口處旁邊的餐廳
〒036-1343 弘前市百笑寺162
☎0172-81-3551 / 營業時間10:00~17:00
例假日:週二

山陽茶屋
岩木山神社本殿入口處旁邊的餐廳
〒036-1343 弘前市百笑寺162
☎0172-81-3551 / 營業時間10:00~17:00
例假日:週二

烤章魚
可以品嚐到鯉沢町的傳統小吃「雞肉串」，做法是將調味好了的雞肉串在小棒上
〒038-2761 西津軽郡鯉沢町舞戸町下富田29-115
☎0173-72-5937 / 營業時間:9:00~20:00 例假日:第一週、第三週的週三

烤章魚
可以品嚐到鯉沢町的傳統小吃「雞肉串」，做法是將調味好了的雞肉串在小棒上
〒038-2761 西津軽郡鯉沢町舞戸町下富田29-115
☎0173-72-5937 / 營業時間:9:00~20:00 例假日:第一週、第三週的週三

RIDE WITH GPS 導航功能的使用方法

使用自訂即時導航的在線地圖來確認單車路線。

STEP 1 請您下載APP軟體後才可使用。(需用戶註冊) <https://ridewithgps.com/app>

STEP 2 掃描騎乘路線的QR二維碼，APP打開後便可顯示路線地圖。

STEP 3 點擊畫面右上方菜單「Show My Location」，便可顯示路線與自己的位置訊息。

※請確認使用中的應用軟體 (Chrome、Safari 等) 位置情報 是 ON 的狀態。※如果您想使用更多的 Ride With GPS 功能，請升級至收費版本。 <https://ridewithgps.com/plans>

GRAND MER 山海莊飯店 周邊地圖

烤魷魚乾街道
名產魷魚放在太陽下自然曬乾，像窗簾一樣排列著，那景觀令人驚嘆不已。可以吃到現烤的美味魷魚

尾崎釀酒廠 安藤水車之藏

山崎糕點店 蛋糕·大福 (糯米製成的餅)

MEME-chan (日式料理)

Okawa (餐廳)

Drive In 汐風 (得來速餐廳)

海之驛 WANDO
可以品嚐到當季海鮮的食堂和免費休息處。2樓是鯉魚相撲館
〒038-2753 西津軽郡鯉沢町本町246-4
☎0173-72-6661 / 營業時間9:00~18:00 ※12/31 15:00閉館 / 營業時間:無休 ※年初(1/1~1/2) 休息 / 例假日:無

七里長浜 KIKUYA 商店
可以見到有名的長得好醜的可愛狗秋田犬「WASAO」店
〒038-2705 西津軽郡鯉沢町南浮田町美津59-19
☎0173-72-6766 / 營業時間:8:00~17:00
營業時間:無休 / 例假日:無

日本海據點館 鯉澤

拉麵 鯉丸 Hamanasu Laurier

GRAND MER 山海莊飯店

波真夕

一心亭 鯉澤店

烤章魚 西海
可以品嚐到鯉沢町的傳統小吃「雞肉串」，做法是將調味好了的雞肉串在小棒上
〒038-2761 西津軽郡鯉沢町舞戸町下富田29-115
☎0173-72-5937 / 營業時間:9:00~20:00 例假日:第一週、第三週的週三

爬升大約150m

爬升大約200m



本州最北端的秘境！ 騎單車探訪青森！

鯉沢温泉GRAND MER 山海莊飯店

騎單車專案



鯉沢温泉GRAND MER 山海莊飯店
〒038-2761青森県西津軽郡鯉沢町大字舞戸町字鳴戸1
TEL 0173-72-8111
URL <http://www.hotel-grandmer.com/>
入住時間/退房時間 15:00/10:00
客房數 80間
有天然溫泉(大浴場・露天溫泉)
從這裡預約 0173-72-8112

有單車
停放架

可以盡情享受青森縣 最高峰岩木山和美麗遼闊的 鄉村自然風光

眼前可以看到被美麗的日本海、津輕富士「岩木山」、世界自然遺產「白神山地」這樣壯麗景色所環繞的「鯉沢温泉 GRAND MER 山海莊飯店」。飯店周邊可以觀賞到曬魷魚乾等漁村風景、被染成鮮紅色的日本海岸夕陽、岩木山腳的「嶽玉米」田等，只有在此處才可以觀賞到的絕景和各種豐富的美食、此處也是騎行的絕好路線。騎完單車后，在飯店一邊眺望雄偉的日本海岸美景，一邊在被稱為「化石海水溫泉」的天然溫泉中悠閒的享受。



鯉沢温泉GRAND MER 山海莊飯店可以租單車(公路單車)

SPECIALIZED

共4輛 各2輛



Allez
尺寸:M
(身高範圍165cm~175cm)



Dolce
尺寸:S
(身高範圍155cm~165cm)

