



아오모리의 청량한 바람과 멋진 풍경,  
식도락, 문화를 즐기는 자전거 여행



# TSUGARU AREA

## CYCLING COURSE MAP

- 1 INTRODUCTION
- 5 **COURSE 1** 츠가루 반도 일주
- 7 **COURSE 2** 산을 좋아하는 사람들의 도전 코스
- 9 **COURSE 3** 마노가미 산
- 11 **COURSE 4** 사과 밭
- 13 **COURSE 5** 주산호수 일주
- 15 **COURSE 6** 츠루노 마이 다리
- 17 **COURSE 7** 이와키 강
- 19 **COURSE 8** 오쿠츠키가루 주유
- 21 **COURSE 9** 츠가루 해협
- 23 **COURSE 10** 일본해
- 25 **COURSE 11** 아오이케
- 27 **COURSE 12** 세계유산 시라카미
- 29 츠가루 산도 지역의 주요 장소 & 행사
- 33 사이클리스트에게 친절한 서비스
- 35 사이클링의 기본
- 36 아오모리를 즐기기 위해
- 37 INFORMATION





1

TSUGARU AREA  
CYCLING COURSE

# 츠가루 반도 일주

Full-loaded Coastline Ride

## 츠가루 반도를 일주하는 200km거리의 도전 라이딩

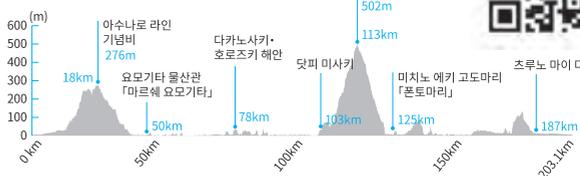
고소가와라시를 발착으로해서 츠가루 반도를 크게 일주하는 200km의 챌린지 코스. 우선 무츠만을 목표로 구불구불한 길이 이어지는 아스나로 라인을 통과해서 산을 넘는다. 바닷가에 다가가면 현재 굴지의 경승지 「다카노사키」나 「닷피 미사키」를 둘러보자. 코스 후반에 기다리고 있는 이 코스 최대의 업 힐을 올라 「초칸대(전망대)」에서의 절경은 불만한다. 빨간 토리이가 늘어선 「다카야마 이나리 신사」에서 힘을 다시 얻으면, 골의 고소가와라시까지 조금만 더 힘을 내보자. 상급자를 위한 코스이지만, 여유가 있다면 천천히 며칠에 걸쳐 한가롭게 돌아도 좋을 것이다.



코스를 확인



주행 거리	203km	그레이드	★★★★★
최대 표고(고도)	1557m	출발	고소가와라 역
최대 표고 차이	503m	도착	고소가와라 역
코스 타입	주유	소요시간	약 10~12시간



1



2



3



5



4



6



7



8



9

1 해안선을 따르는 사이클링은 경치가 최고, 자 스피드 업! 2 「말세 요모기타」에서는 요모기타 명산의 토마토를 사용한 오므라이스가 인기가. 3 기암 괴석이 여기저기에 있는 「다카노사키」, 한 번은 가보고 싶은 경승지. 4 용이 날아가는 정도로 바람이 강한 것에서 이름이 생긴 「닷피 갭」. 5 닷피 갭에서 보는 일본해 방향, 장관한 경치가 피드나. 6 「초칸대」에서 달려서 내리는 구부러진 다운힐. 7 빨간 도리이가 늘어선 불가사의한 경치가 퍼지는 「다카야마 이나리 신사」. 8 미치노 에키 츠루노 명물, 깜짝 놀라는 빵! 얼굴보다 큰 빵을 판매하고 있다. 9 석양의 「츠루노 마이 다리」황금 빛으로 빛나는 다리가 호수에 반사된 시머트리가 아름답다.



# 2

TSUGARU AREA  
CYCLING COURSE

## 산을 좋아하는 사람들의 도전 코스

Allured by Mountain Ride

### 이 비치는 첩묵의 숲을 넘는 힐클라이밍

고소가와라 역을 시작하여 시가지를 빠져 나가면 나뭇잎 사이로 비치는 햇빛이 아름다운 첩묵의 숲으로 들어간다. 들려오는 것은 흔들리는 나뭇잎 소리, 새소리, 페달을 돌리는 자신의 호흡. 왕복하면 두 개의 산을 넘게되며 업다운을 반복하기 때문에, 지역 사이클리스트들에게는 산길 연습 코스로도 알려져있다. 교통량이 적어서 페달을 마음껏 돌릴수있다. 정상에서 눈 아래로 펼쳐지는 절경으로 다시 힘을 얻고, 두번째 산을 넘으면 고소가와라시 가나가기마치에 가보세요. 현지 음식으로 배를 채우고 단번에 도착지 고소가와라 시내에 향해 달려보자.

- 주행 거리 68km
- 최대 표고(고도) 568m
- 코스 타입 주유
- 그레이드 ★★★★★
- 출발 고소가와라 역
- 도착 고소가와라 역
- 소요시간 약 4~5시간



1



2



3



4



5



6

1 심림의 녹색을 보면서 업다운을 반복한다. 2 기념비가 안표의 아수나로 라인 정상. 눈 아래 펼쳐진 경치로 기분이 좋다. 3 코스 상공에서. 숲속에서 구부러져서 계속되는 길. 4 첫번째 산을 넘어 산 기슭에 내려오면, 눈이 펼쳐지는 풍경을 볼 수 있다. 5 초가루 철도의 구 아시노 공원 역사를 이용한 다방「역사」 6 가나가기마치가 자랑하는 명산품의 하나, 말 고기를 사용한「우마이(맛있는) 덮밥」. 일본어로 우마는 말이라는 뜻.



# 3 TSUGARU AREA CYCLING COURSE

## 마노가미 산

Breathtaking Scenery Ride

### 마노가미 산에서 보이는 츠가루 평야의 전망을 찾아서

고쇼가와라시의 동쪽으로 있는 산들 중에서, 정상에 전파탑이 세워져 있는 산이 「마노가미 산 (해발 549.2m)」이다. 이 산은 현지 사이클리스트들의 트레이닝 코스로 사랑 받고 있고, 또한 정상에 올라가서 내려다 보이는 경치의 아름다움과 성취감은 힐클라임 만의 즐거움이다. 정상에서는 고쇼가와라시를 비롯해 멀리는 이와키산까지 바라볼 수 있다. 코스 전반에 있는 「츠가루 가나야마 야키」에서는 이곳의 자랑인 도자기로 커피를 맛볼 수 있으며, 가마 시설의 견학도 가능하다. 힐클라임을 마친 후반에는 은신처 카페에서 천천히 점심을 즐겨보면 좋을 것이다.



