

# エクストリームの向こう側へ

他に類を見ない自然環境や文化を探求する7日間！



## ひがし北海道サイクリングツアー

7日間 全日英語案内者同行



# ツアー概略

ひがし北海道のハイライトとなる知床国立公園、及び阿寒摩周国立公園の2つの国立公園の絶景を巡りながらサイクリングを楽しむ7日間のコース。網走を起点とし、最終地は阿寒湖温泉、総走行距離約370 km。

走行は、交通量の少ない大自然に囲まれた一般道を利用しますので、ゆったりとサイクリングを楽しんで頂けます。どこまでも続く直線のコースが丘を縫うように走っている最も北海道らしい風景を堪能できるコースです。

ダイナミックに噴煙を上げる火山、吸い込まれそうな美しい湖、多くの動物たちを育てている原生林、北海道は豊かな自然に溢れています。このコースではそうした多様な自然環境を間近に体感出来る場所を訪れます。

もちろん、日本ならではの豊かで高品質な海産物等の食材を味わうこともコースの魅力。その他にも、多種多様な天然温泉やユニークな和風民宿、野生動物観察・アイヌ文化体験など、北海道ならではの魅力がたっぷり詰まったツアーです。

ツアー中は全行程英語ガイドが同行します。全日程の宿泊・荷物移動・朝食も含まれています。

**ツアー催行期間: 6月 ~ 10月**



# 旅のみどころ

知床半島は、標高の高い山々が海岸の際まで迫り、古来から人々の進入を阻んてきました。現在でもそのおよそ半分の地域が手つかずの生態系を保っており、野生動物の宝庫です。

阿寒摩周地域は、現在も活発に活動している迫力ある活火山や噴火によって形成された日本有数の美しさを誇る湖が魅力です。

北海道は高級食材の宝庫。イクラ・ウニ・ボタンエビなどの新鮮な魚介類やラーメン、また各地の地酒等、本格高品質のメニューが盛りだくさん。

自然と共存している先住民族アイヌの文化に触れることも北海道を訪れる魅力の一つです。様々な文化体験やアクティビティをご用意しています。

野趣溢れる天然温泉に浸かって1日の疲れを癒すのもまた楽しみ。地域によって泉質や風情が異なり、期待できる効能も変わります。



# ルートマップ

- 1日目 📍 女満別空港⇒網走
- 2日目 📍 網走⇒ウトロ
- 3日目 📍 ウトロ⇒羅臼
- 4日目 📍 羅臼⇒中標津
- 5日目 📍 中標津⇒川湯温泉
- 6日目 📍 川湯温泉⇒阿寒湖温泉
- 7日目 📍 阿寒湖温泉⇒女満別空港



日程: 6泊7日  
アクティビティ: サイクリング  
難易度: 低 / 中  
総走行距離: 370km

# 宿泊

📍 当社の厳正な規定により選び抜かれた宿泊施設の中からお勧めいたします。

📍 伝統的な天然温泉付きの和風旅館から豪華なホテルまで、様々なタイプをご用意いたします。

📍 お食事は北海道ならではの新鮮で高品質な食材をふんだんに使用し、5感でお楽しみいただける料理を提供いたします。

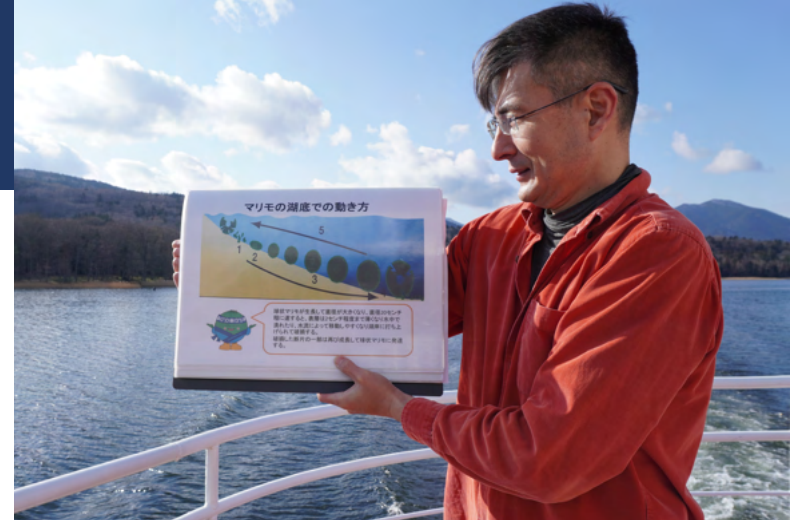
📍 大自然に囲まれながらの天然温泉の入浴は、きっと心も体も癒していただけるはずです。

