水杉花圈树（高岛）

海津大崎（高岛）

琵琶湖一周（近江八幡）

近江商人宅邸（东近江）

欢迎来到湖之国，滋贺
～风在歌唱，浪在召唤～

BIWAICHI——骑自行车环琵琶湖一周旅游

在蓝色的天空和绿色的大地之间，眺望着闪烁的湖面骑行的爽快感。
用全身蹬车，用五感的全部体味琵琶湖。
用自己的力量完成 BIWAICHI，那种高扬感、充实感、成就感，
只有经历过的人才体味得到。
未知的滋贺，新的发现，在这里开始。
来吧，开始 BIWAICHI 之旅！

充满缤纷色彩的琵琶湖的四季。

在山、河、湖组成的
丰富的大自然中骑行

NAGISA 公园的油菜花田（守山）

日吉大社（大津）

感受着历史

探访沿路的土地
回顾统治过这里的战国武将们的人生

彦根城（彦根）

接触文化的气息

邂逅大自然孕育的
人们充满智慧的生活和向神佛的祈祷

KABATA（川端）（高岛）

信乐陶轮体验（甲贺）

Cycle Train（近江铁道）

Cycle Cruise（Olympi Marine）

品尝美味

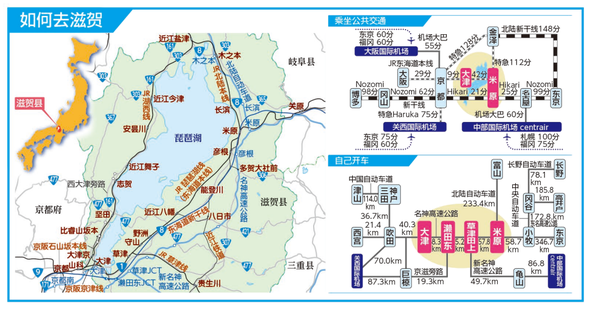
琵琶湖的湖鱼、近江牛、甜点
只有在这里才能尝到的滋味也是
BIWAICHI 的魅力

据点
湖鱼
近江牛

白鬚神社的湖上鸟居（高岛）

"BIWAICHI"（ビワイチ）是环绕日本最大的湖——琵琶湖一周的意思。多指骑自行车环湖一周。

如何去滋贺



自行车服务站

提供洗手间、出借打气筒等，
款待骑行者的据点

在便利店、道之驿、餐饮店、酒店等全县有约 300 处。
各个设施提供各种各样的服务，支持参加"BIWAICHI"的游客。

BIWAICHI 自行车服务站地图（日语）

应用软件 "BIWAICHI 自行车骑行导航"

在这里下载（日语・英语）

除了推荐的骑行路线、观光景点，也提示走行距离、消耗热量的信息，对您在县内的骑行进行综合支持。

Biwako Free Wi-Fi

在滋贺县可以利用 Biwako Free Wi-Fi。可以利用 Biwako Free Wi-Fi 的场所显示这个图标。连接方法有可能因利用场所而异。详情请在这个网站确认。

在滋贺县必须加入自行车保险

依照县条例，欲在滋贺县骑自行车者，需要加入"涵盖伴随利用自行车所发生的一切事故的个人保险或团体保险"。请在旅行之前，确认是否加入了保险，以及保险的适用范围。在部分地区，自行车出租费用中包含保险。详情请向自行车出租设施咨询。

BIWAICHI 琵琶湖骑行地图
2017 年 3 月初版发行　2021 年 3 月第五版发行
＜咨询＞
滋贺县　观光振兴局　BIWAICHI 推进室　520-8577 滋贺县大津市京町 4-1-1
Shiga Prefecture, Tourism Promotion Bureau, Office for Promotion of BIWAICHI
4-1-1 Kyomachi, Otsu-city, Shiga Pref. 520-8577, Japan
Mail biwaichi@pref.shiga.lg.jp（可使用日语和英语）
本地图登载的信息为 2021 年 3 月当时的信息。登载内容有可能发生变更，出发时，请事先确认。
本地图利用自然能源——生物质发电，使用植物油墨印刷而成。

