

# Hakuba Cycle Map

白馬サイクルマップ

MTB 3course / Road Bike 1course / Hakuba Komichi 5course



白馬での自転車を楽しむ方は無限大！

「白馬の道」は、四季を通じて楽しめる。冬は雪景色の中を走る、春は新緑の中を走る、夏は涼しい山道を走る、秋は紅葉の中を走る。白馬の道は、四季を通じて楽しめる。冬は雪景色の中を走る、春は新緑の中を走る、夏は涼しい山道を走る、秋は紅葉の中を走る。白馬の道は、四季を通じて楽しめる。冬は雪景色の中を走る、春は新緑の中を走る、夏は涼しい山道を走る、秋は紅葉の中を走る。



## マウンテンバイクを楽しむ Mountain Bike Course Introduction

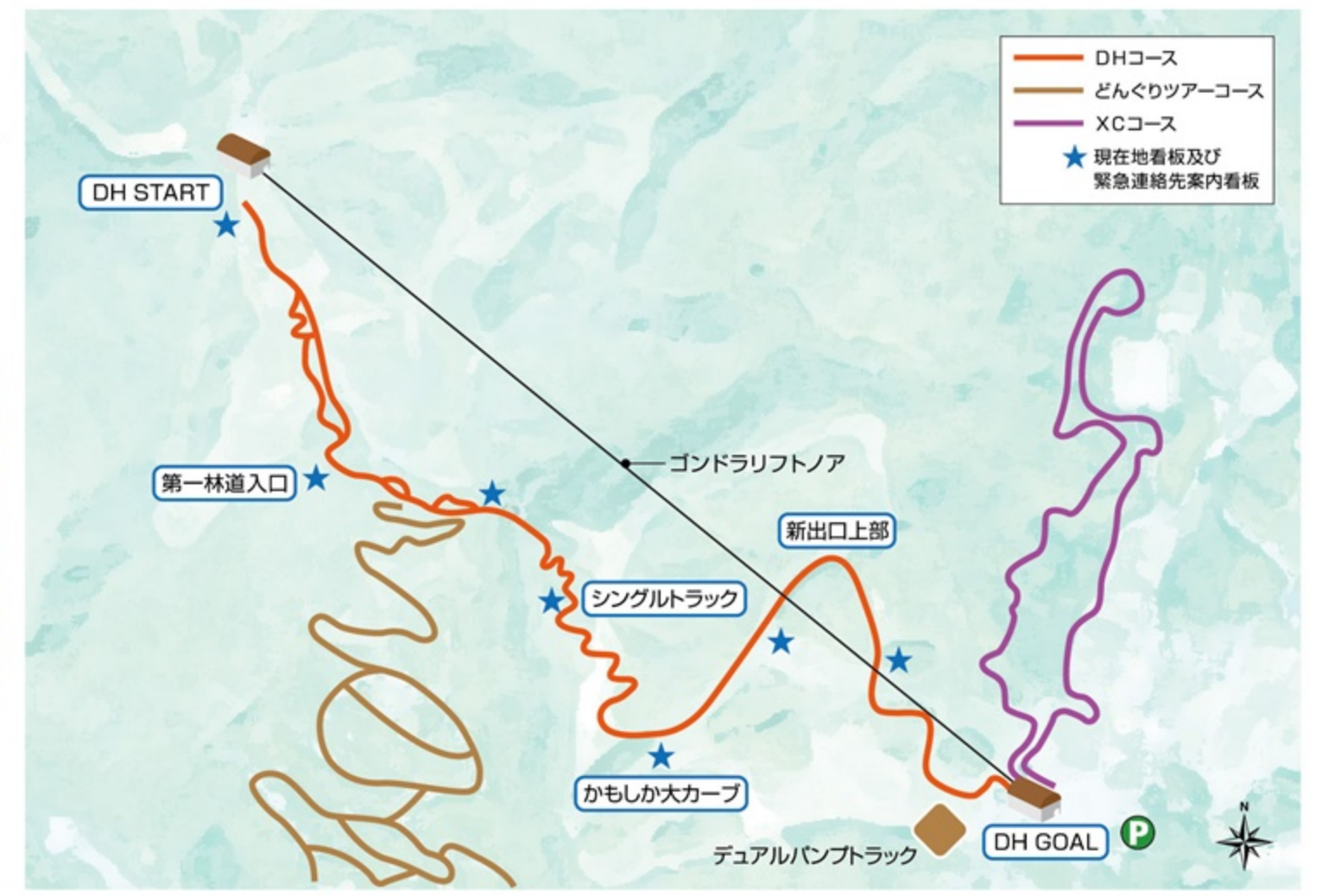
マウンテンバイク (MTB) とは… 森の中、川沿いの道、もちろん舗装路など走行場所を選ばずに楽しめる自転車。白馬村で自然を身近に感じて走るならMTBがオススメ！街中を回るもよし、クロスカントリーコースやダウンヒルコースに挑戦してみてもよし！ Hakuba47と岩岳には、初心者から楽しめる起伏のあるコースが用意されています。

