

# 浜名湖へのアクセス



## 鉄道 (JR東海道新幹線)

- 東京駅より浜松駅まで 約1時間半
  - 名古屋駅より浜松駅まで 約1時間
  - 大阪駅より浜松駅まで 約1時間半
- ※浜松駅より自転車自走で弁天島駅まで約1時間

## 高速道路

- 東京より東名高速道路で三ヶ日インターまで約3時間半
- 名古屋より東名高速道路で三ヶ日インターまで約1時間半
- 大阪より高速道路・有料道路を使用して三ヶ日インターまで約3時間

## サイクリングの注意事項

コースは全て公道で、自転車は軽車両です。歩行者や他の車両に注意し、交通規則を守って走りましょう。

- サイクリングは事前の準備が大切です。タイヤの空気圧、ブレーキの状態など自転車の整備はもちろん、ヘルメットやグローブなどの装備や服装、水や携行食の準備、天候や立ち寄り施設の確認などを事前におこない体調を整えて臨みましょう。
- サイクリング中にマップをご覧になる際は、安全な場所に止まってからにしましょう。
- サイクリング中の安全については各自の責任と判断のもとで行ってください。
- 浜名湖東岸の自転車道では、舗装の割れ、車止めがある箇所があり、コース西部は交通量の多い国道を走ります。スピードは控え、路面や周囲の状況には十分注意して走りましょう。



## 凡例

- 浜名湖一周ライドハマイチコース
- ハマイチ・グリーンコース
- ハマイチ・ブルーコース
- ハマイチ・バイパスコース
- ショートカットルート
- 国道
- 県道
- 一般道
- 有料道路・高速道路
- 駐車場
- 公共トイレ
- 注意したい分岐点など
- 目標物
- ゆ〜りんターミナル
- 注意箇所
- 見どころ

# 浜名湖サイクリングをサポートする施設や店舗のご案内



## バイシクルピット(自転車の休憩所) Bicycle Pit

駐輪スペースの提供やメンテナンス工具の無料貸し出しなど、浜名湖に自転車の旅(サイクルツーリズム)で訪れる観光客を受け入れるため、サイクリストが気軽に立ち寄って休養できるサイクリストウェルカムな施設です。自転車の駐輪スペースの提供、自転車メンテナンス工具(ポンプ、レンチなど)の常備・無料貸出等に関する施設別の情報を提供しています。



## サイクリスト ウェルカムの宿 Hotel for Cyclist

自転車の持込み・保管スペースの提供やメンテナンス工具等の無料貸し出しはもちろん、浜名湖サイクルツーリズムに賛同し、浜名湖に自転車の旅(サイクルツーリズム)で訪れるサイクリストウェルカムの宿泊施設です。自転車の持込み・保管スペースの提供、メンテナンス工具の常備・無料貸出、荷受けサービスの提供等に関する各施設別の情報を提供しています。



## サイクリング サポートショップ Cycling Support Shop

自転車の故障、修理などサイクリング中のトラブルに対応してくれます。サービス内容がショップによって異なりますので、来店前に一度お電話で確認してください。

## 輸送スタイルで広がる楽しみ

「自転車の駅」を起点にすることをおすすめします。東西南北、様々なポイントから浜名湖一周のサイクリングをお楽しみください。走行スピードや体力には個人差がありますので、あくまで目安としてご理解ください。

## 鉄道輸送

天浜線の有人駅間では、専用輸送バッグを無料で使用できます。



【貸出場所】  
天電浜名湖遊覧 有人駅  
(掛川駅・遠州森駅・天竜二俣駅・金指駅・三ヶ日駅・新所原駅)

【貸出時間】  
9:00~16:00まで  
※返却時刻18:00までに到着する列車が貸出対象

【対象車両】  
前輪をはずす事ができる自転車  
※前輪をはずせない自転車は対象外

【利用料金】  
無料 ※保証料1回1,000円  
(保証料は輸送バッグ返却時に別途お支払いします。)