BIWAICHI 琵琶湖骑行地图

滋贺县
Shiga+Cycle Association

环琵琶湖一周的基本知识

环琵琶湖整整一周约 200km。习惯骑行的人 1 天就可以完成，但我们建议您花上 2 ～ 3 天，同时观光、品尝美食。
您没有必要拘泥于完全绕湖一周。只骑琵琶湖大桥的北侧约 150km，只骑南侧约 50km，另外可以搭船，抄近路。哪一条路线都是"BIWAICHI"。
骑行方向基本按逆时针方向。由于自行车是左侧通行，让琵琶湖在左手边骑行，离湖岸近，交叉的道路也少，比较容易走。另外，按照骑行水平，设置有低速、上级 2 条路线。
低速路线适合全家旅行等的自行车骑行初／中级者，可以一边感受地区的魅力，慢慢骑行。而作为体育运动享受骑行的上级者请走上级路线。
最好的季节是春天和秋天。夏天要注意中暑。冬天有积雪，不推荐骑行。
"BIWAICHI"在 2019 年 11 月作为代表日本、在世界引以为豪的，有魅力、安全的自行车骑行路线，被国土交通省自行车利用推进本部指定为"国家自行车骑行路线"第一号。

订计划

包括休息时间，按平均时速 12km 订计划。

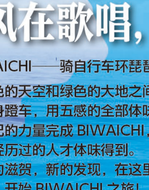
1 泊 2 天

住宿地点如从大津出发定在本之本附近（骑行距离 96km），如从米原出发，定在近江舞子附近（85km）比较合适。

2 泊 3 天

住宿地点如从大津出发第 1 天定在彦根附近（65km），第 2 天定在近江高岛附近（80km）。如从米原出发，第 1 天定在近江高岛附近（75km），第 2 天定在近江八幡附近（86km）比较合适。（按第 3 天 3～5 小时骑 36～60km 计划）。

初学者挑战 1 泊 2 天计划，与其完全绕湖一周 200km，不如骑北湖一周 150km，参照 2 泊 3 天的计划，不会太疲力。
我们建议还不习惯骑行者第 1 天设计距离短一些，时间安排得充裕一些，早些到达住处。
尽量清早出发，尤其是从 10 月到 4 月日落早，计划 17 点前结束行程较好。



推荐车种

请选择被称为"运动自行车"类型的自行车。

公路车
（推荐度★★★）

本来就是为公路赛车设计的自行车，具备可以长距离快跑的特点。但轮胎细、特有的弯把的操作和较深的前倾姿势需要习惯的过程。最近也有为不追求赛车速度的利用者设计的车型，骑姿比较舒服，适于长时间骑行。

公路越野车
（推荐度★★★）

装有平把和稍粗的铺装道路用轮胎的运动自行车。没有比公路车速度快，但操作感觉接近城市车，第一次骑行也没感觉不安。一般选用比公路车轻一些的变速齿轮，上坡也比较轻松。

山地车
（推荐度★★☆）

主要为在山地等未铺装道路骑行而设计的自行车。BIWAICHI 的路线全部为铺装道路，粗而凹凸不平的轮胎会成为阻力。另外，带有避震装置的车型，跺脚踏板的力量会被吸收，有可能降低脚踏效率。

小轮径车
（推荐度★★☆）

采用 20 英寸以下小车轮的自行车。如为折叠型，携带搭乘电车、汽车、船等公共交通工具时很方便。
但骑行性能不如公路车和公路越野车。有的车型不适合自行车运动，请注意。

城市车（日常生活用自行车）
（推荐度★☆☆）

购物等日常生活用的城市车不是为长途骑行设计的，不适合利用。

骑行前检查自行车

为了安全而舒适地骑行，出发前请一定对自行车进行检查。如果没有把握，请向自行车店等咨询。

轮胎
检查气足不足，有没有磨损、划伤、变形等。用手转动车轮，看歪不歪。

刹车
握住前后刹车前后摇晃车身，确认刹车是否灵，有没有摇晃。另外刹车片（胶皮）有没有磨损，刹车线有没有损伤。

各部分的固定
将前后车轮分别提起 10cm 左右，再落下，听声音，确认是否歪或有没有摇晃。车把和车座是否垂直、稳固地固定在车体上。

链条
链条有没有污垢。注油的程度以看起来有点湿润为合适。变速器动作是否正常。

车灯
前灯的亮度是否足够。（因为要通过隧道，必须有前灯。后面也不只是使用反射材料，安装尾灯/安全灯，保持一直闪亮的话，更安全。）

车铃
有没有装备车铃。是否正常响。

乘车姿势
检查完车体，确认乘车姿势（坐车位置）。
坐在车座上，把脚跟放在脚踏板时，膝盖可以伸直，这是车座大概合适的高度。如果脚尖够不到地面，请把车座调低一点。保持刚才的状态，把手扶在车把上，确认姿势是否感到吃力。如果吃力，需要调整车把的位置。另外，也要检查一下刹车和变速杆是否容易操作。

