

オロロンライン・サイクルルート ～ 地域ルート・おすすめスポット ～

乗る、見る、遊ぶ、食べる、泊まる、休む、に
特に便利な情報がいっぱい！

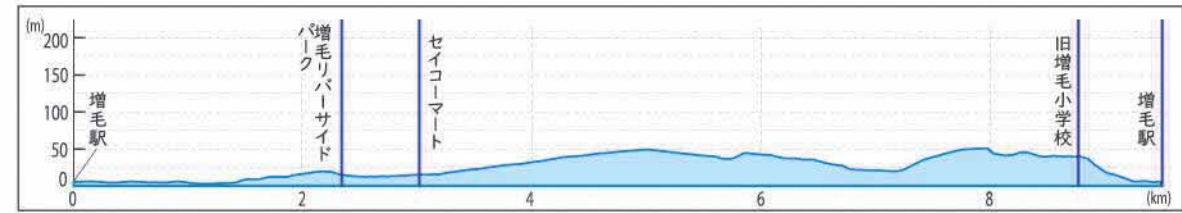
全9種類
(留萌管内8市町村+天売島&焼尻島)

オロロン
まっぷ

増毛ルート 初級

ふるさと歴史通りや果樹園など増毛の魅力をいっとこりした町内周遊コース。
増毛には、旧増毛駅をはじめ、当時の暮らしぶりを偲ばせる明治から昭和初めまでの古い建物が点在しています。ぜひ自転車で風情たっぷりの古き良き街並みを感じてください。

- ・走行距離：9.5km
- ・最大標高差：47m
- ・所要時間：30分程度



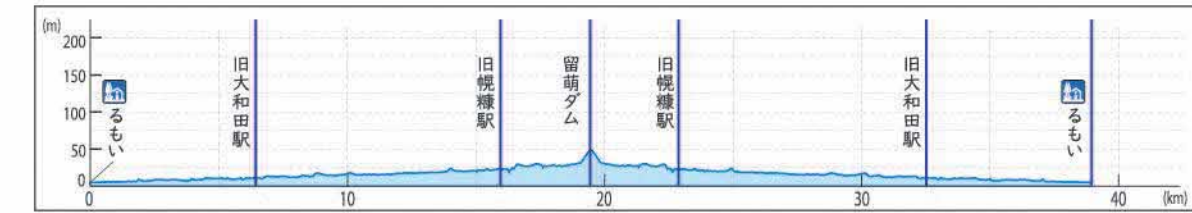
◇ルートの詳細はこちらから◇



留萌川ルート 中級 上級

留萌川の新たな魅力を発見できる美しい景観ポイントを楽しむ、留萌市街地から留萌ダムまで水辺のサイクリングコースです。
水面に吹く爽やかな風を感じながら快適にサイクリングできます。
また、市街地では旧留萌駅や線路跡を見ることができ、市街地を抜けると田園風景を楽しめ、留萌ダムでは湖面に映った新緑の木々や紅葉を楽しめる、変化に富んでいるコースです。

- ・走行距離：19.3km
- ・最大標高差：48.7m
- ・所要時間：1時間30分程度



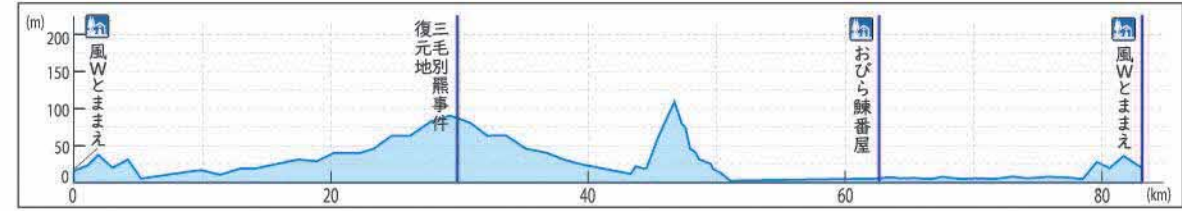
◇ルートの詳細はこちらから◇



苫前・小平ルート 中級 上級

約83kmのサイクリストには十分楽しめる、中級者～上級者向けのコースです。
三毛別熊事件復元地までのペアーロードは適度にアップダウンはありますが急勾配が少なく上り下りが交互にあるサイクリストには良いコースです。
北海道の獣害として有名な復元地の見学、道の駅おびら鯨番屋で特産のニシン料理を味わえます。