📍 その他、お客様のご要望にも出来る限りお応えいたします。



# スタッフ

- ▶ 地域の文化・自然に精通した経験豊かな英語ガイドのご案内します。
- ▶ お客様の安全を第一に、予期せぬ出来事にも迅速に対応し安心してツアーを楽しめるように配慮します。
- ▶ お客様同士、あるいは地域の人々と気軽に馴染めるように常に気を配ります。
- ▶ 地域の施設と連携して、お客様の期待を超えるサービスを提供できるように心がけています。



# サイクリング装備について

- ▶ ヤマハYPJ-XC 電動自転車 (完全充電1回平均100 km 走行)
- ▶ 多機能コンパクト表示計 (スピードメーター, 走行距離, アシストレベル等)
- ▶ LED走行ライト (前後)
- ▶ ヘルメット
- ▶ グローブ



- ▶ サイクリングガイド&サポートカー全行程同行
- ▶ 全行程手荷物移動

1日目



3日目



2日目





# 1日目

## 1日目 – 女満別空港にてガイドがお迎え

女満別空港でガイドがお客様をお迎えいたします。その後、チャーター車両で網走市のホテルまで送迎。夏場であれば一面に広がるひまわり畑をご覧いただけるかもしれません。網走はオホーツク海に面しており、新鮮な魚介類、中でもホタテやカキが有名です。

夕食後にオリエンテーション会を行います。ツアーの全行程を改めてご案内いたしますので、必ずご参加ください。

## 本日のハイライト – 夕食の新鮮な魚介類をご堪能下さい。

食事

夕食：新鮮な魚介類が中心（地元レストランにて）

ホテル

ルートイン網走

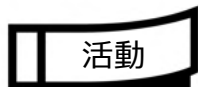
# 2日目

## 2日目 – 天に続く道を駆け抜ける (87km)

北海道のサイクリングコースの中で最も人気の高いルートです。どこまでも延々と続く直線のルートがジャガイモ畑の丘を縫うように走る北海道を代表する景色が出迎えてくれます。

初日は平均的な難易度のコースなので、グループの体力を見極めるのに最適です。ペースの確認と予定の再設定を行ってください。昼食後は一転、海岸線を進み、さらに平坦なコースですので、ゆったりと風景を楽しんでください。本日の目的地ウトロは漁業が盛んです。地元料理をご堪能下さい！

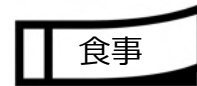
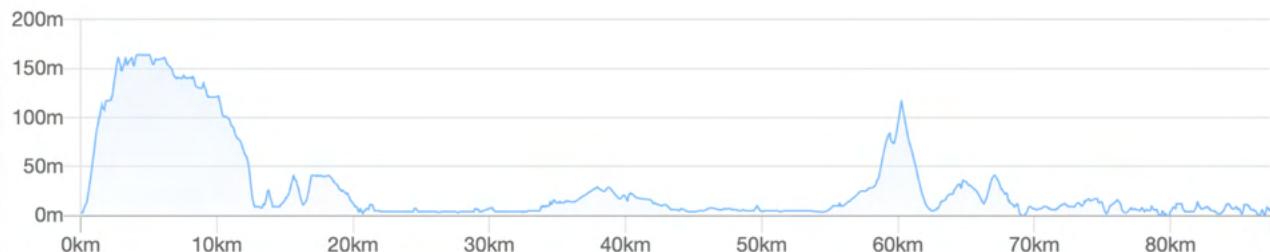
## 本日のハイライト – 天に続く道(長い直線ルート), ウトロの夕日, 北浜駅(ドラマに出た有名な駅舎), 小清水原生花園



活動

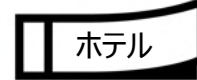
走行距離: 87km (Estimated time 5hr 35mins)

難易度: 低 (★ ★ ☆ ☆ ☆)



食事

朝食: ホテル  
昼食: 魚介ラーメン  
夕食: 会席 (ホテル)



ホテル

しれとこ村 (和室, 源泉かけ  
流し温泉)

# 3日目

## 3日目 - 世界自然遺産の上り坂に挑戦 (35km)

急な登りと絶景でアスリートだけでなく、一般のサイクリストにも人気のコース。全長16km、海辺から知床峠まで標高差約700mのヒルクライムで、参加者の体力が試されます。知床峠の展望台からの眺めは絶景です。世界自然遺産の中に走り、空気もとても美味しいので、息をのむようなライドを楽しんでいただけます。