服装、携带物品

骑自行车是一种运动。请选择适合运动的服装。行李要尽量轻而小。

头盔
为了安全一定要戴头盔。汽车司机也会容易看到您。

上身
为应对寒暖变化，套上几件衣服比较好。因为会出汗，建议穿速干材料的内衣。

下身
为了不妨碍腿的动作，材料需要伸缩性。避免穿较硬的牛仔裤等。感到臀部疼痛的人，建议穿带衬垫的骑行内裤。另外要注意不要把裤脚卷进链条里。

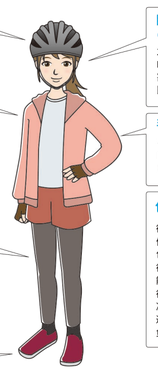
鞋
低帮硬底的运动鞋比较合适。为防止鞋带卷进链条里，需要把它收好。

眼镜
（保护眼睛的眼镜或太阳镜）
为了保护眼睛免受夏天的阳光和飞虫等的伤害，戴上眼镜或太阳镜比较好。

手套
手套可以缓和传到手上的冲击。摔倒时可以保护手。

包类
行李尽量做到重量轻，体积小。一般使用双肩包。但长途骑行会感到行李分外沉重。如有可能，建议使用安装到自行车上的专用包，可以减轻身体的负担。最好避免用给一边肩膀造成负担的斜背包。

＜携带物品清单＞
水壶
补给食品（携带食品）
补助用具（备用内胎、携带气筒、工具）
自行车锁
更换的衣服
地图
雨具
急救医药品
轮行袋※
其他（钱、信用卡、手机、照相机等）
※轮行袋
轮行指把自行车所开或折叠，装入袋中，携带着乘坐公共交通工具。
装自行车的袋子叫做轮行袋。带着轮行袋，在 BIWAICHI 中途不得不放弃时，可以派上用场。



骑行方法

让我们来掌握长途骑行也不至过分劳累的窍门和自行车的基本使用方法。

选择合适的变速档
长途骑行时感觉有点轻的档正合适。骑坡道或顶风时等要勤调整变速档，保持以一定的速度蹬脚踏板。

适当休息
1 小时休息 1 次，5 ～ 10 分钟。但休息时间太长会适得其反。

充分补充水分
骑自行车比想象出汗要多。最好在感到口渴之前就喝水，每次喝一点。

刹车操作
右边管前轮，左边管后轮。只使用一侧有摔倒的危险，一定要用双手操作。

能量补给
早饭要吃饱。中途也需要常进行能量补给。一样是吃饭，不如尝尝当地的美食。

缓解疲劳
出发前稍做拉伸运动，每次休息时也请放松肌肉。骑完后充分做按摩的话，留到第二天的疲劳也会减轻得多。在路线后一半，疲劳要积累，平时不成问题的障碍物也会撞到，很小的高度差也会摔倒，要多加注意。

交通规则与礼节

要在车道左侧通行，骑行时要注意步行者。

原则上要在车道的左侧通行

自行车属于车辆，法律规定要走车道最左边的行车线。在有"自行车及步行者专用"标识的人行道，允许自行车通行，但步行者优先。
如有步行者，通过时一定要慢行，保持安全的间隔。不能安全通过时要停止，下车。不能按车铃。

要遵守交通规则

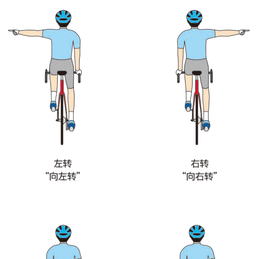
- 在交叉路口要遵从信号灯的指示。前方为红色信号时，左转也不允许。右转时走道路左端，穿过面前的路后，直角改变方向，再穿过右边的路。
- 如有「止まれ」（"停止"）标识，自行车也要暂停。要排成一列骑行。不能并排走。
- 在隧道中一定要开灯。不得不夜间骑行时也要开灯。
- 禁止酒后驾驶、二人同乘（不满 6 岁的幼儿同乘除外）、打伞驾驶、边使用手机等边驾驶、边使用耳机骑边驾驶。

