



繽紛的四季
有山有河有湖，在豐富的大自然的懷抱裡飛奔



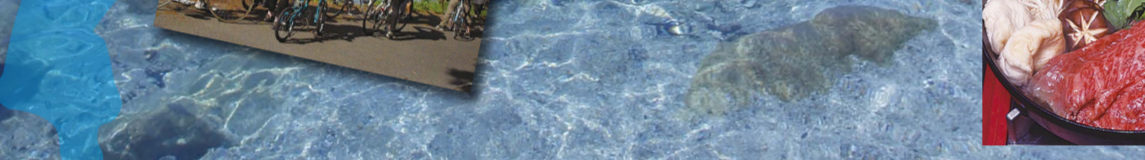
接觸文化
與自然孕育的、睿智的生活和信仰相遇



歡迎來到日本第一大湖之國 滋賀

～風在歌唱，浪在召喚～

BIWAICHI——騎自行車繞琵琶湖一周
在藍色的天空和綠色的大地之間，眺望著閃爍的湖面騎行的爽快感。用全身踏車，用五感的全部體味琵琶湖。用自己的力量完成 BIWAICHI，那種高揚感、充實感、成就感，只有經歷的人才體味得到。未知的湖的國度，新的發現，在這裡開始。來吧，開始 BIWAICHI (繞琵琶湖一周) 之旅！



感受歷史
尋訪從古綿延的土地，追溯戰國武將的人生



品嚐美味
湖魚、近江牛、甜點，只有在這裡可以嚐到的美味也是 BIWAICHI 的魅力

如何去滋賀縣

公共交通
東京 60分 線路 60分 機場大巴 55分 交通時間 148分
大阪國際機場 22分 新幹線 22分 特急Haruka 75分
東京 75分 機場 60分 機場大巴 60分 交通時間 100分 機場 75分

汽機
長野自動車道 78.1km 185.8km
北陸自動車道 233.4km 172.8km
中環自動車道 38.7km 40.3km
名神高速道路 21.4km 40.3km
京滋自動車道 70.0km 87.3km
京東自動車道 19.3km 49.7km
新幹線 86.6km
琵琶湖線 172.8km

琵琶湖一周自行車之旅支援站

配有洗手間和打氣筒等設施 為您的旅行保駕護航。
沿途的便利店、道之驛、飲食店、飯店等分佈在全縣約130處的支援站都將為您的旅途提供保障服務。

所有支援站都有如下設備標記！

基本支援內容
洗手間 打氣筒等工具

琵琶湖免費 Wi-Fi 介紹

滋賀縣座落在日本第一大湖琵琶湖與周圍群山的懷抱中，在這裡，能夠體驗到豐富的大自然和眾多的歷史文化。可使用琵琶湖免費 Wi-Fi (Biwako Free WiFi)，可使用場所，以圖示表示。使用場所不同，可能連接方法也不同。詳情請參閱本網站。

在滋賀縣，須加入自行車保險。
依照滋賀縣的條例，在滋賀縣內騎自行車時，必須加入「賠償涉及利用自行車所發生事故造成的損失的保險或互助保險」。請事先確認旅行保險等保險的加入情況和賠償內容。另外，部分自行車出租附帶保險。請向自行車出租設施諮詢。

環繞琵琶湖一週地圖
2017年3月
<諮詢>
滋賀縣 觀光交流局 BIWAICHI 推進室 520-8577 滋賀縣大津市京町 4-1-1
Shiga Prefecture, Tourism and Exchange Bureau, Office for Promotion of BIWAICHI
4-1-1 Kyomachi, Otsu-city, Shiga Pref. 520-8577, Japan
Mail biwaichi@pref.shiga.lg.jp (可使用日語和英語)
本地圖登載的信息為 2017 年 3 月當時的信息。登載內容有可能發生變更，出發時，請事先確認。

環繞琵琶湖 一週地圖



環琵琶湖一周的基礎知識

環琵琶湖整整一周約200km。習慣騎行的人1天就可以完成，但我們建議您花上2~3天，一邊觀光、品嚐美食，繞琵琶湖騎行一周。
您沒有必要拘泥於完全繞湖一周。琵琶湖大橋的北側約150km，南側約50km，另外可以搭船，將路線縮短。這些都包含在「環琵琶湖一周」裡面。
騎行方向基本上是逆時針方向繞湖行進。因為自行車與汽車一樣靠左側通行，可以靠近琵琶湖，交叉的道路也較少，容易騎行。根據選擇的路線和風向等，也可以選擇順時針方向。
最好的季節是春天和秋天。夏天要注意中暑。冬天有積雪，不適合騎行。

