

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。

南部屋 海扇閣 ☎017-752-4411

〒039-3501青森県青森市大字浅虫字堂谷31番地

ショートコース

浅虫温泉街をめぐる
ゆったり観光満喫コース



体カレベル ★ 距離 8.1km
最大標高差 27m 獲得標高 49m
所要時間目安 1~2時間 ※獲得標高・坂を上る距離の総和



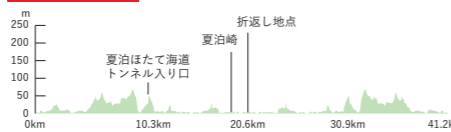
落ち着きと風情ある温泉街をゆったりとサイクリングできる、初心者も安心のコース。コース途中には、人気スポットの浅虫水族館のほか、「温泉たまご場」では玉子を温泉に入れて待っている間に、ほたる湖をゆっくりと一周すれば温泉卵の出来上がり。夕暮れ時は青森湾に浮かぶ美しい夕焼けが絶景。

ミドルコース

エメラルドブルーに
輝く海を堪能
夏泊海岸線コース



体カレベル ★★ 距離 41.2km
最大標高差 68m 獲得標高 461m
所要時間目安 3~4時間 ※獲得標高・坂を上る距離の総和



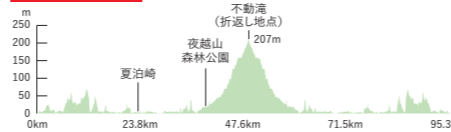
夏泊半島沿岸の美しい海と波音に癒されながらサイクリング。先端の夏泊崎では大島と陸奥湾が一望できるだけでなく、ボートや釣り堀を楽しむこともでき、釣った新鮮な魚介類をさばいて出してくれる食堂もある。ハーフポイントの椿神社でひと息ついたら再びホテルへとライド。

ロングコース

海あり!山あり!坂あり!
サイクリスト満足コース



体カレベル ★★★★★ 距離 95.3km
最大標高差 212m 獲得標高 849m
所要時間目安 6~8時間 ※獲得標高・坂を上る距離の総和



コース序盤、沿岸ルートで多く目にする青いネットは、養殖ホタテ生産量日本一を誇る平内町の自慢の光景。夏泊半島の沿岸部をぐるっと結ぶ、「夏泊はたてライン」を走り抜けると、今度はのどかな里山風景に心癒されながら、ハーフポイントの不動滝を目指して神聖な山の中をヒルクライムする往復コース。

NANBUYA KAISENKAKU

南部屋 海扇閣

発着

どこから行こうか?



景色を楽しみながらいきましょう



サイクリングコースマップ

- アイコン凡例
- 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
 - 休憩
 - 体感
 - 撮影スポット
 - 登り坂(斜度10度以上)

夏泊崎・大島
夏泊崎からは、大島とむつ湾・青森湾が見渡せ、ボートや釣り堀も楽しめる

油目崎
油目崎で緑のトンネルを駆け抜けたその先には、うっとりとするような海の景色が

乾燥と輝く太陽に照らされた海はまさにエメラルドブルー

ホタテ養殖用の青いネットが積み重なる光景は、平内町の特徴的風景

美しい陸奥湾を囲む下北沿岸が見える場所で、自転車を立てかけひと休み

うどん屋しろ
和モダンな店内で、こだわりのうどんとおでんが食べられる
〒039-3313 東津軽郡平内町大字沼館字家岸97
☎017-762-7794 / (平日)11:00~14:30、18:00~20:30 (土日祝)11:00~15:30 / 定休日: 月曜日・第3火曜日

夜越山森林公園
年間を通してサボテンや洋ランの鑑賞が可能
〒039-3331 東津軽郡平内町須子堀替36-1
☎017-755-2663 / 8:30~16:30
営業期間: 無休 ※8/13・12/31は午後休園

茶房 紫ぜん
〒039-3321 東津軽郡平内町小湊121
☎017-755-3133 / 11:00~23:00 / 営業期間: 無休

割烹さん平
新鮮な海の幸と郷土料理をいただける御食事処
〒039-3321 東津軽郡平内町小湊121
☎017-755-3133 / 11:00~23:00 / 営業期間: 無休

ほたて広場
塩味と甘みが絶妙な「ほたてソフト」が味わえる
〒039-3372 東津軽郡平内町大字土屋字健甕56
☎017-752-3220 / 9:00~18:00 (11月~3月は9:00~17:00) 営業期間: 無休 ※年始(1/1~1/3)は休業

