Tokapuchi400

トカプチ400

◆ルート全長：約400km　2022年版

トカプチ400HP開設

トカプチ400のルート情報を公開しています。

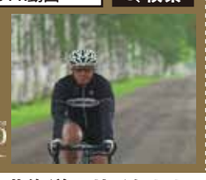
トカプチ400　検索

YouTubeで動画配信

とかちのサイクリングの魅力をPRする動画を配信しています。

ロングライドを楽しむ とかち

トカプチ400 PR動画　検索



レンタサイクルで遊ぶ とかち

レンタサイクルで遊ぶとかち　検索

↓北海道のサイクルルートの情報はこちらから↓

サイクリストのコミュニケーションサイト

サイクル十北海道

HOKKAIDO CYCLING ROUTES

https://cycle-hokkaido.jp/

■ 活動主体／北海道TOKACHIサイクルツーリズムルート協議会　■事務局/帯広開発建設部道路計画課

<お問い合わせ先>　サイクルルートについて　帯広開発建設部道路計画課(TEL 0155-24-4106)　十勝地域の観光情報について　十勝観光連盟(TEL 0155-22-1370)

帯広市内拡大MAP

トカプチ400におけるサイクリング環境向上の取組について

■サイクルルートの案内

サイクリストが迷わず安心してルートを走行できるよう、交差点および一部の直線道路に案内看板シール・案内路面表示を設置しています。

■サイクルルートの注意喚起

自転車走行を自転車、自動車の双方に示し、安全な道路交通環境を確保するため、トンネル入口部や急カーブの矢羽根型路面表示を設置しています。
また、自動車交通量の多い区間や見通しの悪い急カーブ、幅員の狭いトンネル入口や橋梁、スピードが出る急勾配区間等において注意喚起看板を設置しています。

トンネル入口部の矢羽根および注意喚起看板

急カーブ部の矢羽根

交通量の多い区間の注意喚起看板

急勾配区間の注意喚起看板

幅員の狭い橋梁および注意喚起看板

こちらから
トカプチ400のルートが
閲覧できます。

緊急サポート

※1両につき、旅客4名、自転車4台までご利用できます。
メーター大型車運賃(2割増)あるいは、時間制運賃(30分単位)が適用されます。

施設名	自転車輸送	営業時間	住所	連絡先
TKタクシー(株)	○ ※	24時間	帯広市西19条南1丁目7番地30	0155-33-9595
(株)まりもハイヤー	○ ※	24時間	帯広市大通南17丁目12番地	0155-23-8181

ルート全長（403km）

凡　例

- 高速道路・高規格道路
- 一般国道
- 主要道道・一般道道
- トンネル・覆道・橋
- トカプチ400 サイクリングルート
- ルートの推奨方向
- 勾配
- 携帯電話不感エリア
- JR駅
- ゲートウェイ
- 空港
- 非常電話
- 公衆電話
- 道の駅
- トイレ
- レンタサイクル
- 自転車修理
- 空気入れの貸出
- 修理工具の貸出
- サイクルラック(※道の駅・ゲートウェイのみ表示)
- チューブ販売(※道の駅・ゲートウェイのみ表示)
- 自動販売機
- コンビニ
- セイコーマート
- 食事
- 喫茶・軽食
- 宿泊施設
- 温泉(日帰り入浴可)
- 展望地・景勝地

NTTドコモのみ、三国峠～幌加除雪ステーション間（約20km）の携帯電話が利用可能となりました

区間は冬期間通行止め（11月上旬～4月下旬）

拡大MAP参照

20km

20km

0　5　10km

N

サイクリストのみなさまへのお願い

許可なく、農地や農道・牧草地に入らないでください。
（靴やタイヤについている菌で作物が病気になってしまう場合があります）
※畑や牧場を楽しみたい方は、特別に許可をいただいた場所を散策できる体験ツアーなどをご利用ください。

とかち サイクリングマップ

凡例
- グルメスポット
- 主要観光地
- 景観スポット
- レンタサイクル
- 道の駅
- 温泉
- 空港
- ＪＲ駅

2022年5月末現在

三国峠展望台 01

A-3
北海道の国道の中で最も標高が高い峠の頂上。ガイドツアーでダウンヒルサイクリング※を楽しめる。
※ひがし大雪自然ガイドセンターへ問い合わせ (TEL:01564-4-2261)

