騎車路線INFO

緊急救援專線 ※在騎行過程中，遭遇事故或受傷、爆胎等情況，需要緊急救援時，請聯絡。

十和田莊飯店　☎0176-75-2221

〒018-5501 青森縣十和田市 奥瀬十和田湖畔休屋340

短距離路線

騎單車＆遊覽船
盡情享受十和田湖畔的
悠閒路線

體力水平 ★　**距離** 26.8km
最大標高差 101m　**獲得標高** 116m
大概需要的時間 2～3時間（遊覽船約50分）　※獲得標高：總爬升高度

從飯店到子之口沿著寧靜的湖畔行駛，然後和單車一起上船。湖水清澈見底，閃爍著藍色的水波，到達了古色古香的休屋商店街。然後，參觀坐落在寂靜杉木林立的十和田神社和少女之像，最後，在MARINE BLUE 一邊欣賞湖的景色，一邊品嚐甜甜而又美味的蘋果派。

中距離路線

絕境！奧入瀨溪流
潺潺水聲的療愈路線

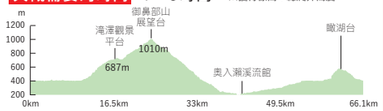
體力水平 ★★½　**距離** 45.1km
最大標高差 296m　**獲得標高** 415m
大概需要的時間 3～4時間　※獲得標高：總爬升高度

從飯店到子之口，經過平緩的上下坡後，到達奧入瀨溪流的入口處。給人帶來療愈的潺潺溪流，隨著季節的變化展現著不同美景。主要觀光景點是銚子大瀑布、阿修羅之流。如果有時間的話，可以在石戶休息處沿著溪流散步或者參觀奧入瀨溪流館後返回飯店。

長距離路線

總計爬坡長度超過1000m!
適合喜歡爬坡的單車騎士
挑戰路線

體力水平 ★★★★★　**距離** 66.1km
最大標高差 804m　**獲得標高** 1070m
大概需要的時間 4～6時間　※獲得標高：總爬升高度



騎車周遊有兩個陡坡的十和田路線。最初的難關是到達御鼻部山之間的很長的坡路，登完坡後，到達展望台，此處可以眺望十和田湖的美景。盡情享受十和田湖名產的烤五花肉的美味，被奧入瀨溪流的美景療愈後，繼續挑戰最後的陡坡瞰湖台。

ルートラボ 導航功能的使用方法

STEP 1 用智能手機的QRcode Reader掃描想騎的單車路線的 Q R 二維條碼。（只有下載這個應用軟體的才可以用。）

STEP 2 地圖上有顯示路線。按下 按鈕，就可以與現在位置連動。

STEP 3 現在位置顯示 ，如果偏離了該路線則會提示。

※請確認使用中的應用軟體（Chrome、Safari 等）位置情報是 ON 的狀態。

十和田莊飯店・休屋周邊地圖

HOTEL TOWADASO 十和田莊飯店 起訖點

騎車路線 MAP

圖示舉例：單車停放架　參觀景點　溫泉　飲食　小店・伴手禮　休息處　體驗　攝影點　爬升(傾斜10度以上)

輔遊在樹木交織的綠色隧道里，令人心曠神怡。

遠古自然孕育出的十和田湖和奧入瀨溪流，可以放鬆身心。

橫跨青森縣和秋田縣、其水深名列日本第3、從湖口流出的大約14㎞的奧入瀨溪流代表十和田八幡平國立公園的風景勝地。隨著季節的變化展現著日本的四季風情、作為春芽嫩綠和楓紅的觀賞勝地而被人們所熟知。有很多單車騎士為療愈平日的疲勞，前來欣賞美麗的風景和呼吸新鮮的空氣。位於十和田湖畔最大規模的「十和田莊飯店」，可以品嚐到使用當地時令食材烹製的美味佳餚、還可以在大浴場・露天溫泉盡情的享受和洋合璧的樂趣。可以悠閒的泡溫泉來消除騎單車的疲勞。

十和田莊飯店
〒018-5501 青森縣十和田市奧瀨十和田湖畔休屋340
URL http://www.towadaso.co.jp/
入住時間/退房時間 15:00/10:00
客房數 234間
天然溫泉（大浴場・露天溫泉）
從這裡預約 0176-75-2221

歡迎單車騎士 鼓勵單車旅客住宿專案

用自己的單車享受馳騁飯店周邊樂趣的住宿專案!!