- 주행 거리 30km
- 최대 표고(고도) 477m
- 코스 타입 주유
- 그레이드 ★★★★★
- 출발 고쇼가와라 역
- 도착 고쇼가와라 역
- 소요시간 약 2시간



1



2



3



4



5



6

1 눈 앞에 보이는 정상을 향해서 힐클라임 2 유약을 사용하지 않고, 고온으로 태워서, 깊이가 있는 독특한 촉감이 특징인 가나야마 야키. 3 점포 앞에서는 심이지가 모티프의 오브제가 장식되고 만질 수 있다. 4 정상에서의 경치. 츠가루 평야의 거의 중앙으로 위치하는 고쇼가와라시를 한눈에 볼 수 있다. 5 바람으로 너울거리는 벼 이삭. 가을에는 황금색으로 빛난다. 6 카페 「카셋트(프랑스어)」는 은신처라는 뜻.



# 4 TSUGARU AREA CYCLING COURSE

## 사과 밭

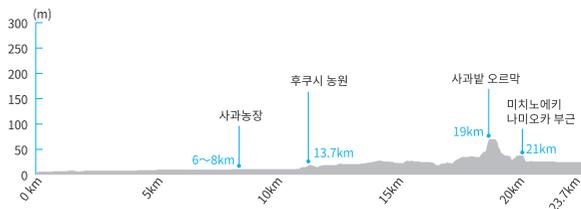
### Nostalgic Apple Orchard Ride

#### 한가로운 사과 밭을 달리는 애플 라이딩

아오모리의 대명사 "사과" 그리고 아름다운 과수원... 이 코스는 초보자도 부담없이 즐길 수 있는 가벼운 코스다. 초반은 이와키 산을 배경으로 이와키 강을 따라 제방길을 상쾌하게 달린다. 코스 후반은 사과 밭을 가까이 볼 수 있는 가로수 길을 느긋하게 달리며 계절에 따라 사과의 성장 과정을 볼 수 있을 것이다. 가는 도중에서 자전거를 세워서, 작업을 하는 사과 농가에게 말을 걸어 보면, 여러 가지 재미 있는 이야기를 나눌 수 있을 것이다. "미치노에키 나미오카"에 가면, 인기인 "수제 애플 파이"와 아이스크림을 음미하며 짧은 휴식을 가질수있다. 기념품 등 쇼핑을 마친후에는 도착지 나미오카역을 향한다.



- 주행 거리 25km
- 윙크 표고(고도) 71m
- 최대 표고 차이 65m
- 코스 타입 편도
- 그레이드 ★★
- 출발 고소가와라 역
- 도착 나미오카 역
- 소요시간 약 2시간



1



2



3



4



5



6

1 평탄한 길이 이어지는 하천 길은 전망이 좋고 페달링도 가볍다. 2 이와키 산을 배경으로 한가로운 사과 밭을 양쪽에 볼 수 있는 것은 아오모리만의 아름다움이다. 3 미치노에키 나미오카에서, 사과를 저렴하게 판매하고 있다. 4 만든지 얼마 안 된 바삭바삭한 애플파이. 이 외에도 먹고 싶은 게 많다! 5 만든지 얼마 안 된 바삭바삭한 애플파이. 이 외에도 먹고 싶은 게 많다! 6 언덕 위에 있는 전망대에서는 360도에 퍼지는 경치를 한 눈에 볼 수 있다.



# 5

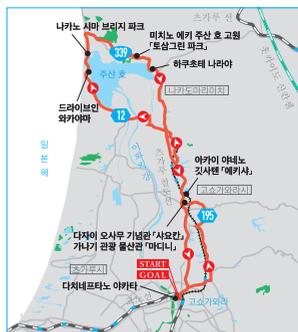
TSUGARU AREA  
CYCLING COURSE

## 주산호수 일주

As Happy as Clam Ride

### 북쪽의 유토피아 주산 호의 음식과 경치에 빠진다

국내 유수의 야마토 가막 조개의 명산지인 주산 호수를 도는 코스. 고쇼가와라시를 시작하여 시골의 일상을 엿볼 수 있는 소박한 마을을 지나고 북상해서 주산호수에 간다. 진한 국물이 중독이 되는 "시지미 라면"과 미치노에키 주산호수 고원에서는 희귀한 흑와슈규 (일본 소고기 종류)를 사용한 「환상의 시우라 쇠고기 스테이크 세트」등 명산지 특유의 고급스러운 현지 음식을 즐길 수 있다. 왕로는 츄가루 나가사토 역에서 츄가루 철도를 타고 한 번에 고쇼가와라시에 가도 좋고, 도중 하차하여 다시 사이클링하며 가도 좋다. 일면에 펼쳐지는 논을 차창에서 바라보는 것도 남다른 광경일 것이다.



**주행 거리** 82km  
**최대 표고(고도)** 250m  
**최대 표고 차이** 59m  
**코스 타입** 주유

**그레이드** ★★★★★  
**출발** 고쇼가와라 역  
**도착** 고쇼가와라 역  
**소요시간** 약 5~6시간



1



2



5



3



4



6

1 「미치노에키 주산 호수」부근. 넓은 방목장의 언덕에 있고 경치가 좋다. 2 주산 호수는 가막 조개 외에도 귀중한 조류 등도 사는 자연이 풍부한 호수다. 3 산뜻하면서도 가막 조개의 국물이 맛있는 라면은 중독이 된다. 4 자전거를 그대로 실을 수 있는 「츄가루 철도」는 한 대당, 승차권과 280엔으로 승차 가능. 5 주산 호수에 뜨는 「나카노시마 브리지 파크」에 건너가는 250미터의 다리. 6 가나기마치에 있는 다자이 오사무 기념관(샤요칸), 주변에는 관광명소·맛집도 많다.



# 6 TSUGARU AREA CYCLING COURSE

## 츠루노 마이 다리

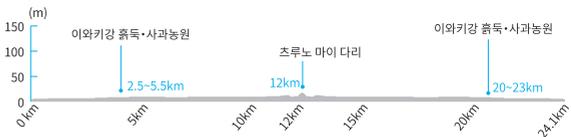
Ride with Light

호수에 베풀는 츠가루 후지와 날개를 펼친 나무 다리를 찾아서

「츠가루 후지」라고 불리는 아름답게 저변을 넓히는 웅대한 이와키 산에 가는 것 같이 이와키 강을 따라 상쾌한 라이딩. 츠가루 후지미 호수에 도착하면 목조 세중 흥에 다리로서는 일본 제일의 길이를 자랑하는 「츠루노 마이 다리」가 맞이해 준다. 잔잔한 호수에는 완만 한 다리의 아치와 츠가루 후지인 이와키 산을 비춘다. 이것이 바로 「츠가루 후지미 호」라고 불리는 이유다. 자전거를 끌어 건너서 우아한 모습을 가까이서 보는 것도 좋을 것이다. 전 코스를 통해서 고저차이가 적기 때문에 초보자도 안심하고 즐길 수 있는 코스이다.