骑行时要照顾步行者和附近居民

道路不是赛车场，附近有人生活。BIWAICHI 是在他人生活的场所骑行，不要忘记对他们的感谢之情。在村落内一定要减速。
如果有人给您让路，道一声"谢谢"，彼此都有个好心情。

用手打信号方法（无论一人骑行还是团体骑行都要使用）

没有转向指示灯或刹车灯的自行车，要用手打信号把自己的动作传达给汽车司机和后面的人。
同时也要打声招呼。如果不能用手打信号，只出声打招呼也可以。后面的人看到前面人的手打信号时，请道一声回答"是"，大家都会感到放心。



BIWAICHI 的通行规则

蓝线是什么意思？ 为指示"BIWAICHI"路线的滋贺县独有的路面标识

※我们推荐沿琵琶湖逆时针方向骑行，只有沿着一侧有标识。

走车道时

明确表示自行车的走行位置（范围）。请与汽车同样遵守交通规则骑行。

【蓝色虚线时】
虚线画在行车线里面。

【蓝色实线时】
蓝色实线画在行车线的外侧。

自行车步行者专用道路时

表示自行车的大致走行位置。请照顾步行者，遵照提示牌等骑行。

BIWAICHI 精神 三个"X"

各自留心，当地居民和来访者都开心

Xing dong：行动 —互相谦让【共享】
骑行时与汽车或步行者互相谦让，遵守规则。
在住家附近放慢速度。

Xiang hu wen hou：相互问候 —道声"KONNICHIWA"【交流】
和同伴互相招呼着骑行。
通过行人或其他自行车附近时主动打招呼。

Xin ling：心灵 —感受余裕和乐趣【发现】
享受着景观和美食，
以宽裕的日程骑行。

什么是自行车步行者专用道路？

自行车步行者专用道路是为自行车及步行者的交通设置的独立的道路。在 BIWAICHI 等自行车骑行路线上配备这种道路。与一般的自行车可以通行的人行道（自行车步行者道）不同，除非通过步行者附近时，自行车无需慢行。

由 YAMATO 运输承运的"向住宿设施""向住所"递送行李业务

为将行李拿到 YAMATO 运输营业所（滋贺县内 31 店铺）的客人，递送箱包、换洗衣物等行李或购买的土产。

县内当日便→ 当日送达滋贺县内
①YAMATO 营业所（米原市、长滨市、高岛市）… 受理截止到 12 点
②YAMATO 营业所（上述 3 市以外）…… 受理截止到 14 点

关西即日便 → 当日送达关西地区（大阪、兵库、京都、奈良、和歌山）
①YAMATO 营业所（滋贺县内全域）…… 受理截止到 10 点

※递送到酒店、住宿地时仅限滋贺县内的情况适用上述条件。
※由于恶劣天气等运行情况受到影响时，有可能不能受理。

咨询方式
YAMATO 运输（株式会社）滋贺主管支店呼叫中心
TEL 0570-200-000

滋贺县的自行车出租店信息

不但有专业的公路车、公路越野车，也有城市车（妈妈自行车），在滋贺轻松享受骑行吧！也可以体验运动自行车。

https://pluscycle.shiga.jp/rental/（日语）

BIWAICHI Plus ＋ 琵琶湖特别骑行路线

希望更深地体味湖之国滋贺！也会发现 BIWAICHI 之外的魅力！

滋贺县有丰富的自然资产，无论是山中还是城镇，充满着历史和文化的深厚韵味。我们为您准备了适于初学者挑战的短程路线，也有不折不扣的专业骑行路线。
面向中上级者的路线地势起伏剧烈，也无 BIWAICHI 路线这样的导向标识，请充分做好准备，骑上运动自行车出发。

※解说文中的走行距离及所需时间，不包括乘坐列车及船的时间和距离、休息时间、中途参观景点的时间。

感受山也感受历史 南湖一周

65.4km　5 小时 25 分钟　中级 ★★

在大津车站旅游问讯处拿到信息后出发。到 NAGISA 公园后，沿湖岸南下，渡过濑田唐桥。通过建部大社前、旧东海道，到草津。沿旧草津川河边的自行车道向着琵琶湖骑行。眺望着对岸的比睿山，在"Melon 大道"一直北上，感受着天空的广阔，穿过种植麦子、稻草、大豆的田地。在"Farmers' Market 近江之家"尝尝意式冰淇淋和水果，休息一下。然后沿旧野洲川河道通过"琵琶湖地球市民森林"旁边，沿湖岸南下，渡过琵琶湖大桥。接着在"Rainbow Road"上行驶，上坡。进入伊香立的村落，在一片稻田里，有起伏的地势中骑行，穿过仰木的村落，由山中的小路到住宅区，然后在西教寺、日吉大社、近江神宫、三井寺等，历史文化遗产丰富的地区骑行。最后通过大津的市街，回到大津车站。