坂を下って熊の湯で疲れを癒してください。昼食後はホエールウォッチングクルーズに参加。知床半島は日本有数の野生動物観察の聖地です。また、根室海峡に面した羅臼町は、良質な昆布の産地としても知られています。

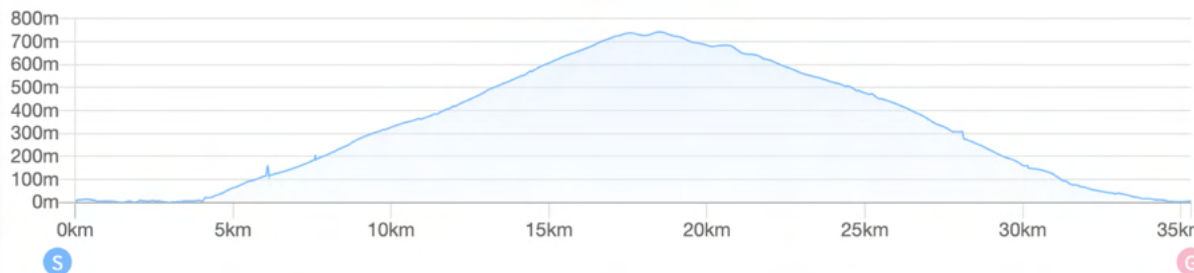
## 本日のハイライト - 壮大な景色・知床峠, クジラ観察, 熊の湯 (森林露天風呂)

### 活動

走行距離: 35km (所要時間約2時間30分)

難易度: 低 (★ ★ ☆ ☆ ☆)

クジラウォッチングツアー: 所要時間 2時間30分



### 食事

朝食: ホテル  
昼食: 郷土料理  
夕食: 洋食コース料理  
【地元の海鮮や食材を使用】

### ホテル

知床サライ (洋室)



4日目



5日目



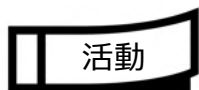
# 4日目

## 4日目 - 海岸線から酪農地へ (85km)

コースの前半は根室海峡の海岸線を走り、海風を感じながら平坦な道を進みます。このあたりはサーモンフィッシングが盛んで、岸边では多くの釣り人を見かけます。

25kmほど走ると内陸に入り、酪農地として有名である中標津の畑に囲まれながら駆け抜けます。展望台のある開陽台で休憩し、温泉旅館に泊まります。珍しい野鳥が見られるかもしれません。

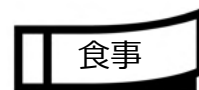
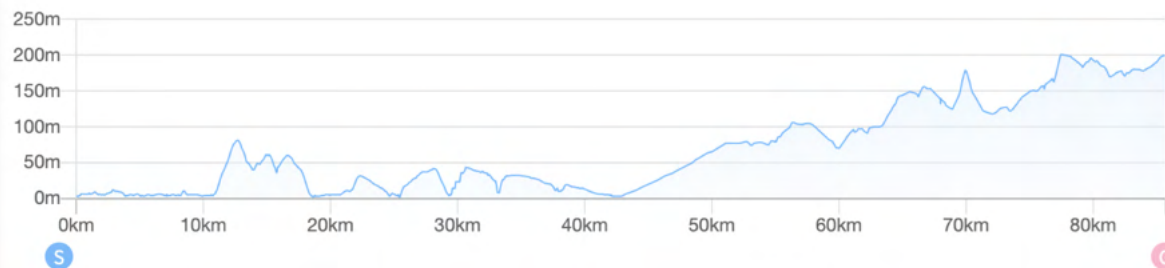
## 本日のハイライト - パノラマ開陽台, 温泉地でフクロウ観察, 太平洋海岸線サイクリング



活動

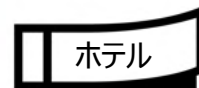
走行距離: 85km (所要時間約4時間50分)

難易度: 低 (★ ★ ☆ ☆ ☆)



食事

朝食: ホテル  
昼食: 郷土料理  
夕食: 会席料理



ホテル

湯宿だいいち  
(温泉, サウナ, もち作り体験)