주행 거리	24km	그레이드	★★
최대 표고(고도)	13m	출발	고소가와라 역
최대 표고 차이	13m	도착	고소가와라 역
코스 타입	왕복	소요시간	약 2시간



1



2



3



4



5



6

1 근처 일대에 퍼지는 훌륭한 사과 밭과 이와키 산의 아름다운 경관을 볼 수 있다. 2 논밭이 퍼지는 소박한 농촌지대.마음도 평화스럽게 된다. 3 녹색 사위를 해서, 여기를 지나가면 참시 후에 「츠가루 후지미 호」 4 공원내에 있는 매점에서 휴게. 달콤한 아이스크림을 보급식으로. 5 다리를 건너면 정수할 수 있다고 하고, 많은 분들에게 사랑을 받고 있다. 6 석양의 「츠루노 마이 다리」, 황금빛으로 빛나는 다리가 호면에 비치는 시메트리가 아름답다.



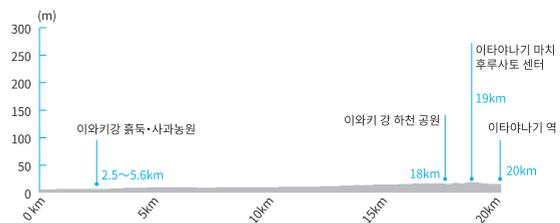
# 7 TSUGARU AREA CYCLING COURSE

## 이와키 강

Graceful Riverside Ride

### 츠가루 후지를 보며 우아한 이와키 강을 따라서 주행

고소가와라 시내를 시작하여 사과 밭을 바라 보며 이와키 강을 따라 제방길을 여유롭게 라이딩. 중간에는 이와키 산을 배경으로 하는 시골 풍경이 일면에 펼쳐지는 명소가 있으므로 꼭 카메라에 담고 싶은 곳이다. 목적지가 가까운 이타야나기마치에 들어가면 사과가 모티프로 된 오브제 등이 여기저기 세워진 산책로가 있다. 포토 제닉인 사과의 오브제와 인연을 소개하는 패널이 전시되어 있다. 또 가면, 사과에 관한 종합 시설인 「이타야나기 후루사토 센터」에서는 식사·휴식·쇼핑까지 다 즐길 수 있다.



- 주행 거리 20km
- 획득 표고(고도) 14m
- 최대 표고 차이 14m
- 코스 타입 편도
- 그레이드 ★
- 출발 고소가와라 역
- 도착 이타야나기 역
- 소요시간 약 2시간



1



3



2



4



5



6

1 예로부터 신앙의 대상이었던 「이와키 산」. 그 웅대한 모습으로 감동을 받는다. 2 이와키 강을 따라서 주행하면, 이와키 산을 배경으로 날개를 펴는 학의 오브제도 있다. 3 「사과의 길·물의 길·역사와 문화의 길」가 테마인 「애플 물」. 4 사과의 오브제와 사진을 찍어나 휴게하거나, 마을대로 즐기자. 5 약 2.1km의 산책로에서는 이타야나기마치의 역사와 문화, 사과의 정보를 산책하면서 배울 수 있다. 6 이타야나기 후루사토 센터내에 있는 「RingoWork」. 공예품과 가공품이 판매되어 있다.



8 TSUGARU AREA CYCLING COURSE

# 오쿠츠가루 주유

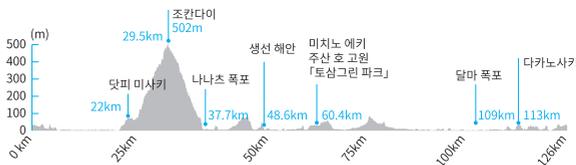
Open Bay Vista Ride

## 3 개의 바다를 둘러싼 오쿠츠가루 일주 라이드

4 개의 바다에 접한 아오모리현. 그 중의 츠가루 해협, 일본해, 무츠만을 둘러싸고 오쿠츠가루를 일주하는 다이내믹한 코스. 시모키타 반도와 멀리 홋카이도까지 바라보이는 츠가루 해협을 바라보며 뒤틀림에서 짧은 휴식을 즐긴다. 코스 최대 험한 곳 「조칸대」까지의 업 힐을 넘어서면 장엄한 경치를 보면서 급 커브의 내리막길이 나타난다. 그 후에 보이는 것은 일본해다. 주산호수를 지나서 나오는 「야마나미 라인」에서는 상쾌한 녹색 바람을 느끼면서 오솔길을 달리자. 바닷가에 다가오면 코발트 블루로 빛나는 무츠만이다. 정취 있는 마츠마에가도를 빠져 다카노사키를 지나면 드디어 목적지는 눈앞이다.



주행 거리	126km	그레이드	★★★★★
최대 표고(고도)	1273m	출발	오쿠츠가루 이마베츠역
최대 표고 차이	651m	도착	오쿠츠가루 이마베츠역
코스 타입	주유	소요시간	약 6~8시간



1



2



3



4



5



6

1 색다른 3개의 바다를 바라보며 시원하게 사이클링 2 츠가루 반도 북쪽 끝에 있는「뒤틀림」. 바람과 거센 파도로 침식된 해안은 100m이나 되는 낭떠러지를 형성했다. 3 국도 339호, 통칭「다츠도마리 라인」의 최고지점에 있는「조칸대」 4 높이 21m, 7단의 바위를 흐르기 때문에 이름이 붙여진「나나츠 폭포」 5 현지 음식「나카도마리 천징어 회와 조림 밥상」! 고급 생선 천징어를 사치스럽게 흥쾌로 사용한다. 6 무츠만 마츠마에가도의 도중에 있는 히라다테 등대. 바다와 파란 하늘에 어울리는 등대를 보면서 휴식



# 9 TSUGARU AREA CYCLING COURSE

## 츠가루 해협

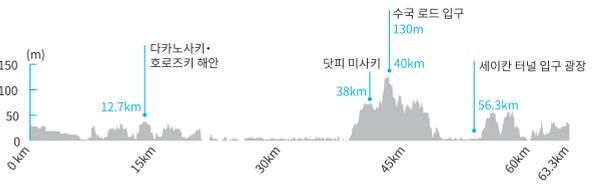
Clear View Blue Ride

### 츠가루 해협과 수국의 블루로드 라이드

「오쿠츠가루 이마베츠 역」을 발차하는 약 60km의 경로. 전반은 츠가루 해협의 시원한 바닷 바람을 맞으며 해안선을 간다. 츠가루 반도 굴지의 경승지인 「다카노사키」나 「닷피갑」에 들르면 휴식을 겸한 산책을 꼭 추천하고 싶다. 또한 츠가루 해협의 거센 파도가 낳은 해산물 요리도 맛보고 싶은 곳이다. 후반은 통칭「아지사이(수국) 로드」라고 불리고, 현지 사이클링 이벤트 코스이기도 한 산간의 길이다. 그 이름대로 화려한 수국이 한창 피서, 매년 7~8 월에 그 절정을 맞는다.