瀬田唐桥

Farmers' Market 近江之家
大型农产品直销处，产品品种丰富，不光有当地的蔬菜、水果，还有面包、糯米饭、湖鱼的佃煮。在餐厅，利用守山地区的食材烹制的午餐套餐和意式冰淇淋很受欢迎。E11

西教寺
天台真盛宗的总寺院。6 世纪由圣德太子创建。内有 16 世纪战国时代坂本城主明智光秀一族的坟墓。正殿及本迹阿弥陀如来坐像等很多文物被指定为重要文化财，狩野派画师所画襖绘（隔扇画）及庭园也值得一看。B11

坂本的街道
作为比叡山延历寺的门前町发展起来的坂本，保留有许多在延历寺修行后隐退的僧侣居住的里坊。另外，可以看到普日建筑城郭石墙的技工团体——穴太众以精湛的技术堆砌的石墙。B12

从草津去信乐 探访陶瓷狸和茶乡

70.3km　4 小时 45 分钟　上级 ★★★

以草津川旧址公园"ai 彩广场"为起点，背对琵琶湖，在沿旧草津川的自行车道骑行，在桥上横穿国道 1 号线。在东海道上稍走一段，沿河穿过田园地带，去上田上。在平野町的十字路口左转，通过红砖建筑的大户川发电站旁边，欣赏着水边和森林的景色，沿大户川缓缓上坡。访问古代的都城——紫香乐宫遗迹后，走国道 307 号线去陶艺之乡——信乐。到处都有让人忍俊不禁的陶瓷狸在迎接游客。307 号国道车辆往来很多，请注意安全。经过茶的产地——朝宫，沿满眼绿荫的信乐川下坡。越过陡峭的关津峠（山巅），沿濑田川骑行，走南乡的濑田川洗堰到对岸。然后沿濑田川北上，渡过濑田唐桥。再沿湖岸骑行，回到"ai 彩广场"。

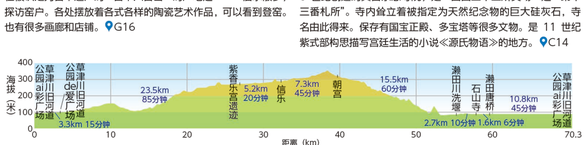
ai 彩广场

草津川旧河道公园
将曾是悬河的旧草津川旧河道的一部分进行整修，建成的公园。离湖岸近的"ai 彩广场"有咖啡馆，可以吃烧烤，挨拶草莓；离市区近的"de 爱广场"可以享受体育运动和美食等。D12,D13

道之驿 金胜之里栗东
在陡峭的坡上，眺望极美。旁边的广场是令人倍感惬意的绿色空间。售有栗东市的特产无花果等当地产品，也可以吃到野猪盖饭和壮丹锅等野味料理。F14

信乐窑产散步路
在被认定为日本遗产的"日本六古窑"的产地之一——信乐散步，探访窑产。各处摆放着各式各样的陶瓷艺术作品，可以看到登窑。也有很多画廊和店铺。G16

石山寺
8 世纪创建的真言宗总寺院，是"西国三十三所灵场"之"第十三番札所"。寺内耸立着被指定为天然纪念物的巨大硅灰石，寺名由此得来。保存有国宝正殿、多宝塔等很多文物。是 11 世纪紫式部构思描写宫廷生活的小说《源氏物语》的地方。C14