## レンタサイクル はままつペダル

浜松駅前「The GATE HAMAMATSU」という浜松の情報案内所の中にあります。シティサイクルからロードバイク、e-bikeまで多彩な自転車を取りそろえ、浜松・浜名湖を観光・サイクリング等で訪れてもらうためのレンタサイクルステーションです。施設内には、外国人専用カウンターやカフェスペース等もありますので合わせてご利用ください。

◎ご予約  
TEL 080-3652-3196(受付時間 9:00~18:00)  
メール info@hamamatsupedal.com  
FAX 053-533-3296

◎ご利用料金(一般料金)  
シティサイクル 1日600円  
ロードバイク(アルミ) 1日3,500円 など  
〒430-0927 静岡県浜松市中区旭町37  
浜松魅力発信館 The GATE HAMAMATSU 内  
(遠州鉄道高架下 浜松駅徒歩2分)  
https://www.hamamatsupedal.com/



## 浜名湖レンタサイクル ゆ〜りん

Bicycle Rental Hamanako YU-RIN

レンタサイクルターミナルは、浜名湖畔に7ヶ所設置されています。それぞれのターミナルで乗り捨てできるので、お気軽にご利用下さい。

【ゆ〜りん ターミナル】  
・弁天島海浜公園ターミナル TEL 053-596-4187  
・海湖堂ターミナル TEL 053-594-8624  
・新居町駅前ターミナル TEL 053-594-5022  
・渚園ターミナル TEL 053-592-1525  
・鶴山寺ターミナル TEL 053-487-0152  
・気賀駅ターミナル TEL 053-523-0806  
・三ヶ日駅ターミナル TEL 053-525-0102

◎車種—シティサイクル、クロスバイクが中心となります  
◎料金—500~510円(小学生以下300~310円)  
保証料1,000円~1,030円/台  
(乗り捨ての場合は保証料の返却はありません)  
https://www.inhamamatsu.com/japanese/activity/hamanako-cycling-road.php

## 船舶輸送

浜名湖遊覧船では自転車をそのまま船内へ持ち込めます。瀬戸港⇄鶴山寺 またはフラワーパーク港間の片道でのご利用ができます。



【問い合わせ先】 浜名湖遊覧船 TEL 053-487-0228  
※運行状況・料金を事前に必ずご確認ください

【タクシー】 緊急時はタクシーをご利用下さい。  
※軽快車や電動アシスト車の場合にはUDタクシーをご利用ください。

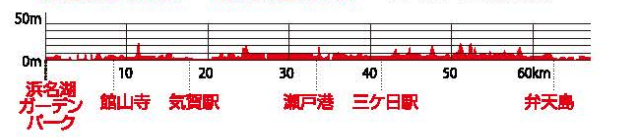


【問い合わせ先】  
遠鉄タクシー TEL 053-412-7777 ◎UDタクシーあり  
西部タクシー TEL 053-472-7111 ◎UDタクシーあり  
光タクシー TEL 053-453-4181 ◎UDタクシーあり  
スタータクシー TEL 053-444-1111 (浜タク)  
スタータクシー TEL 053-444-1111 (富士タク)  
日本タクシー TEL 053-442-2811  
浜松交通 TEL 053-449-1111  
ミナミタクシー TEL 053-463-5511  
個人タクシー TEL 053-453-3400