주행 거리	63km	그레이드	★★★
최대 표고(고도)	638m	출발	오쿠츠가루 이마베츠 역
최대 표고 차이	131m	도착	오쿠츠가루 이마베츠 역
코스 타입	주유	소요시간	약 3~4시간



1



2



3



4



5



6

1 「세이칸 터널 입구 광장」은 터널을 출입하는 신칸센을 촬영할 수 있는 절호의 장소다. 2 시원한 바닷바람을 쐬며 사이클링은 최고로 기분이 좋다. 3 자전거를 세워서 이촌 풍경을 바라볼 수 있는 것도 사이클링만의 즐거움이다. 4 총거리 388.2m, 362 단 있는 일본 유일의 계단 국도. 올라갈 때는 자전거를 멘다. 5 조수의 흐름이 빠른 츠가루 해협이 키운 신선한 생선류는 꼭 먹어봐야 된다. 6 닷피 갑 ~ 인마야 역 간의 약 14km 계속되는 「아지사이 / 수국 로드」. 7~8 월에 절정을 맞는다.



10

TSUGARU AREA  
CYCLING COURSE

## 일본해

### Sunset & Sea Squids Ride

#### 맑고 아름다운 일본해 절경과 음식 즐기기

아름다운 경관이 차례 차례로 나타나는 일본해의 해안선을 마치 바다와 일체화 한 것처럼 사이클링할 수 있는 코스. 기암 괴석이 이어지는 해안과 잔물결이 밀려오는 모래사장, 커튼 처럼 보이는 오징어 건조를 하는 어촌 풍경 등 잇따라 변해가는 경치를 바라보면서 라이드하기가 재미 있다. 그 중에서도 유명한 것은 예년에 츠가루의 영주가 천첩(약 1,660 평방 m)의 다다미를 깔고 술 잔치를 했다는 「센조지키 해안」이다. 그 넓게 이어진 바위 선반을 산책 할 수도있다. 현지 음식도 많고 「후카우라 참치 스테이크 덮밥」과 아지가사와 명물 「넙치의 간장 절이 덮밥」을 추천한다.



주행 거리	50km	그레이드	★★★
최대 표고(고도)	316m	출발	웨스파 츠바키야마
최대 표고 차이	65m	도착	아지가사와 역
코스 타입	편도	소요시간	약 3~4시간



1



2



3



4



5



6

1 기암·괴석이 점재하는 서해안은 어디를 봐도 그림 같다. 2 산책로를 더 가면 「오오이와」가 있다. 사람이 딱 한 명정도 지나갈 수 있는 동굴을 지나서 바위 위에 있는 전망대에 간다. 3 용기한 해저가 오랜 세월의 바람과 파도 등의 침식으로 지금 같은 모양으로 뒀다고 하는 「센조지키 해안」 4 수령 천년 이상, 높이 31m, 나무줄기 굵기 22m, 일본 최고로 거대한「기타 카네가사와의 대은행나무」 5 미치노 에키 후카우라에서 해풍을 맞고 쿠르다운, 경치로 활력을 얻고 휴게시간. 6 극상의 넙치의 간장 절이를 많이 밥에 올린 사치스러운 아지가사와 명물「넙치의 간장 절이 덮밥」



11

TSUGARU AREA  
CYCLING COURSE

# 아오이케

Blue Lake and Forest Ride

츠가루의 비경 신비로운  
아오이케에 때료됨

웨스파 츠바키야마에서 출발하여 국도 101호를 남쪽으로 향하여 고노선의 기차역인 「주니 호수 역」을 표적으로 주니 호수 방면으로 향한다. 잠시 업 힐이 계속되지만, 가는 도중에는 휴게 장소가 있어 피로로부터 재충전이 가능. 언덕을 끝까지 올라가면「모리노 물산관 교로로」에 도착한다. 자전거를 세워서 10분 정도 걸어오르면 대망의「아오이케」가 보인다. 그 이름대로 "파란 잉크를 흘려 넣은것 같은 신비의 연못"이라고 불리는 아오이케는 밑에 있는 너도밤나무가 보일 정도로 투명도가 높고, 그 푸른빛에 마치 빨려 들어갈 것 같은 정도다. 주니 호수 중에서도 가장 깊은 숲속에 있는 아오이케이지만,이 신비의 광경을 보기 위해 꼭가볼만한 가치가 있는 비경이다.

주행 거리 30km	그레이드 ★★★★★
최대 표고(고도) 456m	출발 웨스파 츠바키야마
최대 표고 차이 237m	도착 웨스파 츠바키야마
코스 타입 양복	소요시간 약 2~3시간



1



2



3



4



5



6

1 자연이 만든 풍경을 만끽하면서 사이클링을 즐기고 싶다. 2 아무것도 아닌 터널도 사진 스포트로. 원가 모형을 하고 있는 것 같은 기분이다. 3 아무렇지도 않는 해안 풍경도 여기 만에 존재한 것 같은 정취가 있다. 4 국도 101호에 있는 주차대에서, 정명한 날은 일본 캐니언이 보인다. 5 왜 파랑게 보이는지는 아직 해명되지 않다고 한다. 신비스럽다! 6 침식 붕괴로 백색의 응회질 바위가 그대로 드러난 계곡「일본 캐니언」



TSUGARU AREA  
CYCLING COURSE

# 세계유산 시라카미

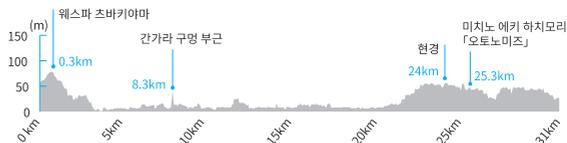
All Over the Heritage Ride

## 세계 유산과 일본해의 절경에서 즐기는 여정 라이딩

웨스파 츠바키야마에서 아키타 현 쪽까지 현 경계를 걸쳐 약 30km를 남하한다. 오른쪽으로는 동해의 멋진 전망을 왼쪽으로는 세계 유산 시라카미 산지를 조망하는 정취 있는 라이딩 코스다. 통칭 「오마고시 가도」라고 불리고, 옛부터 일본해쪽의 중요한 교통로로서 번영했고, 여정이 넘치는 길가에는 「미치노 에키 하치모리」가 있다. 당시의 영주도 칭찬했다는 시라카미 산지를 수원으로 하는 샘물 "오토노 미주 (영주의 물)"로 목을 많이 축이자. 목적지인 「아키타 시라카미 역」에서는 디저트와 쇼핑을 즐길 수 있는 뿐만이 아니라, 고노선 리조트 시라카미의 정차역이기도 하므로 자전거 전용 운반 주머니를 써서 아오모리 현까지 열차로 돌아올 수도 있다.



주행 거리	31km	그레이드	★★
최대 표고(고도)	218m	출발	웨스파 츠바키야마
최대 표고 차이	77m	도착	아키타 시라카미 역
코스 타입	편도	소요시간	약 2시간



1



2



3



4



5



6

1 도로까지 밀어낼 것 같은 큰 바위. 울퉁불퉁한 바위는 박력이 있다. 2 옛날에 츠가루 한(에도 시대의 지역 단위)의 영주가 「달콤한 이슬」이라고 칭찬해서 붙여진 애칭 「오토노 미주(영주의 물)」 3 운이 좋으면, 일본해를 배경으로 고노선을 달리는 열차를 바라볼 수 있다. 4 주행해 왔던 코스를 볼 수 있는 현 경계 부근. 피로도 잊는 정도의 아름다운 조망이다. 5 오징어 구이가 명물인 「후쿠주소」에서 제철인 해산물을 맛본다. 6 현을 걸쳐서 도착지인 「아키타 시라카미 역」을 향한다.