松見大橋 02

A-3
雄大な自然と橋の美しいフォルムが織りなす姿は三国峠を代表する風景。

白樺並木 03

B-3
サイクリストを虜にする大自然の楽園の中で、ひときわ美しく見える白樺並木。

タウシュベツ川橋梁 04

B-3
旧国鉄士幌線のコンクリートアーチ橋。ガイドツアーで橋のふもとまで行ける（8-10月頃は湖底に沈むため注意）。
※ひがし大雪自然ガイドセンターへ問い合わせ (TEL:01564-4-2261)

温泉公園 05

B-3
ぬかびら源泉郷を眺めながら、くつろげる足湯。動物に出会えることも。

ひがし大雪自然館 06

B-3
東大雪地域の自然と観光を楽しむことができる施設で、レンタサイクルも対応。

糖平湖展望台 07

B-3
糖平ダムの西の旧道から階段を上った先にある展望台。糖平湖を一望できる。

十勝が丘展望台 25

E-3
十勝平野が一望できる展望台。初心者はレンタル電動自転車がおすすめ。

十勝川温泉観光ガイドセンター 26

E-3
スポーツバイクから電動自転車まで様々な自転車のレンタルが可能。サイクルステーション、足湯も併設。

ガーデンスパ十勝川温泉 27

E-3
十勝川温泉の新しいシンボル。レストラン、マルシェ、工房が揃ったスパリゾート。

十勝エコロジーパーク 28

E-3
十勝川に面して広がる141haの森と草原。コテージやキャンプ場も併設。

千代田堰堤 29

E-4
北海道随一といわれる堰堤。9-10月には、たくさんの秋鮭が遡上する。

ナイタイテラス 08

C-3
日本一の広さの公共牧場「ナイタイ高原牧場」の頂上にあるテラス。ガイドツアーでダウンヒルサイクリング※を楽しめる。
※ひがし大雪自然ガイドセンターへ問い合わせ (TEL:01564-4-2261)