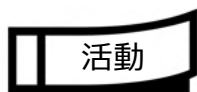
# 5日目

## 5日目 - 神秘的な湖を訪れる (75km)

中標津を出発し、のどかな牧草地帯を走り、摩周湖展望台、神の子池、道の駅パスタランドさつつる休憩所などを経て、川湯温泉に泊まるコースです。摩周湖は透明度が高いことで広く知られ、その伏流水からできているのが神の子池と言われています。神秘的な湖を観賞し、名前の由来も理解してみましょう！

川湯温泉は、温泉の質が高いことで知られています。100%源泉かけ流しの温泉を、手足を伸ばしてお楽しみください。

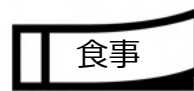
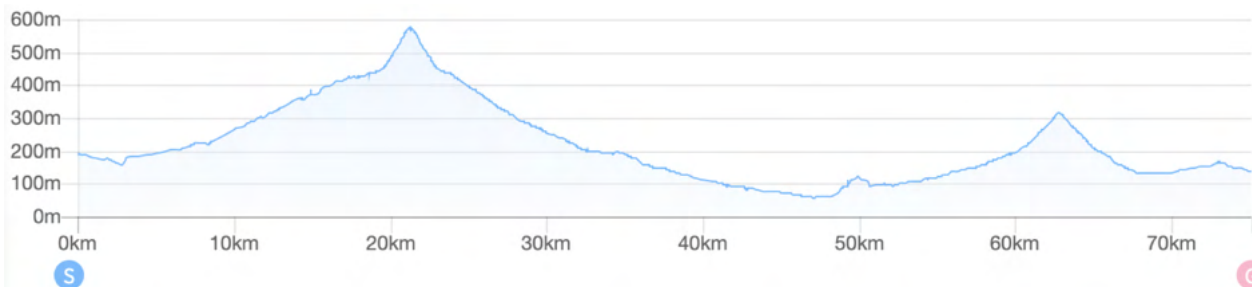
### 本日のハイライト - 世界一透明度の高い摩周湖, 神秘的な神の子池, 道の駅足湯, 酸性温泉



活動

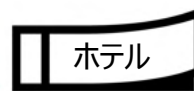
走行距離: 75km (所要時間約4時間分)

難易度: 低 (★ ★ ☆ ☆ ☆)



食事

朝食: ホテル  
昼食: 郷土料理  
夕食: 会席料理



ホテル

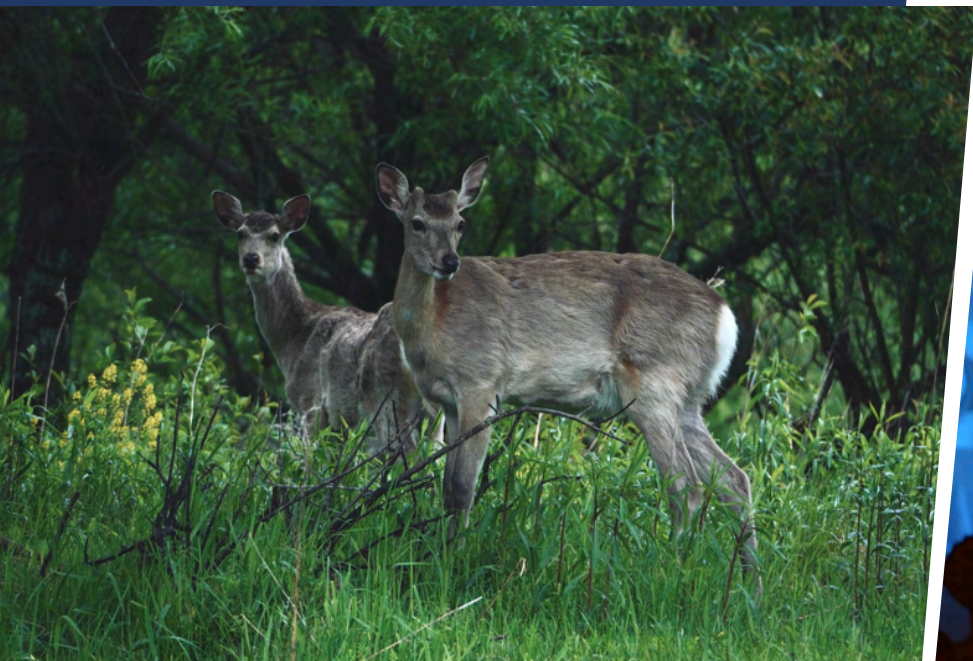
お宿欣喜湯(温泉)