고소가와라시

### 다치네프타노 야카타

〒037-0063  
아오모리켄 고소가와라시 오마치 506-10  
**TEL:0173-38-3232**  
http://www.tachineputa.jp/  
정기휴일: 1월1일

CYCLING COURSE  
**1 2 3 4 5 6 7**

#### COMMENT

메인홀/대형 전시실에는 높이 약 23m의 다치네푸타가 언제나 전시되어 있으며, 나선의 슬로프에서 다치네푸타를 천천히 볼 수 있다.



고소가와라시

### 다자이 오사무 기념관 「샤요칸」

〒037-0202  
아오모리켄 고소가와라시 가나가미치 아사히야마 412-1  
**TEL:0173-53-2020**  
영업시간: 5월~10월 8:30~18:00 (최종입장17:00)  
11월~4월 9:00~17:00 (최종입장16:30)

CYCLING COURSE  
**2 3**

#### COMMENT

작가인 다자이 오사무의 생가. 일본의 중요문화재로 지정되어 있으며, 창고를 이용한 전시실에서는 다자이 오사무가 착용한 망토와 원고 등의 귀중한 자료들이 전시되어 있다.



고소가와라시

### 마루코 센터 이치바칸

〒037-0063  
아오모리켄 고소가와라시 오마치 506-11  
**TEL:0173-34-2264**  
영업시간: 8:00~18:00  
정기휴일: 일요일

CYCLING COURSE  
**1 2 3 4 5 6 7**

#### COMMENT

다치네푸타노 야카타 바로 옆에 있는 시장이다. 신선한 해산물과 만찬들을 손님이 좋아하는되로 선택하여 먹는 「양테마레 덮밥」이 인기다. 시장 사람들의 색색한 만남도 재미있을 것이다.



고소가와라시

### 아카이 야네노 깃사텐 「에키샤」

〒037-0202  
아오모리켄 고소가와라시 가나가미치 아사히야마 84-1171  
**TEL:0173-52-3398**  
http://wandon-ekisya.com/  
영업시간: 10:00~17:00  
정기휴일: 수요일

CYCLING COURSE  
**2 3**

#### COMMENT

츠가루 철도의 구 아사히 공원역의 역사(駅舎)를 이용한 찻집이다. 약80년전에 건설된 건물에서는 기차역이었던 옛모습이 남아 있다. 평물은 안에 특산물인 말고기를 쓴 「우마반」(말고기 만두)이다.



고소가와라시

### 가나가 관광 물산관 「마디니」

〒037-0202  
아오모리켄 고소가와라시 가나가미치 아사히야마 195-2  
**TEL:0173-54-1155**  
http://www.madeny.jp/  
영업시간: 9:00~18:00 (4/20~10/31)  
9:00~17:00 (11/1~4/19)  
정기휴일: 무휴

CYCLING COURSE  
**2 3**

#### COMMENT

다자이 오사무의 생가인 「샤요칸」과 「츠가루 사미센 회관」에 인접해, 주변의 관광 장소 소개와 토산물 판매, 토산요리를 맛볼 수 있는 식당 등이 병설되어 있다.



고소가와라시

### 츠가루 가나야마야키

〒037-0011  
아오모리켄 고소가와라시 가네야마 치요즈루 5-79  
**TEL:0173-29-3350**  
http://kanayamayaki.com/  
영업시간: 9:00~17:00  
정기휴일: 연중무휴

CYCLING COURSE  
**3**

#### COMMENT

츠가루 가나야마야키는 유약을 안 쓰고 고온으로 구워, 길이가 있는 독특한 감촉이 특징이다. 점포 앞에서는 긴자의 오부제가 전시되어 있고 민질 수 있다.



아지가사와마치

### 우미노 에키 완도

〒038-2753  
아오모리켄 니시 츠가루군 아지가사와마치 혼초 246-4  
**TEL:0173-72-6661**  
영업시간: 9:00~18:00 (4월~12월)  
9:00~17:00 (1월~3월)  
정기휴일: 연말연시, 이의 임시 휴업 있음

CYCLING COURSE  
**10**

#### COMMENT

지역 사람들도 다니는 정도로 신선한 지역산 상품들이 모이는 미치노에키 완도. 생산과 가공 토산물점과 식당이 병설되어 있고, 아지가사와산 관어를 사용한 「괘어 덮밥」은 꼭 먹어보고 싶은 메뉴다.



이마베츠마치

### 미치노 에키 이마베츠 「한토 플라자 아스쿠루」

〒030-1505  
아오모리켄 히가시 츠가루군 이마베츠마치 오야자 오카와다이 아자 기요카와 87-16  
**TEL:0174-31-5200**  
영업시간: 9:00~19:00  
식당: 11:00~16:00 카페: 10:00~16:00  
정기휴일: 무휴

CYCLING COURSE  
**8**

#### COMMENT

홋카이도 신선칸 「오쿠츠가루 이마베츠역」에 인접해, 토산물과 식당이 있다. 하루에 5식만 파는 귀중한 「이마베츠구 비프 스테이크」가 추천 메뉴다.



고소가와라시

### 미치노 에키 주산 호 고원 「토삼그린 파크」

〒037-0401  
아오모리켄 고소가와라시 아이우지 미토리 287-1058  
**TEL:0173-62-3556**  
http://www.tosam.co.jp/  
영업시간: 9:00~18:00 (4월~10월)  
9:00~17:00 (11월~3월)  
식당 10:30~18:00 (11월~3월은 17:30까지)  
정기휴일: 연말연시, 식당은 매달 둘째·넷째 목요일 (11월~3월)

CYCLING COURSE  
**5 8**

#### COMMENT

츠가루 국정공원의내의 둔대에 위치하여, 주산호를 한눈으로 볼 수 있는 테라스와 자연 산책길에서 시원한 나무 바람을 맞을 수 있는 휴식터이다. 명산물인 가락조개, 아오모리 허바 제품 등 다양한 상품이 풍부하게 있다.



나카도마리마치

### 미치노 에키 고도마리 「폰토마리」

〒037-0300  
아오모리켄 기타츠가루군 나카도마리마치 오야자 고도마리 아자 오리코시나이 45  
**TEL:0173-27-9300**  
http://www.town.nakadomari.lg.jp/index.cfm/13,1141,41,50.html  
영업시간: 9:00~17:00  
정기휴일: 11월 상순~4월 하순은 동계휴업

CYCLING COURSE  
**1 8**

#### COMMENT

지역산 상품들이 다양하게 있는 물산판매소가 있고, 그외에도 눈앞에 펼쳐지는 일변해를 바라보면서 식사를 할 수 있는 식당이었다. 4월에서 5월 중순에는 식당내에 있는 탱크에서 바로 잡은 오징어를 먹을 수 있다.