- ・走行距離：約83km
- ・最大標高差：約111m
- ・所要時間：約2時間30分～3時間程度



◇ルートの詳細はこちらから◇



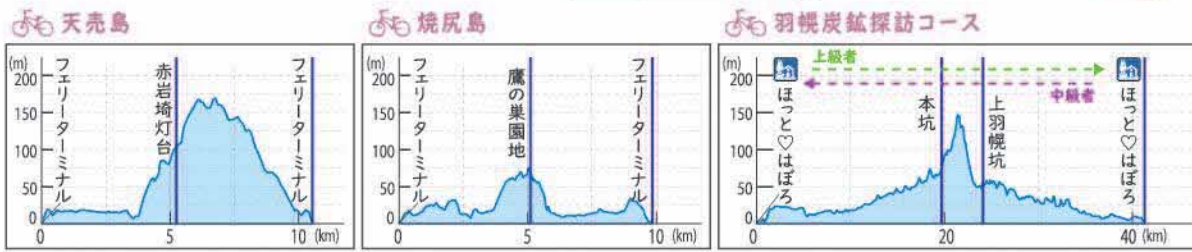
羽幌ルート 初級 中級 上級

留萌管内で唯一離島を有する羽幌町を一泊二日で周遊するコースです。
1日目は天売・焼尻島一周コースで、離島ならではの絶景とグルメをお楽しみください。
2日目はフェリーで羽幌町に戻ってぐるっと一回りの炭鉱探訪コースで羽幌町の歴史を知る旅ルートです。

- 天売コース・焼尻コース
・走行距離：約10～12km
・最大標高差：(天売)約170m、(焼尻)約74m
・所要時間：約2時間程度

- 羽幌炭鉱探訪コース
・走行距離：約42km
・最大標高差：約146m
・所要時間：約2時間程度(時速30km)

※道の駅より時計回りで走る上級者コースは上りの距離が長いので結構きつめのコースです



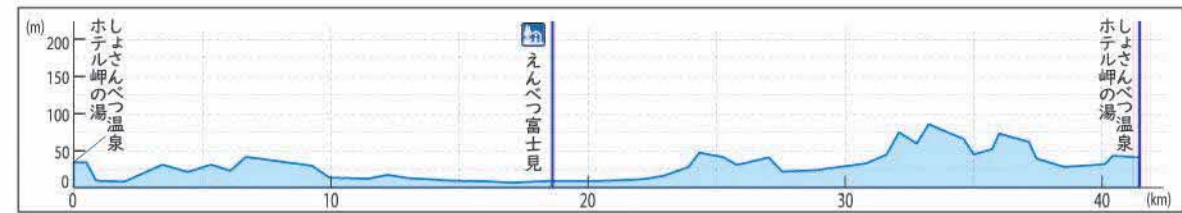
◇ルートの詳細はこちらから◇



初山別・遠別ルート 中級 上級

まさにオロロン街道を一日掛けて堪能できるコースです。
最後の金比羅神社越しの夕日に出会えば幸せになるでしょう。
海岸あり、山林ありと変化に富んだ風景を楽しめます。車幅も広く交通量も少なく、細かなカーブと緩やかで長く先を見通せるアップダウンはサイクリストにとって満足感を味わえます。
昼食は道の駅えんべつ富士見の食事処で遠別の味覚をお楽しみください。

- ・走行距離：約43km
- ・最大標高差：約81m
- ・所要時間：約2時間30分～3時間程度



◇ルートの詳細はこちらから◇



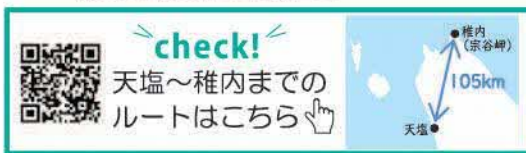
天塩ルート 初級

■天塩町通過ルート
オロロンライン(国道232号)を南北にツーリングするサイクリストが対象。
「道の駅てしお」から西(海)側に向かいランドマークである天塩川歴史資料館を通り、天塩郵便局(ATM有)を過ぎ、天塩川河川公園沿いを北進、長流「天塩川」「日本海」「利尻富士」の景観をバックにレストハウス(トイレ有)で休憩可。

- ・走行距離：約1.8km ・最大標高差：約2m ・所要時間：約20分程度

■天塩町周遊ルート
鏡沼海浜公園キャンプ場(バンガロー・レンタサイクル受付有)を起終点とし、天塩町市街と川口遺跡を周遊するルート。
天塩川河川公園沿いの夕景トワイライトの絶景がオススメ。

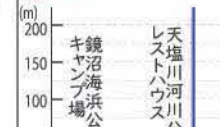
- ・走行距離：約6.5km ・最大標高差：約7m
- ・所要時間：約1時間程度



◇ルートの詳細はこちらから◇



◇ルートの詳細はこちらから◇



ゲートウェイ情報

2024年12月現在

施設名	トイレ	シャワー	炊事場	荷物預け	自転車置き場	自転車修理	自転車販売	自転車整備	自転車保険
道の駅「るもい」	○	○	○	○	○	○	○	○	○
道の駅「てしお」	○	○	○	○	○	○	○	○	○

