

北アルプス山麓サイクリングマップ

大町市 白馬村 小谷村

日本の代表的な山が集まる長野県。なかでも後立山連峰と妙高戸隠連山に囲まれた北部は日本海にほど近く、世界有数の豪雪地帯です。しかし山麓は、清らかな水と澄んだ空気、豊かな温泉にあふれた田園地帯が広がり、実はサイクリング適地なのです。

❖ダイナミックな地形

大町市・白馬村・小谷村にまたがるエリアは南北50km、東西10kmと広大で、ロングライドに最適。また変化に富んだ地形を活かして、ヒルクライムやトレイルライド、ポタリング等、様々なフィールドが整備されています。

❖サイクルトレイン

長いトンネルや洞門が多く難所だった南小谷～糸魚川エリアで、2017年5月からサイクルトレインの運行が開始。事前予約をすれば自転車を輪行袋に入れなくとも大糸線に乗車でき、日本海・北陸方面のサイクリングコースとの接続によるロングライドが可能に。

詳しくは白馬村観光局(☎0261-72-7100)へ。

❖エリア共通のレンタサイクル

2016年10月から広域で乗捨て可能な環境を整備。電動アシスト付自転車で走れば坂道もラクラク、途中で大糸線その他の交通機関に乗り換えることも可能です。

ようこそ北アルプス山麓へ

様々なスタイルで移動を楽しみながら地域の魅力を味わっていただきたくて、サイクリストに必要な情報を集約した広域マップを作りました。より詳細な地図として各市町村のサイクリングマップもご紹介します。ぜひ最寄りのサイクルステーションにお立ち寄りください。



大町市 <http://goo.gl/k6wEa5>

「大町市内サイクリングマップ」を市役所ホームページで紹介。コースごとのPDFファイルをダウンロードできます。



白馬村 <http://hakuba-cycling.net/>

「白馬サイクルマップ」でMTBフィールド3ヶ所、約50kmのロードコース1コース、散走を楽しむ白馬小径5コースを紹介。

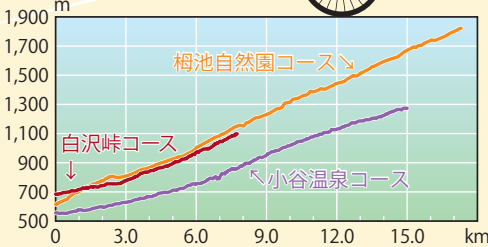
小谷村 <http://otari-cycling.net/>

走りごたえ十分な村内8コースをヒルクライマー視点で丁寧に紹介した「小谷ヒルクライムコースマップ」を配布中。



ヒルクライム特選3コース

山岳地形を生かしたヒルクライムコースに事欠かないエリアから厳選!!さて、どこから攻める?



小谷温泉コース | 体力レベル★★

名物ループ橋を上り、開湯450年の秘湯・小谷温泉へ

日本のふるさと原風景が残る田園地帯を起点に、百名山・雨飾山の登山基地でもある小谷温泉や、ブナの原生林が美しく新緑と紅葉の名所・鎌池など、見どころの多い雨飾高原を駆け上がる。ループ橋・小谷温泉大橋を過ぎると山深い秘境感あふれるロケーションになる。

走行距離：15.0 km

獲得標高：750 m

所用時間：約2.5時間

ルートラボ：<http://yahoo.jp/5bM3QD>



白沢峠コース | 体力レベル★

北アルプスを間近に感じる定番撮影スポット白沢峠へ

四季を通じて絶景スポットの大出公園が起点。車通りの少ない国道406号線を鬼無里方面へ登っていく。嶺方集落を過ぎると、木々の生い茂るつづらおりの峠道に入り勾配もきつくなる。ゴール地点にある白沢洞門内からのアルプスはココだけの構図。この眺めを楽しみに登りたい。

走行距離：7.7 km

獲得標高：404 m

所用時間：約1時間

ルートラボ：<http://yahoo.jp/Qw2TUI>



梅池自然園コース | 体力レベル★★★

平均勾配7%「つがいけサイクルクラシック」公式コース

姫川沿いの起点から1kmごとに設置された道標を辿り標高約1,800mのゴールを目指す。旅館街手前でパノラマが開け、スキー場内の静かな林道を駆け上がる。ビューポイントからはふもとの集落や戸隠・妙高連山も望め、ゴール地点の先にある梅池自然園は高山植物の楽園だ。