나카도마리마치

### 미치노 에키 츠루타 「츠루노 사토 아루자」

〒038-3524  
아오모리켄 기타츠가루군 츠루타마치 오야자 사카이 아자 사토미 176-1  
**TEL:0173-22-5656**  
http://www.tsurunosato-aruja.com/  
영업시간: 9:00~18:00  
정기휴일: 1월1일

CYCLING COURSE  
**1**

#### COMMENT

츠루타마치는 포도 품종인 「스투벤」 생산량이 일본 1 위다. 그 「스투벤」을 사용하는 오리지넬의 와인과 주스, 스위트 등이 풍부하게 있다.



아오모리시

### 미치노 에키 나미오카 「애플 힐」

〒038-1331  
아오모리켄 아오모리시 나미오카 오야자 메가사와 아자 노지리 2-3  
**TEL:0172-62-1170**  
URL: http://www.applehill.co.jp/  
영업시간: 토산물 코너 9:00~19:00 (3/16~11/15)  
9:00~18:00 (11/16~3/15)  
이외는 코너마다 다릅니다  
정기휴일: 1월1일

CYCLING COURSE  
**4**

#### COMMENT

아오모리의 토산물만 아니라, 수제 「애플파이」와 「젤라토 아이스크림」, 아오모리 산의 엄선 우유를 사용한 천하고 순한 맛인 오리지넬 아이스크림이 인기다.



츠가루시

### 다카야마 이나 리 신사

〒038-3305  
아오모리현 츠가루시 우시기타초 와시노사와 147-1  
**TEL:0173-56-2015**

**CYCLING COURSE**  
**1**

**COMMENT**

오곡풍양, 해상안전, 사업번창의 신이로서 널리 알려져 있고, 아오모리 내외부터 많은 참배자가 찾아온다. 곡선을 그리며 이어지는 「센본 도리이」의 풍경은 한번 볼 가치가 있다.



요모기타무라

### 요모기타 물산관 「마르쉐 요모기타」

〒030-1203  
아오모리현 히가시츠가루군 요모기타무라 고사와 아자 하마다  
**TEL:0174-31-3040**  
<http://www.yomogita-assist.com/bussan/>  
영업시간: 8:00~18:00 (5월~10월)  
9:00~17:00 (11월~4월)  
정기휴일: 연말연시, 11월~4월 화요일 (5월~10월은 무휴)

**CYCLING COURSE**  
**1**

**COMMENT**

해수욕장에 인접해, 바다를 보면서 식사와 쇼핑을 할 수 있다. 지역의 특산물인 토마토를 많이 사용한 오모라이스와 젤라토아이스크림을 추천한다.



고소가와라시 **체험**

### 후쿠시 농원

〒037-0632  
아오모리현 고소가와라시 고야 아자 히로노 17  
**TEL:0173-29-2052**

**CYCLING COURSE**  
**4**

**COMMENT**

※9월부터 11월까지의 사과 수확 체험을 할 수 있습니다.  
희망하시는 분은 사전에 전화로 상담해주시십시오.



후카우라마치

### 아오이케

〒038-2205  
아오모리현 니시츠가루군 이와사키무라 마츠카미산 국유림내  
**TEL:0173-74-4412** (후카우라마치 사무소 관광과)

**CYCLING COURSE**  
**11 12**

**COMMENT**

주니호 중에서도 제일 오지에 있는 아오이케는 "신비의 연못"이라고 불려, 연못 밑에 가라앉은 너도밤나무를 자세히 볼 수 있는 정도로 투명도가 높아, 그 감청색은 말이 없어지는 정도로 아름답다.



후카우라마치

### 센조지키 해안

〒038-2504  
아오모리현 니시츠가루군 후카우라마치 기타카네가사와 사카키바라  
**TEL:0173-74-4412** (후카우라마치 사무소 관광과)

**CYCLING COURSE**  
**10**

**COMMENT**

옛날에, 츠가루현의 영주가 여기에 천 장의 다다미를 깔고 대연회를 열었다는 것이 지명의 유래다. 저녁 해가 지는 경치는 일본의 석양 백선에 못 뒤했다.



이마베츠마치

### 다카노사키

〒030-1513  
아오모리현 히가시츠가루군 이마베츠마치 오야자 호로즈키 아자 무라시모 내  
**TEL:0174-35-2001**

**CYCLING COURSE**  
**1 8 9**

**COMMENT**

많은 날에는 닷피미사키와 시모키타 반도, 홋카이도까지 바라볼 수 있다. 계단을 내려가면, 암석 사이에 다리 2 개가 있고 낚시를 하거나 해변에서 놀 수 있다.



소토가하라마치

### 닷피 미사키

〒030-1711  
아오모리현 히가시츠가루군 소토가하라마치 아자 민마야 다츠하마  
**TEL:0174-31-8025** (닷피 미사키 관광안내소)

**CYCLING COURSE**  
**1 8 9**

**COMMENT**

츠가루 반도 최북단의 감이며, 일년 내내 강한 바람이 불다. 주변에는 일본 유일의 계단 국도인 「국도 339호」와 사싱가, 요시다 쇼인, 소설가, 다자이 오사무 등의 석비가 있다.



나카도마리마치

### 조칸다이

〒037-0300  
아오모리현 기타츠가루군 나카도마리마치 고도마리  
**TEL:0173-64-2111**  
(나카도마리마치 사무소 수산관광과)

**CYCLING COURSE**  
**1 8**

**COMMENT**

국도 339호, 통정「다츠도마리 라인」의 최고지점에 있는 전망대이다. 맑은 날에는 북쪽으로 홋카이도, 남쪽에는 이와키산이런 360도의 대 파노라마를 즐길 수 있다.



츠루타마치

### 츠루노 마이 다리

〒038-3542  
아오모리현 기타츠가루군 츠루타마치 마와리제키 오사와 81-150  
**TEL:0173-22-6211** (후지미호 파크 관리동)

**CYCLING COURSE**  
**1 6**

**COMMENT**

츠가루 후지미호에 걸리는 「아오모리 히바」로 만들어진 삼면 다리다. 길이는 300m이며, 목조로는 일본 최고의 길이 이다. 그 다리는 학이 하늘을 나는 모습을 연상케 하는 경치다.

# CYCLING EVENT [ 사이클링 이벤트 ]



## [ 롱 라이드 ] 츠가루 반도 센추리 런

매년 8월에 진행되는 『츠가루 반도 센추리 런』은 고소가와라시를 발착으로 하는 160km (센추리) 및, 80km(하프)의 코스가 설정되며, 츠가루 반도를 주유 또는 왕복하는 사이클링 이벤트다. 이 이벤트는 순위를 겨루는 것이 아니라, 센추리는 8시간, 하프는 5시간 이내로 완주하는 것을 목표로하며, 자신의 속도로 즐기면서 참가하는 롱 라이드입니다.  
"산이 있고, 산골짜기가 있고, 바다가 있고, 호수가 있는" 코스는 로케이션이 풍부해, 아오모리가 갖는 자연 원 풍경을 마음껏 즐기면서 사이클링할 수 있다. 그리고 코스에 있는 에이드 스테이션에서는 바로 수확한 멜론과 「고소산포지루(국물)」등이 대접되며, 지역 구르메 식품도 맛볼 수 있는 사이클리스트에 인기 높은 이벤트다.