服装と持ち物

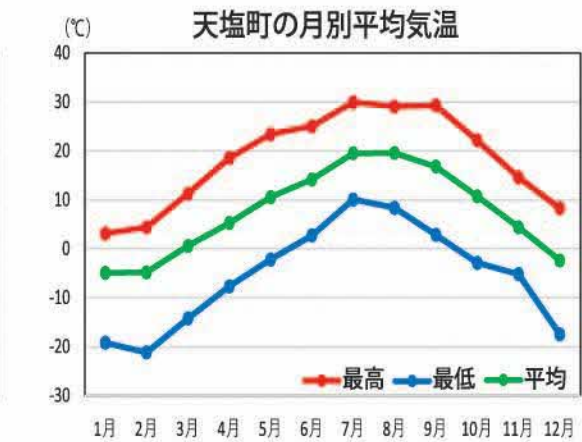
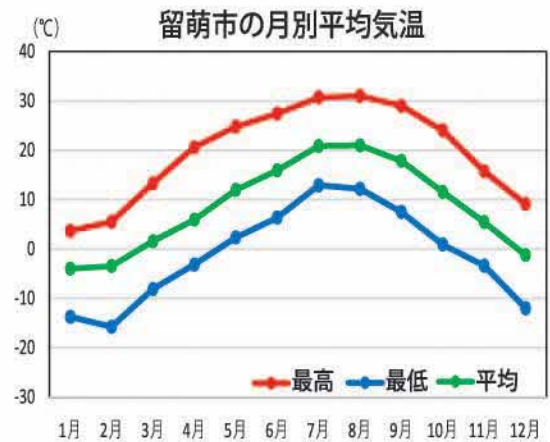
留萌市・天塩町ともに、夏場の7～8月は平均最高気温が30℃程度ですが、平均最低気温は15℃以下と寒暖差が激しいので服装にはご注意ください。
春や秋はどちらも平均最低気温が5℃を下回ることがあるので暖かい服装をオススメします。

○オススメの服装

春・秋：長袖ジャージ(厚手)、ベシックインナー、7分丈またはロングパンツ(15℃程度)
夏：半袖ジャージ、夏用インナー、7分丈またはショートパンツ(25℃以上)
冬：長袖ジャージ(厚手)、冬用インナー、ロングパンツ(10℃程度)

●持ち物リスト

- ボトル(水筒)
- 補給食(携帯食)
- パンク修理キット
- 予備チューブ
- 携帯空気入れ
- ライト/テールライト
- 工具
- 自転車用鍵
- 着替え類
- 地図
- 雨具/ウィンドブレーカー
- 救急用品
- 輸送袋
- スマホ/携帯電話
- お金/クレジットカード
- 身分証明書
- GPS/サイクルコンピューター
- カメラ



出典：気象庁アメダスデータ(2018～2022年の平均)

休憩所等拠点施設情報

2024年12月現在

施設名	トイレ	シャワー	炊事場	荷物預け	自転車置き場	自転車修理	自転車販売	自転車整備	自転車保険
道の駅「えんべつ富士見」	○	○	○	○	○	○	○	○	○
道の駅「☆ロマン街道しよさんべつ」	○	○	○	○	○	○	○	○	○※
道の駅「ほっと♡はばろ」	○	○	○	○	○	○	○	○	○
道の駅「風Wとままえ」	○	○	○	○	○	○	○	○	○
道の駅「おびら鯨番屋」	○	○	○	○	○	○	○	○	○
増毛駅・駅前観光案内所	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※近隣の「しよさんべつ温泉ホテル岬の湯」で貸し出し

レンタサイクル

2024年12月現在

貸出場所	シティサイクル・軽快車(ママチャリ)	クロスバイク	マウンテンバイク	ロードバイク	電動アシスト	ファットバイク	ヘルメット無料貸出	連絡先
道の駅「るもい」	500円/2時間				1,000円/1時間		○	0164-43-1501
おみやげ処お勝手屋	500円/2時間						○	0164-43-1100
観光案内所(増毛駅前)	無料				500円/3時間		○	0164-53-1108
しよさんべつ温泉ホテル岬の湯		500円/1日			1,000円/1日		○	0164-67-2031
道の駅「ほっと♡はばろ」			500円/1時間 1,000円/3時間 1,500円/5時間 2,000円/5時間以上					0164-62-6666
おろろんレンタル(天売島)	1,000円/4時間				2,000円/2時間 2,500円/4時間		○	090-8633-3906
レンタサイクル梅原(焼尻島)	800円/2時間 1,000円/1日				1,500円/2時間 2,000円/4時間		○	01648-2-3559
鏡沼海浜公園キャンプ場	無料						○	01632-2-1729(町企画商工課)