6日目



7日目



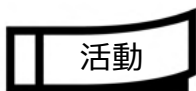
# 6日目

## 6日目 - 国立公園のアップダウンヒルを楽しもう (73km)

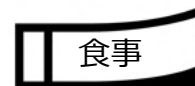
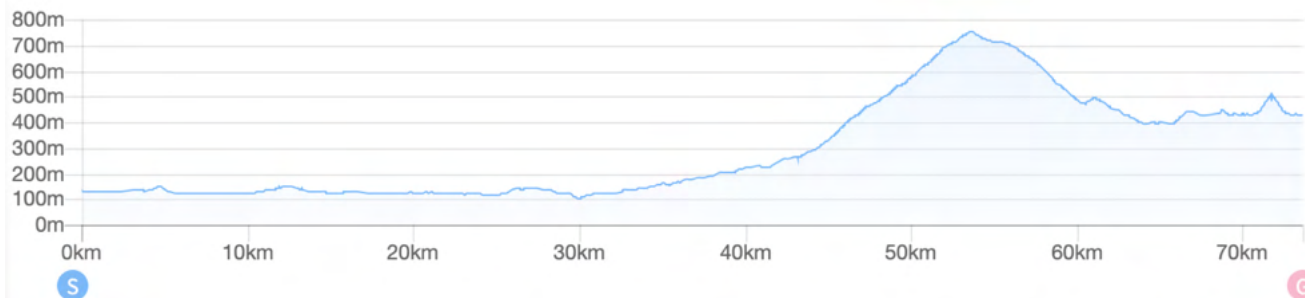
阿寒摩周国立公園を巡るこのルートは、非常に厳しい上り坂、曲がりくねった道など、体力、気力、意志が必要とするコースです。前半は、川湯温泉からスタートし、日本最大のカルデラ湖である屈斜路湖の湖畔へ進みます。

地元のそば屋で昼食をとり、いよいよ曲がりくねった上り坂に挑戦します。心拍数と汗の量が増えてきますが、たくさんの絶景が待っています！最後、阿寒湖温泉に泊まり、露天風呂や温泉街でご満喫ください。

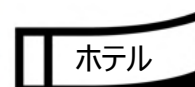
### 本日のハイライト - 日本最大のカルデラ湖・屈斜路湖, おそば, 双岳台, コタン温泉



走行距離: 73km (所要時間約4時間分)  
難易度: 中 (★ ★ ★ ☆ ☆)



朝食: ホテル  
昼食: おそば  
夕食: 和洋食バイキング  
(ホテル)



阿寒遊久の里鶴雅  
(温泉, 屋上露天風呂,  
サウナ)



# 7日目

## 7日目- アイヌ文化を身近で体験

最終日には、阿寒湖畔の深い森で、アイヌの公認ガイドだけが立ち入ることを許された特別な場所にご案内します。

アイヌは、自然と共生しながら独自の文化を育んできた日本の先住民族です。アイヌの人たちの考え方を知ること、自然の大切さを再認識できるかもしれません。また、アイヌの伝統楽器「ムックリ」を体験することもできます。この場所は、秋の紅葉の名所でもあります。

その後、釧路空港まで約1時間でお送りします。

## 本日のハイライト - アイヌ文化体験, ユネスコ無形文化遺産・アイヌ古式舞踊

### 活動

神秘的な森探索ツアー  
アイヌ文化体験ツアー  
難易度: 低 (★ ☆ ☆ ☆ ☆ )

### 食事

朝食: ホテル  
昼食: 鹿肉料理

# ツアー概要

**目的地:** ひがし北海道, 網走, 知床世界自然遺産, 中標津, 釧路湿原,  
阿寒摩周国立公園

**主なアクティビティ:** サイクリング

**難易度:** 3/5 (中)

**参加人数:** 6 ~ 10人



**ツアー日程:**  
6月 ~ 9月



**料金:** 1人あたり  
JPY ¥ 345,800 ~

# 組織概要

組織名称: 阿寒アドベンチャーツーリズム株式会社

本社所在地: 北海道釧路市阿寒町阿寒湖温泉2-6-20

設立日: 2018年4月2日

代表取締役: 大西雅之

事業概要: ランドオペレーター業務 (宿泊施設/食事/アクティビティ/移動手段等の手配)

阿寒の森の活用・宿泊拡大事業 (エンターテイメント・コンテンツの開発および運営)

アドベンチャーツーリズムコンテンツ開発・商品化・販売

お気軽にお問い合わせください。 [tour@akanat.co.jp](mailto:tour@akanat.co.jp)