### 岩岳MTBコース

0261-72-2474 白馬観光開発(株)岩岳営業所  
岩岳ダウンヒルコースが2015年に再オープン！ダウンヒルの魅力を凝縮したコース作りを目指している。クロスカントリーコースにはテクニカルなシングルトラック、そして子供とも楽しめるデュアルパンプトラックも常設。



コースの特徴  
ダウンヒル / クロスカントリーコース  
デュアルパンプトラック  
レンタル有 / ガイドツアー有



### Hakuba47

#### マウンテンスポーツパーク

0261-75-3533 Hakuba47

MTBと一緒にゴンドラに車乗して山頂へ。初級者はR-7を降りてみよう！中上級者は派生ルートでレベルに合わせて選べる。MTB以外の遊びも充実しているので、ファミリーで楽しめる。



コースの特徴  
ダウンヒル / パンプトラック  
レンタル有 / ガイドツアー有

### きこりの道

白馬の中でも東側の山々に作られた総延長は10km以上の里山遊歩道。頂上付近からは白馬連峰の素晴らしいパノラマが広がります。クマなどの野生動物も生息しているため、鈴などを携帯しよう。Share the Trailsのマナー看板がトレイルヘッドにある。よく読んでマナーを守って走ろう！

コースの特徴  
地形の起伏にとんだフリーライドコース / レンタル無 / ガイドツアー無



## ロードバイクを楽しむ Road Bike Course Introduction

ロードバイクだと… 歩くより早く遠くへ、車より地域の持つ雰囲気やにおいを感じられます。白馬での醍醐味は、北アルプスの山々や仁科三湖、姫川、街並みなど数kmで変わっていく景色が楽しめます。白馬を中心にロングライド、ヒルクライム、朝の1時間でのライドでも十分過ぎるほどの満足感を得られるはず！



### 50km course

移りゆく景色を楽しめる50kmコース  
駐車場、温泉、コンビニ、飲食店がある八方エリアを起点に、300m弱の標高差がある山道や移りゆく景色を楽しめる走りごたえのあるコース。菜の花やそばの花が一面に咲く中山高原や、仁科三湖、広大な田んぼや迫力ある白馬山など、走っていて飽きさせない。

## 白馬小径を楽しむ Hakuba Komichi Course Introduction

白馬小径とは、村内にある美しい場所をつなぐ道。白馬村内を5つのコースに分け、未舗装路も含めた各コースとも1周約10キロ。清らかな風をあびながらサイクリングして、穏やかな景色を楽しむ、ときにあぜ道に座り風景や写真を撮る楽しみ、道標にまかせて進み出逢う自然に胸をおどらすなど楽しみ方はさまざま。

約60カ所の道標が、迷わないよう案内してくれます。

### Sanosaka



### さのさかコース

季節ごとの花々を楽しむ一級河川の源流を見ることが出来る「姫川源流自然探勝園」のほか、広大な田んぼを横目に走り季節を感じる。白馬のお土産が揃う「道の駅 白馬」も通る。

