

# サイクリングコースINFO

緊急連絡先 ※サイクリング中に事故やケガ、パンク等によりレスキューが必要な場合ご連絡ください。

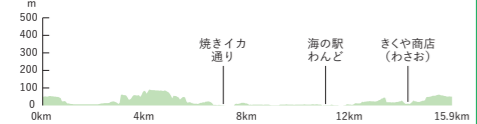
ホテルグランメール山海荘 ☎0173-72-8111

〒038-2761 青森県西津軽郡鯉ヶ沢町大字舞戸町字鳴戸1

## ショートコース

おなかと見どころいっぱいの  
鯉ヶ沢観光鉄板コース

体カレベル ★ 距離 15.9km  
最大標高差 54m 獲得標高 147m  
所要時間目安 2~3時間 ※獲得標高・坂を上る距離の総和



ホテルを出て、なだらかな坂道を登りきったら、採れたてのメロンやスイカの直売所で栄養補給。海岸沿いへ出ると、イカ干しカーテンが並ぶ焼きイカ通りで海風とともにイカ焼きに舌鼓。街中を抜けて、海の駅わんどで休憩したら、最後は鯉ヶ沢の人気者「わさお」に会いに。  
※わさおが不在の場合もあります

## ミドルコース

白神の森と西海岸の海を  
堪能する山海コース

体カレベル ★★★ 距離 40.4km  
最大標高差 307m 獲得標高 452m  
所要時間目安 3~4時間 ※獲得標高・坂を上る距離の総和



序盤はのどかで雄大な里山風景に心癒されながらサイクリング。ハーフポイントである「くろもり館」を目指して傾斜のあるアップヒルを乗り越えた後は、世界自然遺産である白神の森原生ブナ林から流れ出る冷たい湧き水が喉をたっぷり潤してくれる。最後は海岸沿いに日本海の絶景を眺めながらホテルへ。

## ロングコース

津軽富士「岩木山」  
一周コース

体カレベル ★★★★★ 距離 72.6km  
最大標高差 446m 獲得標高 834m  
所要時間目安 5~7時間 ※獲得標高・坂を上る距離の総和



美しく裾野を広げる雄大な岩木山は、見る角度によって変貌する表情が楽しめる。コース中は、創建1200年の岩木山神社を参拝できる。また、昔ながらの湯治場風情を残す巖(だけ)温泉では、足湯が無料で利用可能。果物のように甘いとうもろこし「嶽きみ」や、牧場直営アビタニアのソフトクリームは補給食にもぴったり。

# HOTEL GRAND MER SANKAISO ホテルグランメール山海荘 発着

- サイクリングコースマップ
- ベダルレスト 見学スポット 温泉 飲食 売店・おみやげ
  - 休憩スポット 体験 体感 撮影スポット 登り坂(斜度10度以上)

### ホテルグランメール 山海荘周辺マップ

START/GOAL

**ABITANIA(アビタニア) ジャージーファーム**  
ジャージー種の生乳で作られたソフトクリームが濃厚で美味  
〒038-2702鯉ヶ沢町大字建石町字大曲225-2  
☎0173-72-1618 / 営業時間10:00~16:30  
営業期間: 冬季休業 / 定休日: 火曜日

**森の中の果樹園**  
35haの園地に約20種類の果物が植えられており、その時期の旬の果物が収穫できる  
〒036-1202弘前市大字十面沢字豊426  
☎080-1821-3059(直売所) / 営業時間9:00~17:00

**チャレンジヒルクライム岩木山**  
毎年6月ごろに開催され、岩木山総合公園から岩木山スカイライン(有料道路)を通り八合目駐車場までの6.9個のつづら折りを登るヒルクライムイベント。自転車でも乗り入れられるのはこのイベントのみ

**岩木山オオヤマザクラネックレストード**  
総延長約20kmに約6,500本のオオヤマザクラが並び、世界一長い桜並木。桜の花を岩木山のネックレスに立上った愛称として命名された

**総合案内休憩所 くろもり館**  
「白神の森 遊山道」をトレッキングできる  
〒038-2721西津軽郡鯉ヶ沢町深谷町矢倉山1-26  
☎0173-79-2009 / 受付時間9:00~16:00 ※時期・季節により変動あり / 営業期間: 冬季休業 / 定休日: なし / 所要時間: 1~2時間 / 入山料: 一般・高校生500円、小・中学生400円、幼児 無料