## PEDAL REST SPOT 페달 레스트

자전거 보관대, 공기 펌프, 메인テナンス 공구가 설치되어 있고, 휴게소로도 이용할 수 있습니다.



멀티툴



펌프

COURSE 1	요모기타 무라	요모기타 물산관 마르세 요모기타
COURSE 1	소토가와이마치	가니타역 앞 시장 「벨카니」
COURSE 1 8	소토가와이마치	오다바바 오토 빌리지
COURSE 1 8	소토가와이마치	가제노마치 고히라자 톱마스트
COURSE 1 8 9	소토가와이마치	닷피 미사키 관광안내소 「닷피관」
COURSE 2 5	고쇼가와라시	가니타 관광 물산관 「마디니」
COURSE 2 5	고쇼가와라시	다방 「역사」
COURSE 8 9	이마베츠마치	미치노 에키 이마베츠 「한도 플라자 아스쿠루」
COURSE 1 8 9	이마베츠마치	세이칸 터널 입구 광장
COURSE 1 8 9	이마베츠마치	다카노사키 캠프장 (주차장)
COURSE 1 8	나카도마리마치	미치노 에키 고도마리 「폰토마리」
COURSE 1	츠가루 시	다카야마 이나 리 신사
COURSE 7	이타나기마치	이타나기 마지 후루사토 센터
COURSE 1 6	츠루타마치	츠가루 후지미호 파크
COURSE 1	츠루타마치	미치노 에키 츠루타 「츠루노 사토 아루자」
COURSE 10	후카우라마치	종합관광안내소 가제마치칸
COURSE 10	후카우라마치	미치노 에키 후카우라 「가소세 이카야키 무라」
COURSE 10	후카우라마치	고가네자키 후로후시 온천
COURSE 10 11 12	후카우라마치	웨스파 츠바키야마
COURSE 10	아지가사와마치	우미노 에키 환도

## RENT-A-BIKE 사이클 스테이션 정보

로드바이크 또는 크로스 바이크를 대여 할 수있는 사이클 스테이션 소개  
츠가루 반도의 사이클링 관광 기회에는 꼭 이용해주시기 바랍니다.

※이용하시는 전날까지 예약

### 고쇼가와라시

#### 츠가루 철도 (주)

〒037-0063  
아오모리켄 고쇼가와라시 아자 오마치 39  
**TEL:0173-34-2148**  
영업시간: 8:30~17:00  
대여기간: 4~10월  
대출 가능 대수: 로드바이크 9대,  
크로스바이크 13대 (아동용 포함해서)  
홈페이지: [tsutetsu.com/rental\\_cycle\\_station.html](http://tsutetsu.com/rental_cycle_station.html)  
※당일 이용 불가. 이용하시는 전날까지 예약해주시기 바랍니다.

### 후카우라마치

#### 웨스파 츠바키야마

〒038-2327  
아오모리켄 니시츠가루군 후카우라마치 헤나시 나베이시 226-1  
**TEL:0173-75-2261**  
영업 시간: 연중 무휴  
대출 가능 대수: 크로스 바이크 2 대  
대여 기간: 4 ~ 10 월  
홈페이지: <http://www.wespa.jp>  
※ 대여 예약 및 문의는 전화로 부탁드립니다 (외국어 대응 가능)

스마트폰에서 보기



## CYCLE TRAIN 사이클 트레인

자전거를 기차에 반입할 때는, 자전거 전용 운반 주머니에 수납하여 반입하는 것이 일반적입니다만, 여기에서 소개하고 있는 사이클 트레인에서는 자전거를 그대로 반입 및 승차 할 수 있습니다. 먼 곳에서 사이클링을 쉽게 할 수 있는 뿐만 아니라, 시간도 유효적으로 쓸 수 있게 됩니다.



### 츠가루 철도 (주)

본사 (고쇼가와라 역)  
〒037-0063  
아오모리켄 고쇼가와라시 아자 오마치 39  
**TEL:0173-34-2148**  
URL: <http://tsutetsu.com>  
실시 기간: 4월1일~11월30일 (12월1일~다음3월31일은 동기간은 중지)  
※4월말~5월 상순 (혼잡 시기) 은 중지  
이용 가능한 기차역: 츠가루 철도선 (츠가루 고쇼가와라 역 ~ 츠가루 나카사토 역 사이)의 모든역  
예약: 불필요  
※그러나 3대 이상의 그룹으로 이용하실 경우는, 사전에 연락 · 당일엔 직원에게 말씀주시기 바랍니다.  
요금: 승차권 + 자전거 1 대당 280 엔

### 고난 철도 (주)

〒036-0103  
아오모리켄 히라카와시 혼마치 기타 아나기다 23-5  
**TEL: 0172-44-3136**(본사 영업과)  
홈페이지: <http://konantetsudo.jp>  
자세한 정보: <http://konantetsudo.jp/2017/03/02/cycletrain2017/>  
실시 기간: 4월 1일 ~ 11월 30일 (12월 1일 ~ 다음 3월 31일 겨울 기간은 중단)  
※ 축제 기간 (혼잡 시기) 은 중지  
이용 가능역: 고난철도 오와리선 (오와리 역 ~ 추오히로사키 역간)의 모든 역  
예약: 불필요  
※그러나 3대 이상의 그룹에서 이용하실 경우는, 사전에 연락 · 당일엔 직원에게 말씀주시기 바랍니다. 또한 1 열차 당 자전거 반입 대수가 10 대 이상인 경우는 반드시 사전에 상담해주시시오  
요금: 무료 (승차권의 구입에 한함)

## CYCLE RESCUE SERVICE 사이클 구조

자전거 캐리어를 장비한 차가 있는 택시 회사 소개.

자전거의 고장 등 도움이 필요할 때만이 아니라, 목적지까지의 편도 이용 등 활용 용도는 다양합니다.