訂計劃

包括休息時間，按平均時速12km訂計劃。

1泊2天
住宿地點如從大津出發定在本之木附近 (騎行距離 96km)，如從米原出發，定在近江舞子附近 (85km) 比較合適。

2泊3天
住宿地點如從大津出發第1天定在彦根附近 (65km)，第2天定在近江高島附近 (80km)，如從米原出發，第1天定在近江高島附近 (75km)，第2天定在近江八幡附近 (86km) 比較合適。(按第3天3~5小時騎 36~60km計劃)。

推薦車種

請選擇被稱為運動自行車類型的自行車。

- 公路車 (推薦度★★★)**
本來是為公路賽車設計的自行車，具備可以長距離快跑的特點。但輪胎細，特有的彎把和較深的前傾姿勢需要習慣的過程。最近也有很多為不追求車速速度的利用者設計的車型，可以用比較舒服的姿勢利用，適合長時間騎行。
- 山地車 (推薦度★★☆)**
主要為在山地等未鋪裝道路騎行而設計的自行車。BIWAICHI的路線全部為鋪裝道路，粗而凹凸不平的輪胎會成為阻力。另外，帶有避震裝置的車型，踏腳踏板的力會被吸收，有可能降低效率。
- 小輪徑車 (推薦度★★☆)**
採用 20 英寸以下小輪徑的自行車。如為摺疊型，攜帶搭乘電車、汽車、船等公共交通工具很方便。但騎行性能上不如公路車和公路越野車。有的車型不適合自行車運動，請注意。
- 公路越野車 (推薦度★★★)**
裝有平把和粗組的鋪裝道路用輪胎的運動自行車。沒有公路車速度快，但操作感覺接近城市車。第一次騎行也感覺安心。一般選用比公路車輕一些的變速器。上坡也比較輕鬆。
- 城市車 (推薦度★★☆)**
平時購物時很方便的城市車不是為長途騎行設計的，不適合利用。

騎行前檢查

為了安全而舒適地騎行，出發前請一定確認。如果沒有把握，請到自行車店等諮詢。

- 輪胎**
檢查氣壓不足，有沒有損壞、劃傷、變形。用手轉動車輪，看歪不歪。
- 剎車**
握住前後剎車前後搖晃車身，檢查剎車是否靈敏，是否穩定。是否穩定。另外剎車片是否磨薄，剎車線是否有損傷。
- 各部分的固定**
將前後車輪分別提起 10 cm 左右，再使其落下，聽聲音，檢查是否歪或不穩定。車把和車座是否歪斜、穩固地固定在車體上。
- 鏈條、變速器**
鏈條有沒有污垢。注油的程度以看起來有點潤為合適。變速器是否正確動作。

服裝、攜帶物品

騎自行車是一種運動。請選擇適合運動的服裝。行李要盡量輕和小。

- 頭盔**
為了安全一定要戴頭盔。汽車司機也會容易看到您。
- 眼鏡**
為了保護眼睛免受夏天的陽光和飛蟲的傷害，戴太陽鏡或太陽鏡比較好。
- 手套**
手套可以緩和到手上的衝擊。摔倒時可以保護手。
- 包類**
行李盡量做到重量輕、體積小。一般使用雙肩包。但長途騎行會感到行李分外沉重。如有可能，使用安裝到自行車上的專用包。可以減輕身體的負擔。最好避免用掛一邊肩造成負擔的斜背包。
- 鞋**
低幫硬底的運動鞋比較合適。為防止剎到鏈條裡，需要把鞋帶收好。

<攜帶物品清單>
水瓶 (水壺)
補給食品 (攜帶食品)
補給服裝 (備用內兜、攜帶氣筒、工具)
自行車鎖
更換的衣服
地面
雨具
急救藥品
其他 (錢、信用卡、智能手機、手機、照相機等)
※輪行袋
輪行袋指將自行車拆開或組裝後，裝入袋子中，攜帶乘坐公共交通工具。裝入袋子的袋子叫輪行袋。帶帶它，在 BIWAICHI 途中不得不放棄時會有用。