野洲川、日野、旧东海道之旅

123.8km　9 小时 40 分钟　中级～上级 ★★☆

从"Giant Store 琵琶湖守山"租了自行车，在野洲川左岸的大堤上骑行。在国道 8 号线过桥，去被指定为国宝的御上神社。左手看着三上山，从"近江富士花绿公园"到"滋贺县希望之丘文化公园"横穿过去。然后从高速公路旁下坡，通过"三井 Outlet Park 滋贺龙王"旁边，访问被指定为国宝的苗村神社。沿河骑行，在"道之驿 AGURI Park 龙王"休息，然后从日野车站穿过近江商人的故乡日野的古老街道，在"滋贺农业公园 Blume（德语"花"）之丘"小憩。越过山巅，来到野洲川水坝，拎半茧的水坝咖喱饭不能错过。向左下坡，沿河有千本樱。越过青土水坝，到"道之驿相之土山"。再沿铺设成黄色的旧东海道向西，在古老街道保存良好的旧道骑行，到水口宿。闲适的景色中耸立着横田渡常夜灯。访问石部宿场之乡后，到野洲川，回到湖岸。

近江富士（三上山）
山姿匀称，被誉为近江富士的三上山，也是御上神社的御神体（信仰对象）。这里有武将藤太打败了缠在山上 7 圈半的大蜈蚣的传说。F12

道之驿 AGURI Park 龙王
体验交流型农业公园。有广阔的花田，可以体验收穫蔬菜和水果的快乐。可以买到龙王町的特产和刚烤好的面包。咖啡餐厅的近江牛肉、地产水果制作的甜点很好吃。I12

日野街角（MACHIKADO）感应馆
介绍日野商人的历史，是日野町的旅游指南拠点。曾经的药店建筑有着雄伟的气势。可以购买特产、土藏（仓库）装修之后作为咖啡店营业。也是当地居民交流、休息的地方。K13

旧东海道
五大驿道之一，连接着江户（现在的东京）和京都。从土山到石部的这一段，"美松"（树形如伞状端正的松树）的自然生长地、从悬河下穿过的隧道、规模在东海道数第一的横田渡常夜灯等，值得一看的景点很多。G13,L14

体味织田信长的梦想和水边的景观

36.1km　2 小时 25 分钟　初级 ★

从能登川车站在沿河的自行车道骑行，去保留着昔日商人宅邸街道的五个庄。到安土，在安土城遗迹周边道寻织田信长的足迹。在"西之湖 Station"休息后，沿着湖西侧的"琵琶湖苇笛自行车道"畅快骑行。通过"大中之湖的排水开凿地"向东，在伊庭内湖的能登川水车附近欣赏日本遗产"伊庭的水边景观"，然后回到车站。

安土城遗迹
被指定为特别史迹。1576 年织田信长在安土山建筑了城堡，1582 年在本能寺之变后被烧毁，天下名城只剩下了石墙和拥见寺。推荐您一起访问安土城天主信长之馆和安土城考古博物馆，以便加深理解。I10

点缀宇曾川的樱花街道树

19.0km　1 小时 40 分钟　初级 ★

从湖岸的宇曾川河口出发。沿着河在路旁是樱花树的自行车道骑行，穿过国道 8 号线、中山道，缓缓上坡。从后一半开始上坡有些陡，最后一口气登上去，到达水坝。从坝湖往里走，用选入"平成名水百选"的山比古泉水冲一冲跑热了的手和脸，会倍感凉爽。附近是整修好的感受水的空间，可以舒适地休息。

宇曾川河边的樱花树
沿大堤约 450m 种植的约 60 棵樱花树，是不为人知的当地人赏花的路线。樱花开花期间地区自治会设置灯笼和观览席，樱花还会点灯。J8

走中山道 体味昔日的旅客情怀

12.9km　50 分钟　初级 ★

在彦根车站前租了自行车出发。顺着 JR 的铁路南下，沿芹川河道骑行，到到处保留着旧时面貌的中山道，向南，访问丰乡小学校旧校舍群。继续南下，可以参观夏季盂兰盆舞"江州音头"的发祥地——千树寺、装饰着爱荘町传统工艺品"瓶绣球"（瓶中装着比瓶口还大的刺绣球）的桥和邮筒、老字号店铺。在爱知川车站返还自行车，结束行程（也可以乘坐近江铁道回到彦根芹川车站）。

丰乡小学校旧校舍群
美国建筑家沃利斯设计的建筑物，是国家的登录有形文化财。探光良好的大窗户、木地板、环境舒适，现在利用于图书馆、育儿中心等。作为人气动漫《轻音少女》的舞台很有名。K9

千树寺
8 世纪由行基创建，是夏季盂兰盆舞江州音头的发祥之地。传说当年这个寺院的住持给佛经配上曲调边歌边舞，于是村民们也一起跳舞直到天明，这就是江州音头的开始。K9

海拔（米）
300
200
100
0
彦根站
4.8km 20分钟