総距離 9.45km  
道路状況 88%  
ロード 2%  
オフロード 10%  
徒歩 ほぼ平坦  
勾配

## アウトドア体験/立ち寄りスポット Outdoor & Spot

サイクリングで疲れたら、ちょっと足を休めてみてはいかが？ 観光スポットや食事処、caféなどが点在しているので、寄り道することが楽しむコツ。立ち寄りスポットとして、様々なアウトドア体験、インドア体験、美術館、お寺、神社など…紹介しきれない！サイクリングと何を一緒にするかで旅行の楽しさも倍増？でも、やっぱり最後は温泉が気持ちいい！



白馬EXアドベンチャー



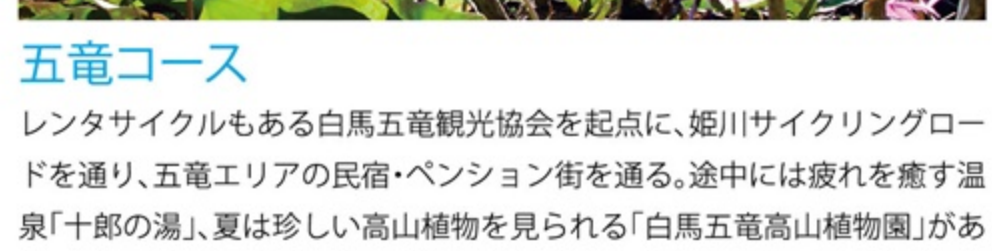
ラフティング



パラグライダー



クライミング



フィッシング

カヌー  
温泉・足湯  
美術館などのアートのスポット  
史跡  
とんぼ玉・クラフト体験  
そば打ち



### Goryu

五竜コース  
レンタサイクルもある白馬五竜観光協会を起点に、姫川サイクリングロードを通り、五竜エリアの民宿・ペンション街を通る。途中には疲れた癒す温泉「十郎の湯」、夏は珍しい高山植物を見られる「白馬五竜高山植物園」がある。

総距離 9.95km  
道路状況 100%  
ロード 0%  
オフロード 0%  
徒歩 0%  
勾配 ゆるやかな上り下り



カヌー



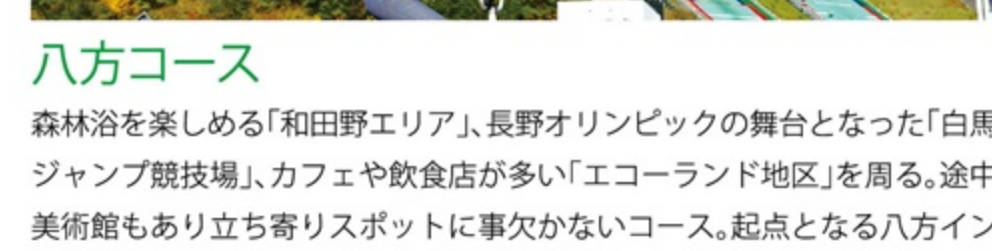
ラフティング



パラグライダー



クライミング



フィッシング

カヌー  
温泉・足湯  
美術館などのアートのスポット  
史跡  
とんぼ玉・クラフト体験  
そば打ち



### Happo

八方コース  
森林浴を楽しめる「和田野エリア」、長野オリンピックの舞台となった「白馬ジャンプ競技場」、カフェや飲食店が多い「エコランド地区」を周る。途中美術館もあり立ち寄りスポットに事欠かないコース。起点となる八方インフォメーションセンターの近くにある「八方の湯」で疲れた体を癒しては？

総距離 10.95km  
道路状況 80%  
ロード 20%  
オフロード 0%  
徒歩 0%  
勾配 上り下りを繰り返す



### Hakuba Sta.

白馬駅コース  
交通の起点となる白馬駅から周るコースで姫川や松川沿いの道路は交通量も少なくゆったりとまわることができ、途中の「グリーンスポーツの森」はファミリーで楽しめる遊具がある。絶景スポットの白馬大橋の他、アウトドア用品店が集まるエリアも通る。