### 고쇼가와라시 SOS

#### 고쇼가와라 고츠

〒037-0033  
아오모리켄 고쇼가와라시 카마야초 504-2  
**TEL:0173-35-3030**  
URL: <http://www.g-kt.com/>

### 고쇼가와라시 SOS

#### 카나기 택시

〒037-0202  
아오모리켄 고쇼가와라시 가니기마치  
아사히야마 362-17  
**TEL:0173-53-2505**



### 아지가사와마치 SOS

#### 세이카이 관광

〒038-2761  
아오모리켄 니시츠가루군 아지가사와마치  
오야자 마에토마치 아자 시모도미타 35-12  
**TEL:0173-72-3234**  
URL: <http://www.saikaikankou.jp/>

### 츠루타마치 SOS

#### 노리츠 택시

〒038-3503  
아오모리켄 기타츠가루군 츠루타마치  
츠루타마치 오이마츠 117-11  
**TEL:0173-22-2002**



### 나카도마리마치 SOS

#### 오쿠츠가루 관광

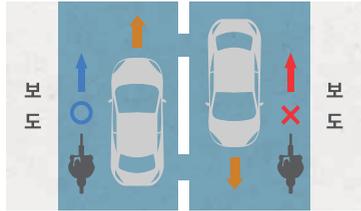
〒038-2761  
아오모리켄 기타츠가루군 나카도마리마치  
오야자 고도마리 아자 고도마리 40  
**TEL:0173-64-3501**

# BASIC KNOWLEDGE OF CYCLING 사이클링의 기본

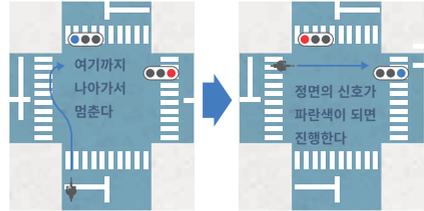
## 주행 시의 교통 매너

자전거는 운전 면허가 불필요하지만, 이기적인 주행은 보행자 및 차 운전자한테 방해가 될 뿐만 아니라 사고의 위험성도 있습니다. 사이클링을 더 즐기기 위해, 규칙과 매너를 지키고 안전하게 주행하십시오.

### 자전거는 차도, 왼쪽통행이 원칙



### 우회전 방법



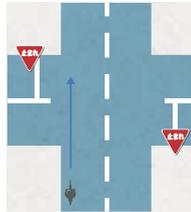
### 직진 · 우회전 방법



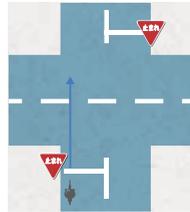
### 밀어서 걷는 직진 방법



### 신호 없는 교차로



### 신호 없는 교차로



자전거는 자동차의 신호를 사용한다

## 주행 시의 교통 매너

**⚠️ 나란히 주행 안 함**  
「나란히 주행 가능」표식이 있는 경우를 제외하고, 다른 자전거와 옆에 나란히 주행하는 것은 원칙적으로 금지입니다. 차도에서는 자동차와의 거리가 가깝고 몹시 위험합니다. 서로 한 줄로 주행합니다.

**⚠️ 운전자에게 의사 표시**  
자전거를 운전할 때는 손 신호와 아이 콘택트 등 커뮤니케이션을 하고 도로를 달리는 운전자에게 의사 표시를 합니다.

**⚠️ 위험 예측 운전**  
다양한 교통 환경에서 사고를 막기 위해, 항상 위험을 예측하며 주행합니다. 미연에 사고를 방지하고, 당사자가 되지 않도록 합니다.

## 도로 표지판

 <b>일시 정지</b> 정지선 앞에서 일시 정지할 필요가 있습니다. 정지선이 보이지 않으면, 교차로 입구에서 일시 정지를 해야 한다	 <b>서행</b> 즉시 정지 할 수 있는 속도에서 주행해야 합니다. 자전거는 시속 8km 이하, 좁은 보도나 교통량이 많은 보도에서는 시속 4km 이하	 <b>일방 통행</b> 적허있는 방향으로만 통행이 가능합니다. 자전거도 자동차의 도로 표지판에 따라서 진행 방향을 지킬 필요가 있다	 <b>차량 진입 금지</b> 이 표지판이 걸려 있는 곳에서는 차량이 진입할 수 없습니다. 자전거도 마찬가지로 진입이 불가능하다.	 <b>보행자 전용</b> 보행자 전용. 표지판이 걸려 있으면, 자전거에서 내려 도보로 통행한다	 <b>자전거 횡단대</b> 교차로 등에서 자전거가 횡단 할 수 있는 것을 표시하고 있다. 도로의 유도선 범위를 건넌다
--	---	--	--	---	--

# TRAVEL GUIDE 여행 가이드

## 아오모리를 즐기기 위해

아오모리현에서 사이클링을 즐기기 위해, 기후 특징과 계절에 맞는 옷 등을 소개합니다.

### 아오모리의 기후



### 아오모리의 계절에 맞는 복장

**스포츠 타입**

**25°C**

사이클 저지는 몸을 빨리 증발시키고 체온 상승을 방지하는 흡습/속건 기능이 있고, 쾌적한 라이딩이 가능하다.

**20°C**

내리막 길에서 온도저하를 방지하기 위한 암 워머를 사용하거나 작게 접을 수 있는 얇은 바람막이를 가지고 다니는 것이 좋다.

바람막이

**15°C**

긴 사이클 팬츠를 입거나, 타이즈에 하프팬츠를 겹쳐 입는다. 넥워머로 목을 가리면 추위를 덜 느낀다.

넥워머

**10°C**

노출 부문을 최대한 적게 하고 방한 대책은 확실히 합니다. 귀마크도 있으면 편리합니다.

귀마크

**캐주얼 타입**

**25°C**

반팔과 반바지가 최고다. 티셔츠도 좋지만, 통기성이 좋은 것이나, 속건성이 높은 것을 선택합니다.

**20°C**

티셔츠 한 장이라면 조금 쌀쌀하기 때문에, 얇게 걸쳐 입을 수 있는 것을 가지고 있으면 좋을 것이다.

**15°C**

바람이 차갑게 느껴지므로 바람막이를 입는 것이 최고다.

**10°C**

10도 이하로 되면 바람이 추우므로 방풍성이 있는 겹옷을 입고 안에 긴팔을 착용한다.

엑세스 정보

아오모리현에 오시는 길

비행기 · 신칸센 · 페리 · 고속 버스



스마트폰으로  
확인

현내 교통

기차철도 · 버스 · 택시



스마트폰으로  
확인

사이클링 네비게이션 앱



루트랩을 사용해 온라인 지도상에서 코스 확인 할 수 있습니다.



STEP 1

Scan

주행하고 싶은 코스의 QR코드를 스마트폰의 QR코드 리더 앱으로 판독합니다. (앱이 없는 경우에는 다운로드가 필요합니다.)



STEP 2

지도상에 코스가 표시됩니다. 를 눌러면, 현재지와 연동할 수 있습니다.



STEP 3

현재지는 로 표시되며, 루트에서 빠지면 알려줍니다.

※사용하실때는 앱 (Chrome, Safari 등)의 위치정보가 ON로 된 것을 확인해주시시오.

아오모리 현의 사이클링 사이트

AOMORI CYCLING



추천 코스 및 관광 스폿, 사이클리스트에게 제격인 숙박시설 등을 소개

AOMORI CYCLING

검색

aomori-cycling.com

스마트폰에서  
보기



발행

고쇼가와라시 경제부 관광물산과

〒037-8686 아오모리현 고쇼가와라시 아자 누노야초 41-1

발행일: 2018년9월

※게재되어 있는 내용은 2018년 7월 시점의 정보입니다. 이 후의 변경이나 개정의 가능성이 있어 양해 해주시기 바랍니다.