

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。

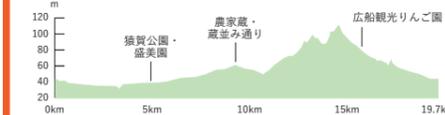
ホテルアップルランド ☎0172-44-3711

〒036-0114 青森県平川市町居南田166-3

ショートコース

平川の主要スポットをめぐる観光コース

体カレベル ★ 距離 19.7km
最大標高差 81m 獲得標高 78m
所要時間目安 2時間

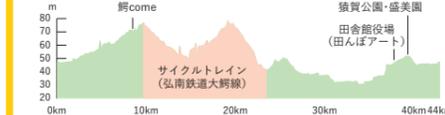


ホテルを出発して平川の街並みを見ながらどどり着くのは「盛美園」や「猿賀神社」など、平川市の食・風景・文化歴史がギュッと詰まった観光スポットエリア。ショッピングや食事、足湯や散策を楽しめる。コース後半は、県内でも品質の良いりんごの生産地として知られる広船地区へ。9月～10月にかけてりんご狩りができる農園がある。

ミドルコース

サイクルトレインで津軽をめぐるプチトリップコース

体カレベル ★★ 距離 44km
最大標高差 57m 獲得標高 62m
所要時間目安 4～5時間

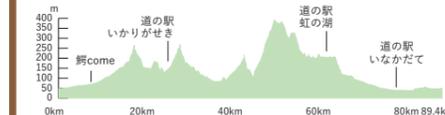


コース前半は美しい自然に癒やされながら大鰐町を指してサイクリング。大鰐からは自転車をそのまま積み込めるサイクルトレインに乗り、車窓から見える津軽の景色をゆったり堪能。終点の弘前で下車したら、風情ある城下町を抜け、田舎館村自慢の「田んぼアート」や、平川市内の観光スポットを巡りながらホテルへ戻ろう。

ロングコース

津軽の食・文化・景観をめぐる盛りだくさんコース

体カレベル ★★★★★ 距離 89.4km
最大標高差 372m 獲得標高 975m
所要時間目安 6～7時間



コース序盤は大鰐～碓ヶ関方面へ。「道の駅いかりがせき」ではご当地グルメで小腹を満たし、再び大鰐へ戻たら足湯につかって前半の疲れを癒そう。コース後半は清々しい緑の中をアップヒル。「虹の湖」を望み、黒石温泉郷にある「津軽伝承工芸館」では津軽の伝統文化に触れ、終盤は「田んぼアート」や平川の観光スポットを巡り、見どころ盛りだくさんなライドを楽しもう。

HOTEL APPLE LAND ホテルアップルランド 発着

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
 - 体験
 - 撮影スポット
 - 登り坂

田舎館村役場(田んぼアート)
〒038-1113 青森県南津軽郡田舎館村大字田舎館字中庄123-1
TEL:0172-58-2111
開業時間:6月上旬～10月上旬
田んぼをキャンバスに見立て、毎年趣向を凝らした巨大アートが出現、多くの人々を魅了している。

道の駅いなかだて「弥生の里」
〒038-1111 青森県南津軽郡田舎館村大字高穂字八幡10
TEL:0172-58-4411
営業時間:8:30-18:00
国道102号線沿いにある道の駅。食事や休憩、買い物ができるほか、田んぼアート第2会場も併設されている。

中野もみじ山
〒036-0405 青森県黒石市南中野不動館27
10月中旬～11月上旬までの期間、小嵐山と称される中野もみじ山がライトアップされ、滝と深流に映えるもみじが照らされ美しい空間が演出されている。

道の駅虹の湖
〒036-0402 青森県黒石市沖浦山1-5
TEL:0172-54-2348
営業時間:9:00-17:00(11月～3月まで冬季休業)

津軽伝承工芸館
〒036-0412 青森県黒石市大字袋字富山165-1
TEL:0172-59-5300
営業時間:9:00-17:00(4月～11月)
http://tsugarudensho.com/
津軽こけし館に隣接しており、食事や買い物だけでなく津軽の伝統的な文化や伝統工芸に触れたり体験できる。

道の駅いかりがせき「津軽関の庄」
〒038-0101 青森県平川市碓ヶ関碓石13-1
TEL:0172-49-5021
営業時間:9:00-19:00(4月～11月)
http://karigaseki.com
碓ヶ関の歴史と文化を感じる道の駅。特産の自然薯たこ焼きやマルスソフトクリームがおすすめ。

弘南鉄道 大鰐線(サイクルトレイン)
大鰐～弘前間をつなぐローカル列車。自転車を輪行袋に収納することなく乗車できるため、気軽に利用できる。

大鰐町地域交流センター「鯛come」
〒038-0211 青森県南津軽郡大鰐町大字大鰐字川辺11-11
TEL:0172-49-1126
営業時間:産直売場 9:00-18:00(土日祝日は～19:00) 温泉 9:00-22:00
レストラン11:00-15:00
http://www.wancome.com
日帰り温泉やお土産の買い物、大鰐温泉もやなどの地元の特産品を使ったお料理が味わえる。