騎行方法

讓我們來掌握長途騎行也不至過勞累的竅門和自行車的基本使用方法。

- 選擇合適的變速器**
長途騎行時感覺有點輕的檔位合適。騎上坡道或頂風時等要動調整變速器，保持一定的速度。
- 適當休息**
1小時休息1次，5~10分鐘。休息時間太長會適得其反。
- 充分補充水分**
騎自行車比想象的出汗要多。最好在感到口渴之前就喝水，每次喝一點。

剎車操作
右邊管前輪，左邊管後輪。祇使用一側有摔倒的危險，一定要用雙手操作。

能量補給
不與飯會能量不足，有可能不動。特別是早晨要吸吸。中途也需要進行能量補給。一樣是吸吸，不如嚐嚐當地的美食。

緩解疲勞
出發前將做柔軟體操 每次休息也請放鬆肌肉。騎完後充分做按摩的話，得到第二天的疲勞會減輕許多。

在路線後半 疲勞恢復不過來 平時不成問題的障礙物也有可能碰到，很小的高度差也會碰到，要多加注意。

交通規則與禮節

最基本的是與汽車一樣要在車道左側通行。行駛時要關懷步行者。

在車道的左側通行是原則
自行車屬於車輛，法律規定要走車道最左邊的車線。在有「自行車可在人行道通行」標識的人行道，允許自行車通行，但步行者優先。如有步行者，通過時一定要慢行，保持安全的間隔。不能安全通過時停車，下車，不能按車鈴。

要遵守交通規則
●在交叉路口要遵守信號燈的指示。前方為紅色信號時，也不能左轉。右轉時走道路左邊，穿過前面的路後，走直角改變方向，再過右邊的路。
●要遵守「臨時停車」規則。在視野不好的交叉路口等設置的「止まれ (停)」標識自行車也要遵守。
●要排成一列騎行，不能並排走。
●在隊伍中一定要開路。不得在夜間騎行時也要開路。
●禁止酒後駕駛。二人同乘 (不高 6 歲的幼兒同乘除外)、打車駕駛、邊使用手機、智能手機等邊駕駛、邊使用耳機等邊駕駛。

騎行時要考慮步行者和生活者
道路不是賽車場，有人在這裡生活。BIWAICHI是在他人生活的場所騎行，不要忘了對他們的感謝之情。在村內一定要減速。如果有人給您讓路，道聲「謝謝」彼此都有好心情。

用手打信號 無論一人騎行還是團體騎行
沒有轉向指示或剎車燈的自行車，要用手打信號傳達給汽車司機和後面的人。
請同時打聲招呼。如不能用打信號，祇打聲招呼也可以。排在後面的人看到打信號，回答聲「是」，可以提高團體騎行的安心感。

滋賀縣內 自行車出租設施

※各個設施營業時間、費用、可利用區域、可否在另外的租車點還車等利用條件不同，請向各設施諮詢。
MAP標記的文字，表示在青面地圖上的位置。
英文字母前有(日)字的，登載在大津擴大圖上，有(國)字的在堅田擴大圖上，有(町)字的在長濱擴大圖上。
文字為這種顏色的設施是屬於長距離騎行的運動自行車。