走行距離：17.3 km

獲得標高：1,205 m

所用時間：約3時間

ルートラボ：http://yahoo.jp/E_fffk



POTTERING! 中綱湖・青木湖ポタリング

春から晩秋まで楽しめる高低差の少ない“らくらく”コース



24 中綱湖のオオヤマザクラ



みどり豊かな青木湖と中綱湖

25 塩の道の面影を残す旧道

仁科三湖のうち中綱湖と青木湖を周遊するコース。誰でも手軽に走れるコースで、夏でも涼しい緑のトンネルや、透明な青木湖の湖面は素晴らしい一言。距離も短いので、どんな自転車でも楽しめる。中綱湖は周囲約2kmと小さな湖で、南端に無料駐車場がある。春にオオヤマザクラが湖面をピンクに染める様は写真愛好家にも人気。ハート型の青木湖は、透明度が抜群で、春はオオヤマザクラ、夏は深緑、秋は紅葉、冬は渡り鳥の飛来など、四季の変化に富んだ姿を見せてくれる。夏の夜、湖上のホテルや星を観賞するツアーも人気。基点の青木湖キャン場&アドベンチャークラブでMTBや電動アシスト付自転車などのレンタルもできる。

走行距離：8.9 km

獲得標高：29 m

所用時間：約1時間

ルートラボ：<http://yahoo.jp/qZ3DFD>



山に囲まれ静けさが似合う仁科三湖。雪を抱くアルプスのダイナミックな景観、手付かずの自然がつくりだす急峻な山間風景などペダルをこくほどに変わりゆく景色をご堪能ください。

道中では、スイーツやグルメ、写真撮影などで道草をしつつ、地元の方々と交流していただき、このエリアの魅力を感じていただけたら幸いです。

長野県の大町市、白馬村、小谷村で自転車を使ったスローな旅をお楽しみください。

発行：北アルプス3市村観光連絡会
事務局：小谷村役場 観光振興課 観光商工係
電話：0261-82-2585 FAX：0261-82-2232



サイクルステーション

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。北アルプス山麓エリアに約40カ所あり、おもてなしのころでお迎えます。

提供しているサービスの紹介



観光案内
レンタサイクル
空気入れ
貸し出し
簡易工具
貸し出し
トイレ

※このリストではコース沿道の施設のみ記載しています。詳しい情報は3市村独自のマップをご参照ください。

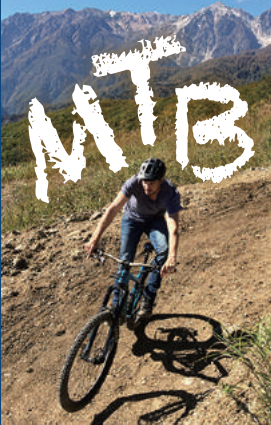


No.	施設名	サービス対応	電話	エリア
大町市				
01	大町市観光協会	INFO, RENTAL, PUMP, TOOL, TOILET	0261-22-0190	まちなか
02	大町温泉郷観光協会	INFO, RENTAL, PUMP, TOOL, TOILET	0261-22-3038	温泉郷
03	大山サイクル商会	RENTAL, PUMP, TOOL, TOILET	0261-22-0667	まちなか
04	食事喫茶カイザー	RENTAL, PUMP, TOOL, TOILET	0261-85-0788	まちなか
05	コンディトライ・アン・マリーレ	RENTAL, PUMP, TOOL, TOILET	0261-85-0702	温泉郷

白馬村				
06	Hakuba 47 Mountain Sports Park	INFO, RENTAL, PUMP, TOOL, TOILET	0261-75-3533	五竜
07	SPICY エコーモール店	INFO, RENTAL, PUMP, TOOL, TOILET	0261-72-2858	八方
08	八方インフォメーションセンター	INFO, RENTAL, PUMP, TOOL, TOILET	0261-72-3066	八方
09	SPICY 岩岳店	INFO, RENTAL, PUMP, TOOL, TOILET	0261-72-2479	岩岳
10	道の駅白馬	INFO, RENTAL, PUMP, TOOL, TOILET	0261-75-3880	五竜
11	白馬五竜エスカルプラザ	INFO, RENTAL, PUMP, TOOL, TOILET	0261-75-2101	五竜
12	白馬そだち農カフェ	RENTAL, PUMP, TOOL, TOILET	0261-75-3202	五竜
13	流星花園	RENTAL, PUMP, TOOL, TOILET	0261-85-2183	八方
14	ライオン cafe	RENTAL, PUMP, TOOL, TOILET	0261-72-3860	八方
15	かっぱ亭	RENTAL, PUMP, TOOL, TOILET	080-3391-7718	白馬駅

小谷村				
16	梅池高原観光協会	INFO, RENTAL, PUMP, TOOL, TOILET	0261-83-2515	梅池高原
17	白馬アルプスホテル	INFO, RENTAL, PUMP, TOOL, TOILET	0261-82-2811	白馬乗鞍
18	グリーンプラザ白馬	INFO, RENTAL, PUMP, TOOL, TOILET	0261-82-2236	コルチナ
19	小谷村郷土館	INFO, RENTAL, PUMP, TOOL, TOILET	0261-82-3663	南小谷駅
20	雨飾荘	RENTAL, PUMP, TOOL, TOILET	0261-85-1607	小谷温泉