**津軽国一宮 岩木山神社**  
岩木山の麓に建つ創建1,200余年の長い歴史を持つ神社  
〒036-1343弘前市百沢寺沢27  
☎0172-83-2135

**嶽(だけ)きみ**  
岩木山麓の嶽高原の寒暖差が生み出す糖度抜群のブランドとうもろこし。8~9月の収穫時期は直売所で食べることができる

**岩木山総合公園**  
ベダルレストあり、レストラン「白樺」も併設  
〒036-1343弘前市百沢字福野195-1  
☎0172-83-2311 / 営業時間9:00~21:30  
※火曜日は17:00まで / 定休日: なし

**山陽の茶屋**  
岩木山神社本殿入り口そばのお食事処  
〒036-1343弘前市百沢寺沢162  
☎0172-81-3551 / 営業時間10:00~17:00  
定休日: 火曜日

## RIDE WITH GPS の使い方

「Ride with GPS」アプリを使って、オンライン地図上でコースの確認ができます。

**STEP 1**  
アプリをお持ちでない方はダウンロード(アカウント登録)が必要です。  
<https://ridewithgps.com/app>

**STEP 2**  
走りたいコースのQRコードを読み取ると、アプリが起動してコースマップが表示されます。

**STEP 3**  
画面右上のメニュー「Show My Location」を押すとコースと自分の位置情報が表示されます。

※ご使用中のWebブラウザ(Chrome, Safari等)の位置情報がONになっていることを確認してください。※Ride with GPSで多くの機能を使いたい方は有料版へのアップグレードが必要です。 <https://ridewithgps.com/plans>

## ホテルグランメール山海荘 周辺マップ

**海の駅 わんど**  
食堂や無料休憩所がある。2階は鯉ヶ沢相撲館  
〒038-2753西津軽郡鯉ヶ沢町本町246-4  
☎0173-72-6661 / 営業時間9:00~18:00 ※12/31は15:00閉館 / 営業期間: 無休 ※年始(1/1~1/2)は休業 / 定休日: なし

**七里長浜 きくや商店**  
ブサカワで有名な秋田犬「わさお」に会えるお店  
〒038-2705西津軽郡鯉ヶ沢町南浮田町美/地59-19  
☎0173-72-6766 / 営業時間: 8:00~17:00  
営業期間: 無休 / 定休日: なし

**焼きイカ通り**  
イカの生干しがカーテンのように並ぶ風景は圧巻。その場で焼いてもらって食べるイカは絶品

**尾崎酒造 安東水車蔵**

**たこやきのフクイ**

**日本海拠点館 あじがさわ**

**めめちゃん**

**おおかわ**

**ドライブイン 汐風**

**焼きイカ通り**

**スイカ・メロン直売所(期間限定)**  
夏季限定で道路沿いに数多くのスイカ・メロンが並び

**登り坂 約150m**

**登り坂 約200m**

**とみはるラーメン**

**たこやき 西海(チキンポ)**  
鯉ヶ沢町のソウルフード「チキンポ」が味わえる  
〒038-2761西津軽郡鯉ヶ沢町舞戸町下高田29-115  
☎0173-72-5937 / 営業時間: 9:00~20:00  
定休日: 第1・3水曜

# 本州最北端の秘境!

## 青森を駆け抜ける

# サイクリング旅

## グランメール山海荘サイクリングプラン



**鯉ヶ沢温泉 ホテルグランメール山海荘**  
〒038-2761 青森県西津軽郡鯉ヶ沢町大字舞戸町字鳴戸1  
TEL 0173-72-8111  
URL <http://www.hotel-grandmer.com/>  
チェックイン/チェックアウト 15:00/10:00  
客室数 80室  
天然温泉(大浴場・露天風呂)あり

ペダル  
レスト  
あり

ご予約はこちら **0173-72-8112**

## 青森県最高峰 岩木山と雄大な里山の自然風景を満喫

目の前には美しい日本海と、津軽富士「岩木山」、世界自然遺産「白神山地」という雄大なロケーションに恵まれた「鯉ヶ沢温泉 ホテルグランメール山海荘」。ホテル周辺ではイカ干しカーテンが並ぶ漁村風景や、真っ赤に染まる日本海の夕陽、岩木山麓の「嶽きみ」畑など、ここでしか堪能できない絶景やグルメが満載で、サイクリングを楽しむ絶好の場所といえます。サイクリングしたあとは、ホテルで雄大な日本海の絶景を眺めながら、「化石海水温泉」と呼ばれる貴重な天然温泉でゆっくりと汗を流していただけます。



## グランメール山海荘でレンタルできる自転車(ロードバイク)

### SPECIALIZED (スペシャライズド)

全4台 各2台ずつ

アメリカの自転車メーカー。男女問わず、初心者から上級者、街乗りからレーサーまで豊富なバリエーションに対応。幅広い人気がある名実ともにトップクラスの自転車メーカー。AllezとDolceは初心者にも乗りやすい設計に作られたロードバイク。



**Allez(アレー)**  
サイズ:M  
(目身長165cm~175cm)



**Dolce(ドルチェ)**  
サイズ:S  
(目身長155cm~165cm)

※自転車に乗る際は必ずヘルメットを着用してください。(レンタル可) ※レンタルした自転車は必ずホテルにご返却ください(乗り捨て禁止)。 ※一度にレンタルできる自転車は4台までです。

## ロードバイクの魅力

細いタイヤと下方向に曲がったハンドルが特徴のロードバイク。初めて乗った方はその乗り心地と風を切る感覚に驚くことでしょう。自転車レースはもちろん通勤に使用する方も多く、風と一体になって走行する疾走感は、ロードバイク最大の魅力であり特長といえます。



## レンタサイクル ご利用のお客様向け 気軽にサイクリング宿泊プラン

ホテル宿泊(1泊2食温泉付き)と  
レンタサイクルがセットになったお得なプラン!!