歡迎 攜帶單車

可同時享受豪華A5級十和田湖和牛＆毛蟹美味的奢侈專案

1晚2餐加溫泉 ¥15,200※(含稅)

※費用根據日期會有所調整。詳情請諮詢飯店。

海鮮生魚片拼盤＆八戶鄉土料理烤魷魚 專案

1晚2餐加溫泉 ¥10,000※(含稅)

※費用根據日期會有所調整。詳情請諮詢飯店。

有單車停放架

◀飯店內有保管單車的專門房間（有鎖）

令單車愛好者驚喜的服務

1. 有單車保管空間
2. 有單車清潔・保養空間
3. 免費提供一瓶礦泉水
4. 可以借安全帽、毛巾
5. 入住前／退房后的行李可以短時間寄存
6. 退房後可以泡溫泉
7. 提供含單車等行李的收寄服務
8. 飯店前台設有十和田湖遊覽船折扣票

可選擇性的服務 租單車 不用攜帶單車!!

緊急情況時的救援服務
在騎單車的途中發生事故或者受傷、爆胎等需要救援時，給飯店打電話，救援人員就會去現場。

免費提供礦泉水一瓶

可以借安全帽、毛巾

SPECIALIZED 公路自行車
租Allez或是Dolce 一天
¥2,500※(含稅)

※因為數量有限、請提前確認。
※請穿方便騎單車的服裝和鞋子來。

提前預約可享受減免¥500！租單車費用為¥2000！

★如果有攜帶單車專用鞋和踏板（可以和鞋子合體的踏板）的旅客、可將普通的踏板改成止滑踏板。

可以與上述專案以外的住宿專案組成套裝行程！

十和田莊飯店可以租單車（公路單車）

SPECIALIZED®

美國單車製造商。無論男性或是女性、從初學者至高手、從公路騎乘到單車大賽，用途非常廣泛、是名副其實的頂級自行車製造商。Allez與 Dolce 設計的公路單車也很適合初學者騎乘。

共4輛 各2輛

Allez
尺寸:M
（身高範圍165cm～175cm）

Dolce
尺寸:S
（身高範圍155cm～165cm）

騎單車時，請一定要戴安全帽。租借的單車請一定要還給飯店（禁止隨便扔掉）。
一次最多能租借單車數量為 4 輛。

另外可選擇
單車領騎服務

經驗豐富的青森縣領騎可以使你的單車旅程更加安全和快樂。

- 安心・安全的騎乘方法建議
- 依據能騎行的能力而制定的單車路線指南
- 突發事件（自行車的故障、爆胎、受傷等）時的緊急對應
- 介紹當地的美食和景點觀賞、當地的魅力

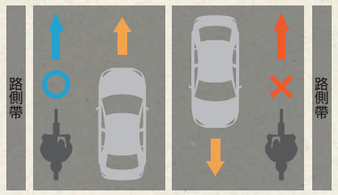
※如果希望領騎服務，請在入住10日前聯絡十和田莊飯店。
※領騎的服務價目請諮詢飯店。

公路單車的魅力

很細的輪胎和彎曲到下方的彎把。初次騎乘的人會很驚訝它的舒適度和風阻低。不僅可以參加單車賽事，很多人還騎著它上班，與風成為一體的騎乘快感是公路自行車最大的魅力也可以說是特長。

為了安全的享受騎乘的樂趣，請遵守交通規則！ 單車騎乘的最基本

在日本，原則上單車是走汽車道，靠左行駛！



道路交通法規定，單車被視為輕車輛，因此，如果有人行道和車道標誌的時候，單車必須走車道。另外，單車行駛時，必須靠左，如果靠右行駛，將被視為“逆行”，並且會受到處罰。

單車 人行道

原則上單車必須走車道 如有「單車及步行者專用道路」的標誌時，則可以走人行道 原則上要優先步行者 要注意安全慢慢的行駛。同時 行駛時一定要注意行人安全。

安全規則・禮儀

⚠不可並行騎車
除了有「並行可」的標記以外，原則上禁止並行騎車。在車道上和汽車的距離非常近，因此為了安全騎車，必須縱向一排行駛。

⚠不可邊騎車邊做其它事情
不可一邊騎車一邊打手機，或者戴著耳機用大音量聽音樂、這樣做會影響注意力集中，有發生事故的隱患。

⚠晚上騎車開燈
夜間騎車必須要開燈。因為不容易被步行者或汽車司機注意到，很危險。即使在白天，當經過隧道等昏暗的地方時，也必須要開燈。

⚠停車不給妨礙到交通
當離開單車時， 不要停放在妨礙交通的地方。

⚠給司機傳達意思時
當騎單車時， 用手勢與汽車司機取得溝通，表達自己的意思。

⚠“可能性”的騎車
為了防止各種交通環境的事故發生，要時刻一邊預測可能會發生的危險，一邊騎車。防患於未然，時刻警惕不要成為事故的當事人。

其它的應該注意的道路標誌

禁止車輛進入 | 禁止車輛通行 | 禁止通行 | 減速暫停 | 禁止單車通行 | 單向行駛 | 行人專用 | 單車專用

青森縣的單車活動訊息網站
AOMORI CYCLING

介紹推薦路線、觀光景點、適合單車騎士的住宿設施

AOMORI CYCLING 搜索
aomori-cycling.com

智能手機從這裡開始▼