猿賀公園・猿賀神社
〒036-0242 青森県平川市猿賀石林
TEL:0172-44-1111(平川市役所)
春は桜が咲き誇り、夏は蓮の花が池を彩るなど、色鮮やかな情景を魅せる猿賀公園。レストランや産直がある「もてなしロマン館」へも徒歩圏内で行くことができる。

農家蔵・蔵並み通り
平川市金屋地区にある蔵並み通りには古くから残る農家蔵が立ち並び、趣ある風情が感じられる。

広船観光りんご園
090-8256-4037(外川宛)
営業時間:9:00-16:00
9月～10月末までりんご収穫体験ができる。来園時は連絡を入れてから訪問しよう。

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>

盛美園
〒036-0242 青森県平川市猿賀石林1
TEL:0172-57-2020
営業時間:9:00～17:00(4月中旬～9月)
入館料:大人 430円
盛美園は、ジブリ映画「借りぐらしのアリエッティ」に出てくる古い屋敷やお庭の舞台イメージとなった場所として有名なスポット。

四季の蔵もてなしロマン館
〒036-0242 青森県平川市猿賀石林10-1
TEL:0172-43-5610
営業時間:10:00-17:30

生け垣ロード
古くから植木の町として植木・造園業が栄えてきたこのエリアでは、庭や生垣が多く残る素朴な街並みの景色が見られる。

ねぶた展示館
〒036-0104 青森県平川市柏木町藤山16-1
高さ12m、横幅9m、奥行き8mの世界一の大きさを誇るねぶたを無料で見ることが出来る。

サイクリストをサポート!

奥津軽を駆け抜ける

サイクリング旅

パークイン五所川原エルムシティサイクリングプラン



津軽のお宿 南田温泉ホテルアップランド

〒036-0114 青森県平川市町居南田166-3

TEL 0172-44-3711

URL <http://www.apple-land.co.jp>

チェックイン/チェックアウト 15:00/10:00

客室数 71室

天然温泉(大浴場・露天風呂・貸切風呂)あり

ご予約はこちら **0172-44-3711**



素朴な津軽の 原風景が広がるりんごの里

『津軽のお宿 南田温泉ホテルアップランド』のある平川市は、青森県津軽地域の南東部に位置し、広大な津軽平野と岩木山を眺める自然豊かな内陸の里。良質なお米と美味しいりんごの産地であり美しい農園風景が広がる癒やしのエリアで、湯量豊富な温泉地としても知られています。当ホテル名物の「りんご露天風呂」は、肌によさしく爽やかな泉質で弱アルカリ美容温泉として女性からも好評を得ています。



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!!

- りんご1個プレゼント
- ミネラルウォーター1本サービス
- ヘルメット、ミニタオルの貸し出しあり
- チェックイン前/アウト後の荷物預かりOK
- チェックアウト後の温泉利用OK



1泊2食+温泉+レンタサイクル **¥15,660**※(税込)

※サイクリングできる動きやすい靴と服装でご利用ください。
※天候の悪化等でレンタサイクルをご利用できない場合は、代替サービス(貸切風呂)をご提供させていただきます。
※こちらのプランは5月~10月までの提供とさせていただきます。 ※料金は時期によって変更する場合があります。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

マイバイクを持ち込んで
ホテル周辺のサイクリングを楽しむ宿泊プラン!!

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
- りんご1個プレゼント
- 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/アウト後の荷物預かり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 **¥14,040**※(税込)

※こちらのプランは5月~10月までの提供とさせていただきます。 ※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)

ホテルアップランドでレンタルできる自転車(ロードバイク)
GIANT CONTENT2 (コンテンド2) **¥2,500**※(税込)
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。
※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。



ホテルアップランドでレンタルできる自転車(ロードバイク)

GIANT CONTENT2 全4台 各サイズ2台ずつ

世界最大規模を誇るスポーツサイクルブランドGIANT(ジャイアント)。CONTENT2は初心者にも乗りやすく設計され、日常のサイクリングから本格的なロングライド、イベント、レースまで、幅広く対応するロードバイクです。ピギナーの安心感を高めるサブブレーキレバーを標準採用するなどトップメーカーにふさわしいパフォーマンスの1台です。



サイズ:XS (目安身長155cm~165cm) サイズ:S (目安身長165cm~175cm)

※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)。 ※貸出回数:各サイズ2台(全4台)

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、通勤に使用の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。



オプション
サイクリングガイド

経験豊富な青森県内のサイクリングガイドが、安全に楽しくあなたのサイクリングをサポートいたします!

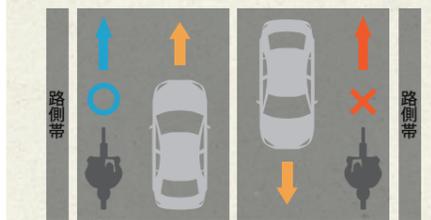
- 安心・安全な自転車の乗り方をアドバイス
- 走りに合わせたサイクリングコースのご案内
- アクシデント(自転車の不具合、パンク、ケガなど)時の緊急対応
- ご当地グルメや絶景スポットなど、地域の魅力を紹介

※サイクリングガイドをご希望の方は宿泊10日前までにホテルアップランドへご連絡ください。

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で右側を通行すると、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

スマホはコチラ▼