総距離 9.95km  
道路状況 100%  
ロード 0%  
オフロード 0%  
徒歩 0%  
勾配 ゆるやかな上り下り



### Iwatake

岩岳コース  
MTBコースがある岩岳から始まるコースは、白馬大橋、大出公園、松川大橋と白馬村の絶景スポットを周るコース。途中の新田地区の民宿街や観音原石仏群などでは歴史を感じられる。

総距離 10.35km  
道路状況 87%  
ロード 13%  
オフロード 0%  
徒歩 0%  
勾配 ゆるやかな上り下り



## サイクルステーション Cycle Station Information

サイクルステーション… サイクリングの途中で安心して立ち寄り、休憩や自転車の簡単な調整、周辺情報を入手できるスポットのこと。白馬山麓エリアの大大町、白馬村、小谷村に約40カ所(地図上27カ所)あり、おもてなしの心で迎えます。



### 白馬村 設置施設

- 1 白馬五竜観光協会 [J-4] 0261-75-3131
- 2 Hakuba47 [K-2] 0261-75-3533
- 3 SPICYエコモール店 [L-3] 0261-72-2858
- 4 八方インフォメーションセンター [M-3] 0261-72-3066
- 5 白馬山麓ツアーズ [L-4] 0261-72-6900
- 6 おじさんの店 [L-4] 0261-72-2129
- 7 SPICY岩岳ゴンドラ店 [N-4] 0261-72-2479
- 8 白馬さのさか観光協会 [H-3] 0261-75-2811
- 9 道の駅白馬 [I-4] 0261-75-3880
- 10 白馬五竜エスカルプラザ [J-3] 0261-75-2101
- 11 白馬そだち農かふえ [K-4] 0261-75-3202
- 12 白馬グリーンスポーツの森 [K-4] 0261-72-4755
- 13 流星花園 [K-4] 0261-85-2183
- 14 Ricca [L-4] 0261-85-0321
- 15 ルボゼ [L-4] 0261-85-2822
- 16 和味亭 [L-3] 0261-72-7797
- 17 つむぎカフェ [M-3] 070-4220-0529
- 18 ライオンcafe [M-4] 0261-72-3860
- 19 ラネージュ東館 [M-3] 0261-72-7111
- 20 Roots cafe [M-3] 0261-72-5150
- 21 フルマックス白馬店 [L-4] 0261-72-7344
- 22 そば神白馬店 [L-4] 0261-72-2055
- 23 白馬村観光局 [L-4] 0261-72-7100
- 24 かつば亭 [L-5] 080-3391-7718
- 25 バインハウス [M-5] 0261-72-6850
- 小谷村 設置施設
- 26 桐池高原観光協会 [P-5] 0261-83-2515
- 27 ゴンドラリフト桐池高原駅 [P-5] 0261-83-2255

## 白馬村観光関連施設のご案内 Facility Information

- 白馬村観光局 [L-4] 0261-72-7100
- 白馬さのさか観光協会 [H-3] 0261-75-2811
- 白馬五竜観光協会 [J-4] 0261-75-3131
- 八方インフォメーションセンター [M-3] 0261-72-3066
- 白馬岩岳観光協会 [N-3] 0261-72-2780
- 北アルプス総合案内所 [L-4] 0261-72-3000
- 白馬山麓ツアーズ [L-4] 0261-72-6900

- 北沢医院 [L-4] 0261-72-2013
- 横沢医院 [M-4] 0261-72-2008
- 栗田医院 [L-4] 0261-72-2428
- しんたにクリニック [K-4] 0261-75-4177
- 白馬診療所 [I-3] 0261-75-4123
- 神城病院 [J-3] 0261-75-7050

- JR 白馬駅 (JR 東日本お問い合せセンター) 050-2016-1600
- アルピコ交通(株)白馬営業所 0261-72-3155
- アルプス第一交通(株)白馬営業所 0261-72-2221
- 白馬観光タクシー 白馬駅前営業所 0261-72-2144
- 白馬観光タクシー 八方営業所 0261-72-2327
- アルピコタクシー(株)白馬営業所 0261-72-2236