RIDE 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>

南部屋海扇閣 周辺マップ

青森県営 浅虫水族館
青森の海はもちろん、世界の水生生物も飼育・展示
〒039-3501 青森市浅虫馬場山1-25
☎017-752-3377 / 9:00~17:00 ※変動あり
営業期間: 無休

永井久慈良餅店
浅虫名産のお菓子「久慈良餅」を製造販売
〒039-3501 青森市浅虫坂本51-5
☎017-752-3228 / 7:00~19:00
営業期間: 無休 ※年末年始(12/31~1/1)は休業

浅虫源公園 温泉たまご場
生卵を持参すると温泉卵を作ることできる
〒039-3501 青森市浅虫内野6
☎017-752-1104 ※浅虫温泉事業協同組合
6:00~18:00 / 営業期間: 無休

浅虫ダム「ほたる湖」
展望台からはダムと陸奥湾の両方を眺められる
〒039-3501 青森市浅虫内野
☎017-752-4143 ※浅虫ダム管理所

「道の駅」浅虫温泉 ゆ〜さ浅虫
館内にある展望温泉から陸奥湾を一望できる
〒039-3501 青森市浅虫堂谷341-19
☎017-737-5151 / 9:00~19:00 ※時期により変動あり
営業期間: 無休 ※保守点検等のため休業する場合あり

本州最北端の秘境!

青森を駆け抜ける

サイクリング旅

南部屋 海扇閣サイクリングプラン



浅虫温泉 南部屋 海扇閣
〒039-3501 青森県青森市大字浅虫字堂谷31番地
URL <http://www.kaisenkaku.com/>
チェックイン/チェックアウト 15:00/10:00
客室数 89室
展望大浴場(展望露天風呂付)あり

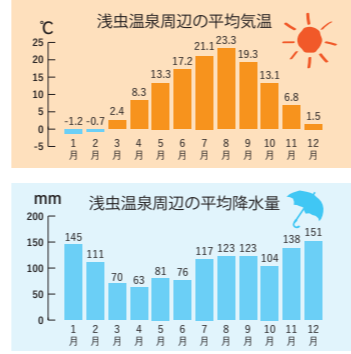
ご予約はこちら **017-752-4411**



▲客室内への持込も可能

浅虫温泉郷と夏泊半島で陸奥湾の絶景を楽しむ

青森県の中心に位置するいで湯、浅虫温泉郷は、海山に恵まれた昔ながらの情緒ある温泉街です。「南部屋 海扇閣」は陸奥湾を望む絶好のロケーションで「プロが選ぶ日本のホテル・旅館100選」に入選、「旅行業が選ぶ人気温泉旅館250選」5つ星の宿にも選出されるなど、高い質と人気を誇ります。また、陸奥湾に沈む夕陽が眺められる最上階9階の展望温泉や、毎晩開催される迫力の津軽三味線ショー、さらに浅虫温泉駅がそばにあることから車を使わない旅行を楽しむのも特徴の人気温泉宿です。

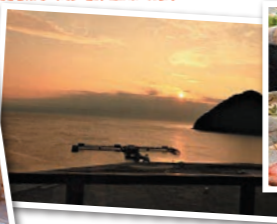


レンタサイクル ご利用のお客様向け 気軽にサイクリング宿泊プラン

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 **¥22,150** ※(諸税込)

※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。
※宿泊料金は時期によって変更する可能性があります。※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。詳細はホテルまでお問い合わせください。(代替サービス例:浅虫水族館チケット)※こちらのプランは2018年4月~の提供となります。

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
- 自転車客室持込みOK(サイクルスタンド、マットあり)
- 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 **¥18,850** ※(諸税込)

※宿泊料金は時期によって変更する可能性があります。※こちらのプランは2018年4月~の提供となります。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) **¥2,750** ※(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。

南部屋 海扇閣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 (目安身長165cm~175cm)



Dolce(ドルチェ) サイズ:S (目安身長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。

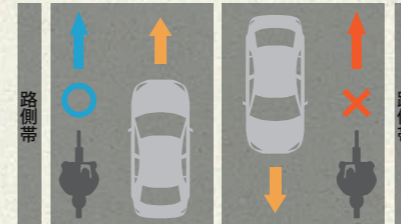


安全にサイクリングをお楽しみいただくために

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。屋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、危険がないように徐行するのがマナー。歩行者にやさしい運転心がけましょう。



△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

スマホはコチラ▼