## コース標高図

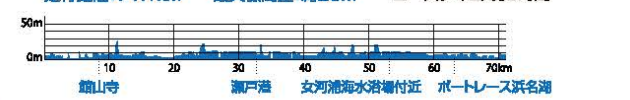
### ●ハマイチコース(浜名湖一周) 基本コース

走行距離:67.1km 最大標高差:約25m コースタイム 約6時間



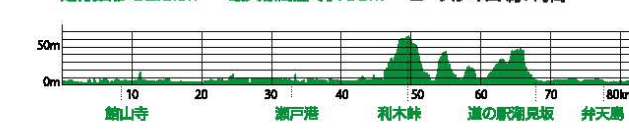
### ●ハマイチ・ブルーコース サブコース

走行距離:71.1km 最大標高差:約25m コースタイム 約6時間



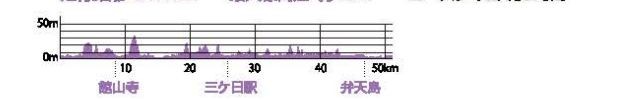
### ●ハマイチ・グリーンコース サブコース

走行距離:82.0km 最大標高差:約105m コースタイム 約7時間



### ●ハマイチ・バイパスコース サブコース

走行距離:51.1km 最大標高差:約45m コースタイム 約5時間



# 浜名湖サイクリングマップ



## サイクリストのふるさと浜名湖

〜東京から240km 大阪から240kmの湖〜

日本で10番目の広さを持つこの湖は、掌のようなカタチで複雑な入江を持ち、周囲長は日本で3番、汽水湖でなんと日本一の長さを持つ、個性豊かな湖です。多彩に変化する美しい風景と、湖面をかすめ、波打ち際に沿った面白いみち。豊かな汽水の恵み、暖気が育む柑類類。湖一周の自転車旅をお楽しみください。

約67km (浜名湖一周)

13つのサブコース

ウェブサイト「浜名湖一周サイクリングWEB」は、ここに掲載したコースの詳細や、浜名湖での自転車旅を楽しむための情報を提供しています。

http://www.hamanako-ct.jp/

編集・発行 浜名湖観光整備推進協議会  
問合せ先 公益財団 浜松・浜名湖ツーリズムビューロー  
TEL 053-458-0011

## このマップの使い方

### スタート&ゴールについて

◎マップ上には、スタート&ゴール地点を記載していませんが、サイクリスト対応パーキングや「自転車の駅」を起点にすることをおすすめします。東西南北、様々なポイントから浜名湖一周のサイクリングをお楽しみください。  
※このマップでは便宜上反時計回りに一周する事を想定した表記としています。

◎紙面スペースの都合上、コース細部の表記には限界があるため、「ルートラボ」というウェブサイトにて、コース情報を補完できるようにQRコードを掲載しました。また、サイクリングで役立つ周辺情報を、ウェブサイト「浜名湖一周サイクリングWEB」に掲載しています。

### 距離、コースタイムなど

◎走行距離は、実走とウェブサイト「ルートラボ」のデータをもとに算出しています。コースタイムは、休憩をしながらゆっくり走った場合のおおよその時間です。走行スピードや体力には個人差がありますので、あくまで目安としてご理解ください。  
※ルートラボでは便宜上スタート・ゴールを浜名湖ガーデンパークに設定しています。  
※このMAPは2019年3月現在の情報をもとに作成しています。

検索





**A** ハマダイコンの花咲く早春のサイクリングロード。浜名湖北岸の三ヶ日青年の家〜瀬戸港間の海岸沿いは抜群のロケーション！



**B** 入り組んだ海岸と、青く透きとおった水面が美しい。浜名湖北部・大崎半島の先端部。



**C** グリーンコースの北部は山間を行く。登ったご褒美は、高台から望む素晴らしい浜名湖の眺め。



**D** 国道301号、新居町所や周辺のまちなみに歴史を感じながらペダルを漕ぐ。



**I** 温泉街を巡って浜名湖と花緑の風景も楽しめる。



**J** サイクリストを受け入れる「Bicycle Pit」。



**E** 井田島浜公園は撮影スポット。



**F** 県道323号から海岸沿いの浜名湖遊歩自転車道へと進んで行く。



**G** コース東部の村郷海岸付近は、まっすぐに伸びるサイクリングロードと浜名湖の眺めに気分爽快。



**H** サイクリングロード沿いには矢羽根型路面表示が設置。