町名	名稱	MAP	町名	名稱	MAP
大津市	聖田觀光協會 (湖族之郷資料館)	國D11	近江八幡	EKI-RIN-KUN 近江八幡站 (JR 近江八幡站)	山10
	Outdoor Sports Club O'PAL (琵琶湖 O'PAL)	國D11	近江八幡	安土自行車出租 FUKAO (JR 安土站)	山10
	雄琴屋敷觀光公署	國D11	近江八幡	安土自行車出租 TAKASHIYAMA (JR 安土站)	山10
	坂本觀光協會 (京阪坂本站)	國C12	米原市	環湖自行車出租 MEGURINKO 多賀院觀光案内所	山11
	柳崎湖畔公園 琵琶湖大津線	國C12	米原市	道之驛 AITOH Marguerite Station	山11
	琵琶湖汽船大津港 (京阪濱大津站)	國C13	米原市	Piaza SANPO-YOSHI	山10
	大津港船場 (京阪濱大津站)	國C13	米原市	近江鐵道五個車站	山10
	琵琶湖飯店 (京阪濱大津站)	國C13	米原市	Crefeel 湖東	山10
	琵琶湖大津王子飯店	國D13	米原市	青木自行車商會 (JR 能登川站)	山9
	NAGISA 公園自行車出租	國D13	米原市	自行車出租田中 (JR 能登川站)	山9
EKI-RIN-KUN 山石店 (JR 山石站)	國D13	米原市	多賀院自行車出租 MEGURINKO 多賀院觀光案内所	山11	
HOTARUNO 裡 石山寺觀光案内所 (京阪石山寺站)	D14	米原市	觀光情報發信施設 湖東三山觀音堂	山10	
River hill 大石	D15	米原市	愛荘町自行車出租 MEGURINKO Community House Louvre 愛知川 (近江鐵道愛知川站)	山9	
EKI-RIN-KUN 草津店 (JR 草津站)	E13	米原市	豐鄉町自行車出租 MEGURINKO 豐鄉小學校校舎倉庫內觀光案内所	山9	
道之驛 草津 Green Plaza 烏丸	E12	米原市	甲賀町自行車出租 MEGURINKO 甲賀 Community House (近江鐵道甲賀站)	山8	
鳥丸先登自行車出租	E11	米原市	多賀院自行車出租 MEGURINKO 多賀院觀光案内所	山11	
CAFE INTRO	E11	米原市	多賀院自行車出租 MEGURINKO 多賀院觀光案内所	山11	
EKI 手原站前自行車出租	F12	米原市	SAZANAMI 自行車店 (JR 彦根站)	山10	
EKI 東站東口自行車出租	F12	米原市	EKI-RIN-KUN 彦根店 (JR 彦根站)	山10	
石部 Community House (JR 石部站)	H13	米原市	彦根市自行車出租 MEGURINKO 彦根駅前 Cycle Station	山10	
湖南市商工會	H13	米原市	土川昭自行車商會 (JR 彦根站)	山10	
信濃橋原產業會社	H16	米原市	米原市役所米原樓	山10	
信濃高原鐵道自行車出租 (信濃高原鐵道信濃站)	H16	米原市	BIWAICHI 一週自行車出租 (非原站 Cycle Station)	山10	
JR 貴生川站自行車出租	J14	米原市	嵐井水之宿樓 (JR 鹽井站)	山10	
杉本商店 (JR 甲南站)	J14	米原市	近江母之郷 Community House (JR 坂田站)	山10	
小川商店 (JR 寺莊站)	K15	米原市	道之驛 近江母之郷	山10	
JR 甲賀站自行車出租	K15	米原市	Green Park 山東	山10	
JR 甲賀站自行車出租	L15	米原市	Orix Rent a Car 長濱站西門口店	山10	
道之驛 ANO 土山	M15	米原市	旅 CHAIR 中心 (JR 長濱站西門口停車場)	山10	
Giant Store 琵琶湖守山	國E10	米原市	虎庭 Community House (JR 虎庭站)	山10	
守山市觀光自行車出租 美崎公園	國E10	米原市	河木總合案内所 (JR 高月站)	山10	
EKI-RIN-KUN 守山店 (JR 守山站)	F12	米原市	木之本觀光案内所 (JR 木之本站)	山10	
守山市觀光自行車出租 山山站總合案内所	F12	米原市	餘美站 Community House	山10	
守山市觀光自行車出租 宇野家	F12	米原市	近江鐵道 Community House	山10	
守山市觀光自行車出租 O-MAMICHI	F11	米原市	永樂站 Community House Koto	山10	
給所南口 Cycle Center (JR 野洲站)	G12	米原市	MAKINO 站觀光案内所	山10	
道之驛 Agri Park 龍王	J12	米原市	JR 近江今津車站內觀光案内所	山10	
妹妹之裡	J12	米原市	琵琶湖高島觀光協會 (JR 新旭站)	山10	
日野自行車出租 松壽園 (近江鐵道日野站)	L13	米原市	Blue 3196 (Cycle) & Soap	山10	
日野自行車出租 西家商店	L13	米原市	JR 安曇川站內觀光案内所	山10	
日野自行車出租 日野觀光會	L13	米原市	JR 近江高島站內觀光案内所	山10	

主要交通標識

禁止通行
禁止通行 (包括自行車)

車騎禁止通行 (包括自行車)
車騎禁止通行 (包括自行車)

自行車禁止通行
自行車禁止通行

車騎禁止進入
車騎禁止進入

車騎禁止進入 (但下方有此標識時，自行車除外)
車騎禁止進入 (但下方有此標識時，自行車除外)

慢行
慢行

暫停
暫停

自行車可通行人行道 (自行車及行人專用)
自行車可通行人行道 (自行車及行人專用)

單向行駛
單向行駛

單向行駛 (但下方有此標識時，自行車除外)
單向行駛 (但下方有此標識時，自行車除外)