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

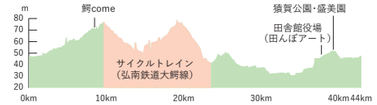
体力レベル ★　距離 19.7㎞
最大標高差 81m　獲得標高 78m
所要時間目安 2時間
※獲得標高…坂を上る距離の総和

ホテルを出発して平川の街並みを見ながらたどり着くのは「盛美園」や「猿賀神社」など、平川市の食・風景・文化歴史がギュっ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

体力レベル ★★　距離 44㎞
最大標高差 57m　獲得標高 62m
所要時間目安 4～5時間
※獲得標高…坂を上る距離の総和



コース前半は美しい自然に癒やされながら大鰐町を目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車し、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

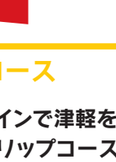
津軽の食・文化・景観をめぐる盛りだくさんコース

体力レベル ★★★★　距離 89.4㎞
最大標高差 372m　獲得標高 975m
所要時間目安 6～7時間
※獲得標高…坂を上る距離の総和

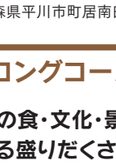
コース序盤は大鰐～碇ヶ関方面へ。「道の駅いかりがせき」ではご当地グルメで小腹を満たし、再び大鰐へ戻ったら足湯につかって前半の疲れを癒そう。コース後半は清々しい緑の中をアップヒル。「虹の湖」を望み、黒石温泉郷にある「津軽伝承工芸館」では津軽の伝統文化に触れ、終盤は「田んぼアート」や平川の観光スポットを巡り、見どころ盛りだくさんなライドを楽しもう。

ルートラボの使い方

STEP 1　走りたいコースのQRコードを、スマートフォンのQRコードリーダーアプリで読み取ります。



STEP 2　地図上にコースが表示されます。をタップすると自分の現在地と連動できます。



STEP 3　現在地は で示され、コースから外れているときは教えてくれます。

※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。

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　ペダルレスト　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

本州最北端の秘境！青森を駆け抜けるサイクリング旅

ホテルアップルランドサイクリングプラン

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ルランド』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、肌にや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。

津軽のお宿 南田温泉ホテルアップルランド

〒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

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）

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!

※新館をご希望されるお客様は+2,160円（税込）となります。

※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いております。 ※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）

※新館をご希望されるお客様は+2,160円（税込）となります。

※こちらのプランは5月～10月までの提供とさせていただいております。

※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）

ホテルアップルランドでレンタルできる自転車（ロードバイク）

GIANT CONTEND2（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。

ホテルアップルランドでレンタルできる自転車（ロードバイク）

GIANT CONTEND 2 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GAINT（ジャイアント）。CONTEND 2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。ビ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）。　※貸出台数：各サイズ2台（全4台）

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
- 走力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ルランドへご連絡ください。

ロードバイクの魅力

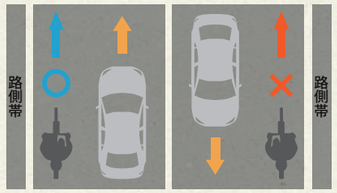
細いタイヤと下方向に曲がったハンドルが特徴のロードバイク。初めて乗った方はその乗り心地と風を切る感覚に驚くことでしょう。自転車レースはもちろん、通勤に使用する方も多く風と一体になって走行する疾走感は、ロードバイク最大の魅力であり特長といえます。

安全にサイクリングをお楽しみいただくために

走行する際の交通マナー

サイクリングの基本

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で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。

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。

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

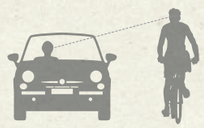
携帯電話で通話したりヘッドホン等で大音量の音楽を聞きながら運転することは、他に気をとられ注意力が低下し事故につながる恐れがあるため禁止されています。

⚠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。

⚠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行しましょう。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▼