※レンタサイクルで利用可能な自転車の種類はステーションごとに異なります。ご希望の車種のレンタルが可能かどうかは事前にご確認し、ご予約してください。※トイレマークのある店舗でも近くの公衆トイレの利用をお願いする場合があります。



国営アルプスあづみの公園 大町・松川地区 マウンテンバイクパーク

初心者が気軽にMTBを体験できる

URL <http://www.azumino-koen.jp/>

マウンテンバイクをこれから始めたい方や、初めてマウンテンバイクを購入して走る場所に困っている方に最適。また、公園に遊びに来た子ども(ランニングバイク)から大人まで、家族でオフロード体験が楽しめる。

大町・松川管理センター
☎ 0261-21-1212 代

岩岳MTBコース | 白馬観光開発株式会社営業所

白馬の絶景を眺めながら走る爽快なコース

<http://www.hakuba.jp/iwatake/green/family.html#mtb>



Hakuba 47 マウンテンスポーツパーク | Hakuba 47

レベルに合わせたコース選びが可能!

<http://www.hakuba47.co.jp/green/ja/mtb/>

MTBと一緒にゴンドラに乗りして山頂へ。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コースを選択できる。MTB以外の遊びも充実しているので、ファミリーで楽しもう。

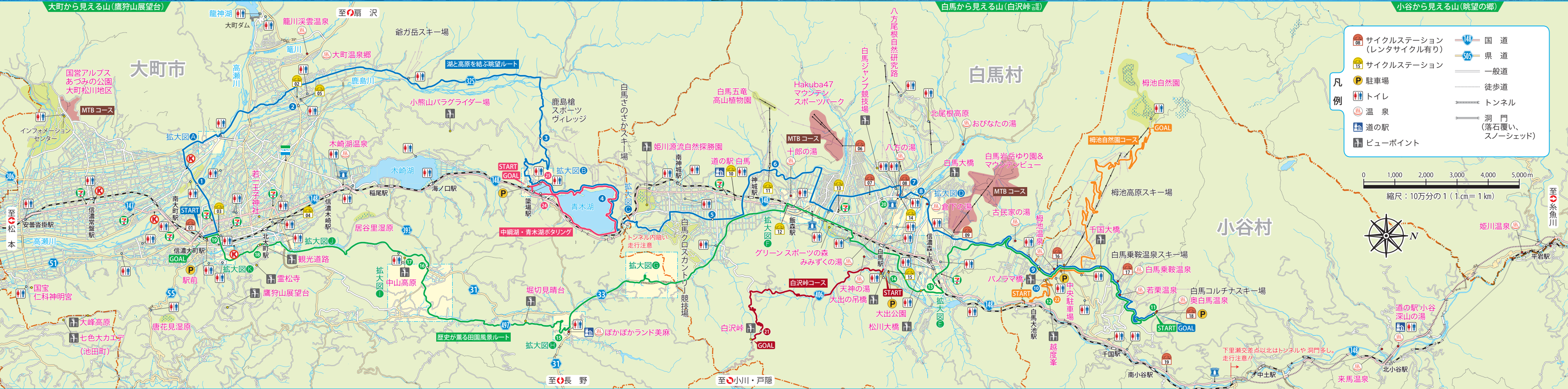
走行上の注意

- 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。車道の左側を一列で走りましょう。※車道で安全が確保できない場合や自転車歩行者道(足歩道)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。

観光関連施設のご案内

	大町市観光課 内線 561-562	0261-22-0420
観光宿泊案内	白馬村観光局	0261-72-7100
	小谷村観光連盟	0261-82-2233
病院	市立大町総合病院	0261-22-0415
交通機関	アルプス第一交通	0261-22-2121
	アルピコタクシー 大町支社	0261-23-2323
	白馬観光タクシー	0261-72-2144
	小谷観光タクシー	0261-82-2045
警察	大町警察署	0261-22-0110
	白馬村交番	0261-72-2009
	小谷駐在所	0261-82-2110

※掲載情報は2017年3月現在のものになります。この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の基盤地図情報を使用した。(承認番号 平28情使、第1104号)



湖と高原を結ぶ眺望ルート

信濃大町駅～青木湖～コルチナ
(ルートラボ URL <http://yahoo.jp/oAtV6c>)

走行距離：約 55 km
獲得標高：946 m
所用時間：約 4 時間



ルートラボへ

北アルプス山麓周遊 100 km コース

歴史が薫る田園風景ルート

コルチナ～中山高原～信濃大町駅
(ルートラボ URL <http://yahoo.jp/lFpX41>)