- 白馬村役場 [L-4] 0261-72-5000
- 白馬村交番 [L-4] 0261-72-2009
- 北アルプス広域北部消防署 [M-4] 0261-72-0119
- 白馬郵便局 [L-4] 0261-72-2320
- 神城郵便局 [J-4] 0261-75-2800

発行: 白馬村観光局 | 〒399-9301 長野県北安曇郡白馬村大字北城7025  
TEL: 0261-72-7100 FAX: 0261-72-6311 営業時間 8:30~17:30  
http://www.vill.hakuba.nagano.jp/ 2017.3発行

## Attention! 走行上の注意

- 交通ルール、交通マナーを守り、無理な走行はご遠慮ください。
- 自転車は軽車両です。車道の左側を1列で走りましょう。 ※車道で安全が確保できない場合や自歩道の区間などは歩道を走ることができます。
- 交通量の少ない道こそ、スピードに気をつけましょう。車もスピードをだす傾向にあります。
- ライド中はフロントライトの点灯、及びテールランプの点滅(又は反射板の設置)をお願いします。
- ヘルメットを着用しましょう。







1 小熊山  
木崎湖を望むサイクリストにも有名な展望スポット。



4 白馬五竜高山植物園  
300種以上200万株の高山植物を楽しむ。



5 八方尾根自然研究路  
神秘的池「八方池」へ向かうトレッキングルート。



7 北尾根高原  
北アルプスを間近に感じられる絶景リゾート。



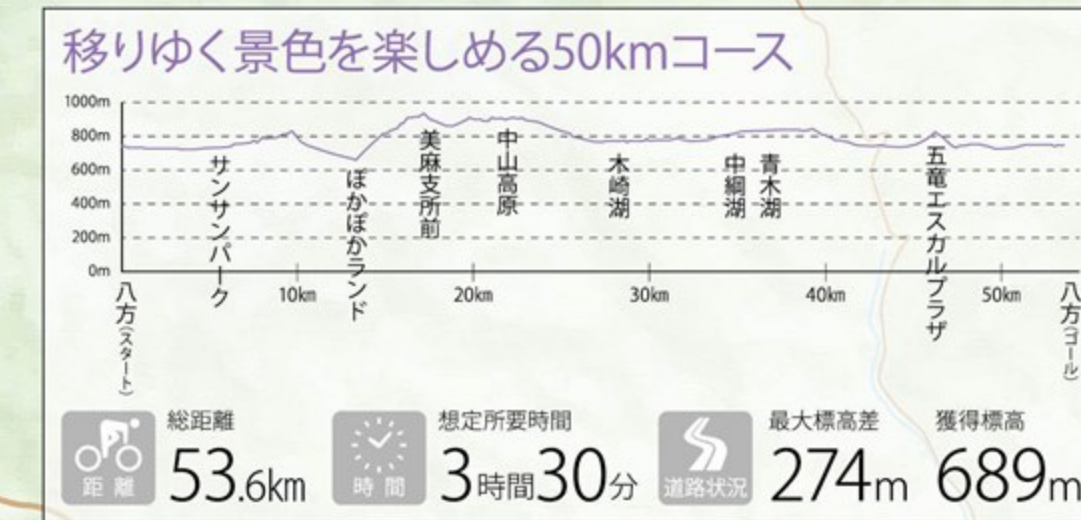
6 白馬ジャンプ競技場  
長野オリンピックの舞台。スタート地点まで観覧可能。



8 白馬大橋  
日本の道百選のひとつ。山と清流の調和が素晴らしい。



9 白馬岩岳円山マウンテンビュー  
約30万株のゆりと白馬を一望できる360°の大パノラマ。



3 姫川源流  
一級河川の源流や福寿草、バイカモの群生が見られる。

- 国道
- 一般道
- 未舗装道路
- さのさかコース
- 五竜コース
- 八方コース
- 岩岳コース
- 白馬コース
- 50kmコース
- 白馬小径道標
- サイクリステーション(レンタル車)
- サイクリステーション
- トイレ
- 駐車場
- 温泉
- 病院
- 花の名所
- 撮影スポット
- コンビニエンスストア
- 登山小径道標
- 下り
- 上り