美國單車製造商。無論男性或是女性、從初學者至高手、從公路騎乘到單車大賽，用途非常廣泛、是名副其實的頂級自行車製造商。Allez與 Dolce 設計的公路單車也很適合初學者騎乘。

！ 騎單車時，請一定要戴安全帽。租借的單車請一定要還給飯店(禁止隨便扔掉)。一次最多能租借單車數量為4輛。

公路單車的的魅力

很細的輪胎和彎曲到下方的彎把。初次騎乘的人會很驚訝它的舒適度和風阻低。不僅可以參加單車賽事，很多人還騎著它上班，與風成為一體的騎乘快感是公路自行車最大的魅力也可以說是特長。



適合租借單車的旅客 騎單車輕鬆旅行住宿專案

飯店住宿(一晚兩餐加溫泉)和租單車的超值專案!!

- 令單車愛好者驚喜的服務!!
- 有停車架
 - 免費提供一瓶礦泉水
 - 可以借安全帽、毛巾
 - 入住前/退房后的行李可以短時間寄存
 - 退房後可以泡溫泉



1晚2餐+溫泉+租單車 **¥17,770**※(含稅)
住宿費用比正常費用便宜¥1000! 非常優惠的專案。

※請穿方便騎單車的鞋子和服裝過來。
※如遇到惡劣的天氣而無法騎單車時，飯店會提供代替單車活動的服務或者返還現金。
※此專案從2018年1月~開始施行。費用依據日期而有所調整。詳情請諮詢飯店。

適合自己攜帶單車的旅客 鼓勵單車旅客住宿專案

用自己的單車享受馳騁飯店周邊樂趣的住宿專案!!

- 令單車愛好者驚喜的服務!!
- 有停車架
 - 有保管單車的空間
 - 有單車清潔保養空間
 - 免費提供一瓶礦泉水
 - 可以借安全帽、毛巾
 - 入住前/退房后的行李可以短時間寄存
 - 退房後可以泡溫泉
 - 提供含單車等行李的收寄服務



1晚2餐 含溫泉 **¥16,350**※(含稅)

※這些專案從2018年1月~開始施行。
※費用依據日期而有所調整 詳情請諮詢飯店。

租單車 令單車愛好者驚喜的服務!!

- 緊急情況時的救援服務
- 在騎單車的途中發生事故或者受傷、爆胎等需要救援時，給飯店打電話，救援人員就會去現場。
- 免費提供礦泉水一瓶
- 可以借安全帽、毛巾

想騎單車!!
當天就可以租的單車專案!!(可提前預約)

SPECIALIZED 公路自行車
租Allez或是Dolce 一天 **1日 ¥2,500**※(含稅)
※因為數量有限，請提前確認。
※請穿方便騎單車的服裝和鞋子來。



為了安全的享受騎乘的樂趣，請遵守交通規則！ 單車騎乘的最基本

遵守交通規則享受騎乘!

在日本，原則上單車是走汽車道，靠左行駛!

安全規則・禮儀

- 不可並行騎車**
除了有「並行可」的標記以外，原則上禁止並行騎車。在車道上和汽車的距離非常近，因此為了安全騎車，必須縱向一排行駛。
- 不可邊騎車邊做其它事情**
不可一邊騎車一邊打手機，或者戴著耳機用大音量聽音樂，這樣做會影響注意力集中，有發生事故的隱患。
- 晚上騎車開燈**
夜間騎車必須要開燈。因為不容易被步行者或汽車司機注意到，很危險。即使在白天，當經過隧道等昏暗的地方時，也必須要開燈。

道路交通法規定，單車被視為輕車輛，因此，如果有人行道和車道標誌的時候，單車必須走車道。另外，單車行駛時，必須靠左，如果靠右行駛，將被視為「逆行」，並且會受到處罰。

單車 人行道

原則上單車必須走車道。如有「單車及步行者專用道路」的標誌時，則可以走人行道。原則上要優先步行者。要注意安全慢慢的行駛。同時，行駛時一定要注意行人安全。

其它的應該注意的道路標誌

- 禁止車輛進入
- 禁止車輛通行
- 禁止通行
- 減速暫停
- 禁止單車通行
- 單向行駛
- 行人專用
- 單車專用

△停車不給妨礙到交通
當離開單車時，不要停放在妨礙交通的地方。

△給司機傳達意思時
當騎單車時，用手勢與汽車司機取得溝通，表達自己的意思。

△“可能性”的騎車
為了防止各種交通環境的事故發生，要時刻一邊預測可能會發生的危險，一邊騎車。防患於未然，時刻警惕不要成為事故的當事人。

青森縣的單車活動訊息網站

AOMORI CYCLING

介紹推薦路線、觀光景點、適合單車騎手的住宿設施

AOMORI CYCLING 搜索 aomori-cycling.com

智慧手機從這裡開始