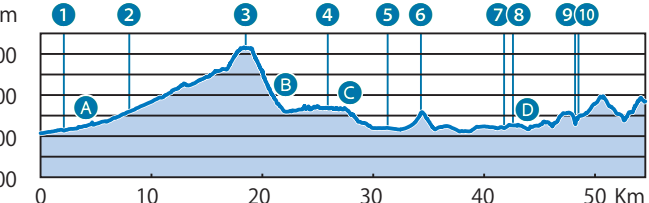
走行距離：約 45 km
獲得標高：742 m
所用時間：約 3.5 時間



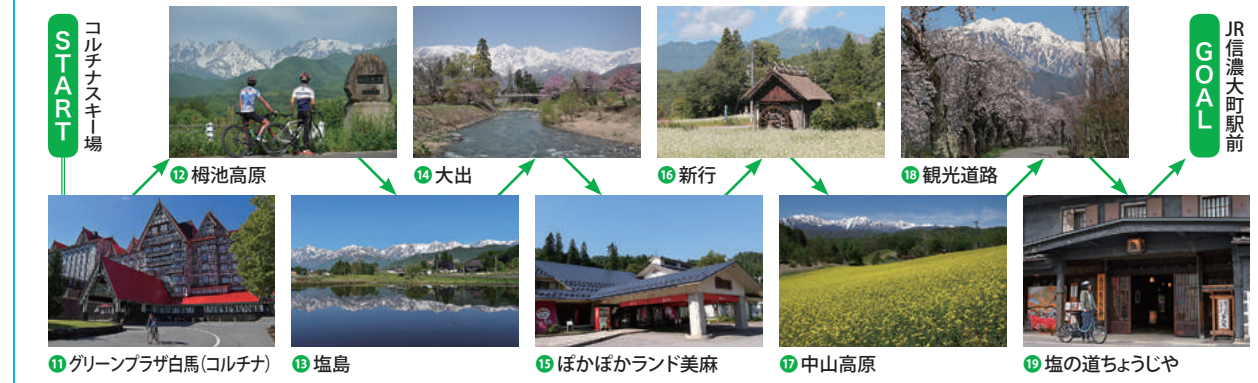
ルートラボへ



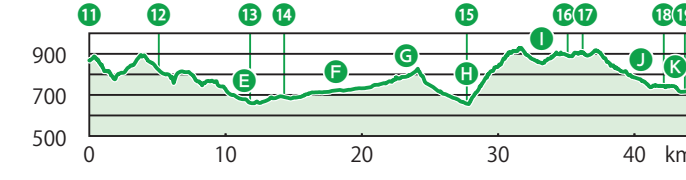
Hakuba Valley のスキー場10ヵ所の麓を通り、北アルプスを左手に仰ぎつつ、爽やかな湖畔や姫川源流の森のたもとを抜け、可憐な花が咲く梅池高原へと走り抜ける景観変化に富むコース。



信濃大町駅から西側に進み市街地を後にすると、徐々に視界の開けた水田地帯となる。大町温泉郷あたりからはじわじわと長い上りが始まる。峠ピークのスポーツヴィレッジまで 300 m の標高を稼ぎ、振り返れば百名山・鹿島槍ヶ岳が間近に迫る。余裕があれば小熊山に立ち寄り木崎湖を俯瞰したい。鹿島からのダウンヒル後は下り基調。思わず立ち止まりたくなるカフェやレストランなどが点在する白馬では、スピードを緩めてのんびり走り、絶景を心に焼き付けたい。岩岳からは再び上りが続くが、コルチナの絶品スイーツをご褒美に走りきろう。



上杉謙信が武田信玄に塩を送り「敵に塩を送る」という故事で知られる塩の道。日本海と松本を結ぶその街道沿いには石仏が置かれ往時と変わらぬ暮らしを垣間見ることができるコース。



コルチナから梅池高原までのアップダウンが最初の山場。越度峯の石碑まで足を延ばして絶景を眺め息を整えよう。棚田を見下ろす落差 40 m のパノラマ橋を越えたらゆるやかに下って姫川を渡る。塩島的美田や大出の水車のある風景とせせらぎに心癒されたあとは再びじわじわと長い上りだ。美麻トンネルは安全性優先で旧道へ迂回しよう。ぼかぼかランド辺りで勾配がきつくなるが、峠を越えれば手打ち蕎麦の有名な新行がジビエランチが食べられる中山高原で一息つける。その後は大町市街まで下り基調、観光道路ではりんご園と桜並木を通り抜け、余裕があればちようじやに立ち寄り町歩きを楽しみたい。