士幌高原ヌプカの里 09

C-3
十勝平野を一望できるパノラマビューが魅力。コテージ、キャンプ場も併設。

柳月スイートピア・ガーデン 10

E-3
菓子大国とかちを代表するスポットの１つ。おいしいお菓子や工場見学、ガーデンも楽しめる。

とかっちゃ 11

E-3
多様なレンタサイクルを用意。レンタサイクル乗捨てや荷物輸送も対応。

とてっぽ通 12

E-3
旧十勝鉄道跡の緑地空間。蒸気機関車があるほか、自転車専用道路が設置。

麦音 13

E-3
日本一の敷地面積を有したベーカリー。雄大な景色を眺めながら、十勝産小麦100%のパンを楽しめる。

真鍋庭園 14

E-3
北海道ガーデン街道の１つ。25,000坪に及ぶ庭園のほか、カフェが併設。

旧愛国駅交通記念館 15

E-3
旧国鉄広尾線の愛国駅を改修した記念館。プラットホーム跡や蒸気機関車が見学できるほか、広場にはハート形の噴水が設置。

トライアグリ以平の丘 16

F-3
畑の観光拠点。農業体験や野菜の直売を行っており、十勝ガールズ農場の活動拠点にもなっている。

幸福駅 17

F-3
全国的な知名度を誇る旧国鉄広尾線の駅。恋人の聖地に認定されている。

とかち帯広空港 18

F-3
十勝の空の玄関口。航空大学帯広分校の訓練飛行が見れることも。レンタサイクル乗捨て、手荷物輸送に対応。

空港滑走路横 19

自転車と飛行機のコラボ！離着陸する飛行機の真下で大迫力の写真を撮影できる人気スポット。
（天候等により航路が変更となる場合があります）
F-3

十勝野フロマージュ 20

F-3
大自然の元で育った牛から絞られた新鮮な生乳を原料としたチーズ、季節のジェラートアイスクリームが人気。

グランピングリゾート フェーリエンドルフ 21

F-3
ドイツ風のコテージの並ぶ休暇村。話題のグランピングスタイルのコテージも。

ANDOOR 22

F-3
レンタサイクル、簡易宿泊施設を備えた南十勝のサイクリストの拠点。

農村風景 23

G-3
広大な畑の中で、四季折々の風景を眺めながらサイクリングを楽しめる。

忠類坂 24

G-3
帯広広尾自動車道の脇にある坂道で、忠類市街に向かうダウンヒルは迫力満点。

おすすめコース

コース名	マップサイト※	難易度	距離(km)	時間(h)	走行エリア
A: River View Ride		初級	65	4.5	
B: Vast Plain&Garden View Ride		中級	90	6	
C: Panorama&Lake View Ride		上級	70	4.7	
A: 十勝川沿線コース		初級	63	3	
B: 太平洋パノラマコース		中級	75	4	
C: ガーデン巡りコース		中級	81	4	
D: 絶景パノラマコース		中級	96	5	
E: 山岳チャレンジコース		上級	141	8	
A: 十勝西コース		中級	67	4	
B: 十勝東コース		中級	86	5	
C: 十勝南コース		中級	91	5	
D: 十勝北コース		上級	103	6	
E: 十勝周遊コース		上級	324	20	
A: 畑の中を抜ける里山コース		初級	28	1.9	
B: ナイタイ高原パノラマコース		中級	37	2.5	
C: 東大雪の自然を満喫コース		上級	114	7.6	
A: 二宮史跡コース		初級	26	1.8	
A: 十弗・豊頃見晴らしコース		初級	29	2	
A: 十勝平野・日高山脈一望コース		中級	51	3.3	
A: 依田勉三史跡・日高山脈一望コース		中級	54	3.7	
A: 二宮・晩成・大津コース		中級	85	5.7	
A: 湖沼・原生花園コース		中級	100	6.7	
A: スイーツ本店＆帯広歴史建築物めぐりコース		初級	3	0.3	
A: 歴史探検コース		初級	12	1.2	
A: スイーツめぐりコース		初級	12	1.2	
A: ふれあいコース		初級	17	1.5	
B: 自然芸術コース		初級	21	1.9	
B: パワースポット旧鉄道めぐりコース		中級	52	5.3	
A: ザ・memroad		初級	17	1.5	
A: 音更Viewコース		初級	4	0.3	
A: 音更Natureコース		初級	14	1.3	
A: 音更Sweetsコース		初級	20	2.5	
海を見渡すコース	-	中級	61	3.4	-
忠類を見渡すコース	-	中級	73	4.1	

※：各おすすめコースは上表のコードから表示できます

レンタサイクル

エリア番号	施設名	小径車/シティサイクル	電動シティサイクル	ロード	クロス	MTB	e-bike	子供用自転車	その他	乗り捨て	営業時間	連絡先
B-3	ひがし大雪自然館				○		○	○	○	※3	9:00 - 16:30	01564-4-2224
C-3	上士幌町交通ターミナル				○						9:00 - 16:30	01564-7-7200
C-3	道の駅かみしほろ	○	○		○		○	○		※3	9:00 - 16:30	01564-7-7722
D-3	道の駅ピア21しほろ ※4	○	○			○		○			10:00 - 16:00	01564-5-5213 ※5
E-3	とかっちゃ(おびひろ内) ※1	○	○	○	○	○	○	○		※2	9:00 - 18:00	0155-23-5920
E-3	十勝川温泉観光ガイドセンター	○	○	○	○	○	○			※2	9:00 - 18:00	0155-32-6633
F-3	ANDOOR ※1	○		○	○		○			※2	8:30 - 17:30	0155-66-5894
F-3	グランピングリゾートフェーリエンドルフ			○	○	○	○		○		要問合せ	0155-68-3301

※1：事前予約で、とかち帯広空港へのレンタサイクルのお届けが可能です。
※2：とかっちゃ-十勝川温泉観光ガイドセンター、とかっちゃ-とかち帯広空港、とかっちゃ-ANDOOR間でレンタサイクルの乗り捨て及び手荷物の配送が可能です。詳細は要問合せ。
※3：ひがし大雪自然館-道の駅かみしほろ間でレンタサイクルの乗り捨てが可能です。詳細は要問合せ。
※4：月～土曜日のみ貸出可能。　※5：連絡先は士幌町観光協会。

自転車修理

エリア番号	施設名	持込修理	出張修理	営業時間	連絡先
C-3	坂井自転車商会	○	要問合せ	8:00 - 19:00	01564-2-2056
C-3	サイクルストア市川	○	要問合せ	8:00 - 19:30	01564-2-2230
E-3	鎌田輪業(有)	○	○ ※	10:00 - 19:00	0155-23-7101
E-3	(有)大角商会	○	要問合せ	9:00 - 19:00	0155-24-3088
F-4	サイクルショップ大谷	○	要問合せ	9:00 - 17:00	015-574-2051
F-4	サイクルショップさかの	○	要問合せ	9:00 - 17:00	015-574-2056

※パンク1,750円～、出張料2km以内1,500円～、距離に応じて変動