### サイクリストに嬉しいサービス!!

- ペダルレストあり
- ミネラルウォーター1本サービス
- ヘルメット、タオルの貸し出しあり
- チェックイン前/アウト後の手荷物一時預かりOK
- チェックアウト後の温泉OK



1泊2食+温泉+レンタサイクル **¥17,770** ※(税込)  
セットにすることで通常の宿泊料金より¥1,000引きの特別価格!

※サイクリングできる動きやすい靴と服装でお越しください  
※天候の悪化等でレンタサイクルをご利用いただけない場合は、代替サービスorキャッシュバックにて対応させていただきます。  
※こちらのプランは2018年1月~の提供となります。※料金は時期によって変更する可能性があります。詳細はホテルまでお問い合わせください。

## 自転車を輪行されるお客様向け 自転車旅応援プラン

自分の自転車でホテル周辺のサイクリングを楽しめる宿泊プラン!!

### サイクリストに嬉しいサービス!!

- ペダルレストあり
- 自転車保管スペースあり
- 自転車洗浄・メンテナンススペースあり
- ミネラルウォーター1本サービス
- ヘルメット、タオルの貸し出しあり
- チェックイン前/アウト後の手荷物一時預かりOK
- チェックアウト後の温泉OK
- 自転車を含む荷物の受取・発送対応OK



1泊2食温泉付き **¥16,350** ※(税込)

※こちらのプランは2018年1月~の提供となります。  
※料金は時期によって変更する可能性があります。詳細はホテルまでお問い合わせください。

## 自転車単体レンタル

# レンタサイクル

サイクリストに嬉しいサービス!!

- 緊急時のサイクルレスキュー  
サイクリング中の事故やケガ、タイヤのパンク等でレスキューが必要な場合、ホテルにお電話をいただければレスキューカーが参ります。
- ミネラルウォーター1本サービス
- ヘルメット、タオルの貸し出し

サイクリングしたい!! 思ったその日に  
レンタルできる即日プラン!! (事前予約もOK)

SPECIALIZED ロードバイク  
Allez(アレー)、Dolce(ドルチェ) **¥2,500** ※(税込)  
どちらかを1日レンタル ※台数に限りがありますので、事前にご確認ください  
※受付時間9:00~18:00まで【ご予約は3日前まで】  
※サイクリングできる動きやすい靴と服装でお越しください



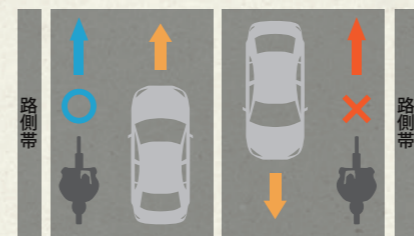
★サイクリングシューズとビンディングペダル(シューズを固定できるペダル)を持参された方は、通常のペダルからビンディングペダルへ組み替え可能です。

## 安全にサイクリングをお楽しみいただくために

### サイクリングの基本

#### 走行する際の交通マナー

##### 自転車は車道・左側通行が原則



道路交通法では、自転車は軽車両と位置づけられています。そのため、歩道と車道の区別があるところは車道通行が原則。また、走行するときは左側通行がルールとなっていて自転車車道の右側を通行すると、それは「逆走」となり、罰則の対象となります。

##### 安全ルール・マナー



△並走しない  
「並進可」の標識がある場合を除いて、ほかの自転車と横に並んで走るのは原則禁止です。車道では車との距離が近くなり大変危険です。縦一列になって走りましょう。

△ながら運転はNG  
携帯電話で通話したりヘッドホン等で大音量の音楽を聞きながら運転することは、他に気をとられ注意力が低下し事故につながる恐れがあるため禁止されています。

△夜間のライト点灯  
夜は必ずライトを点灯を。歩行者や運転者から見落とされやすく危険です。昼間もトンネルなどの暗い場所ではライトをつけましょう。

##### 自転車歩行者道



自転車は基本的に車道通行が原則ですが、「自転車及び歩行者専用道路」の標識がある場合は歩道を走行することができます。基本的には歩行者が優先されるので、危険なように徐行するのがマナー。歩行者にやさしい運転を心がけましょう。



△迷惑駐車をしない  
自転車から離れる場合は、交通の妨げになるような場所への駐輪をしないようにしましょう。



△ドライバーへの意思表示  
自転車を運転する時は、ハンドサインやアイコンタクトなどのコミュニケーションをとり、道路を走るドライバーへの意思表示を行いましょう。



△かもしれない運転  
多様な交通環境においての事故を防ぐため、常に危険を予測しながら走りましょう。未然に事故を回避し当事者にならない運転をしましょう。

##### その他の注意すべき道路標識



## 青森県のサイクリング情報サイト

# AOMORI CYCLING

おすすめコースや立寄り観光スポット、サイクリスト向け宿泊施設などを紹介  
青森サイクリング **検索**  
[aomori-cycling.com](http://aomori-cycling.com)

