

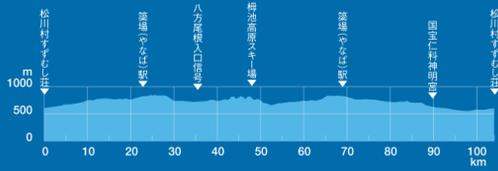
北アルプス地域サイクリング

モデルコースマップ

100kmルート

北アルプス山麓をのんびり楽しむ初中級ルート

距離	獲得標高	走行目安時間
104.2km	846m	7hour 平均時速 15km



松川村すずむし荘	0.4km	↓	1分
安曇野ちひろ公園	22.7km	↓	100分
築場(やなば)駅	14.6km	↓	40分
八方尾根入口信号	7.7km	↓	40分
栂池高原スキー場	15.0km	↓	60分
道の駅白馬	8.7km	↓	45分
築場(やなば)駅	11.3km	↓	35分
塩の道ちようじや	7.3km	↓	30分
国宝仁科神明宮	16.5km	↓	60分
松川村すずむし荘			



青木湖
北から、青木湖、中綱湖、木崎湖と連なる仁科三湖で最大の湖。水深は58mと深い。



国宝 仁科神明宮
杉の大樹に囲まれた由緒ある神社で、本殿と中門は国宝。祭神は天照皇大神。



大出の吊り橋
姫川の清流、茅葺屋根の民家、四季折々の花、その奥に白馬の山々が雄大に聳える絶景スポット。

140kmルート

北アルプス山麓をダイナミックに走る上級ルート

距離	獲得標高	走行目安時間
141.1km	1,951m	7hour 平均時速 20km



松川村すずむし荘	0.4km	↓	1分
安曇野ちひろ公園	14.5km	↓	35分
大町温泉郷	16.5km	↓	90分
小熊山	14.3km	↓	35分
築場(やなば)駅	14.8km	↓	35分
八方尾根入口信号	15.3km	↓	40分
南小谷駅	16.2km	↓	45分
道の駅白馬	8.9km	↓	30分
築場(やなば)駅	11.3km	↓	30分
塩の道ちようじや	8.8km	↓	35分
大峰高原	20.1km	↓	45分
松川村すずむし荘			



林道小熊黒沢線
鹿島槍スキー場から小熊山へ向かう林道は、木立の合間から鹿島槍ヶ岳、爺ヶ岳が望めます。



白馬岩岳
白馬駅から栂池高原へ向かうルートの中でも、特に気持ちよく走れる。右奥(右上)は五竜岳。



大峰高原
大町から東山の尾根道に上がると大峰高原。林の中を走る夏でも涼しいルート。

安全走行のポイント

- 交通ルール**
 - 自転車は車道が原則、歩道は例外
 - 車道の左側を一列で走行
 - 赤信号、踏切、一時停止は止まれ
 - 走行中の携帯電話使用禁止
- 自転車装備**
 - 遠征前には点検・整備しよう
 - 必ずヘルメットを着用しよう
 - パンク修理キットを携行しよう
 - ライト、尾灯、ベルを装備しよう

地域事情

- 紫外線が強いので 日焼け止めやサングラスを用意
- 自販機のないエリアがあります 飲料や補給食を十分用意
- 標高の高いところがあります ブラインドコーナーや長い下り坂があります
- ウィンドブレーカーや雨具を用意
- スピードや対向車に注意
- 野生動物がいます 積雪地域です
- 山間部・林間部走行中は動物の飛び出しに注意
- ロードバイクの走行は4月～11月が目安



長野県自転車安全・安心PRキャラクター 風野りん

イラスト/雨宮理真

自転車イベント

①開催月 ②種類 ③問合せ先 ④電話番号



桜のアルプスあつみのセンチュリーライド
①4月 ②ロングライド
③株アドソニック
④0263-47-7647



つがいけサイクリング
①6月(2019年は5月)
②ヒルクライム
③株オールドスト
④043-388-0006



緑のアルプスあつみのセンチュリーライド
①5月 ②ロングライド
③株アドソニック
④0263-47-7647



白馬サイクリングフェスタ
①6月 ②ロングライドチャレンジ
③白馬五竜観光協会
④0261-75-3700



北アルプス山麓グランfond
①7月 ②山岳グランfond
③木村プランニング
④050-3555-4906



OMM LITE/BIKE HAKUBA, OTARI
①7月 ②MTBロケイニング
③株ノマデックス
④048-767-3144



アルプスあつみのパークエンテュロ
①7月 ②ロードエンテュロ
③株アドソニック
④0263-47-7647



アキグリーンカップ
①8月 ②アウトドアインフルフェスティバル ③ギャラップ
④03-6435-4374

自転車アクティビティ

①種類 ②営業期間 ③問合せ先 ④電話番号



国営アルプスあつみの公園【大町・松川地区】マウンテンバイクパーク
①MTBコース、パントラック他
②4月下旬～11月
③公園管理センター
④0261-21-1212



HAKUBA IWATAKE MTB PARK
①MTBコース、ゴンドラ
②5月～11月 ③白馬観光開発株式会社 岩岳営業本部
④0261-72-2474



Hakuba47 ヨンナマウンテンバイクパーク
①MTBコース、MTBツアー、パントラック他 ②7月～9月
③白馬フォーティセブン
④0261-75-3533



池田MTBトレイルコース
①MTBコース、パントラック
②通年
③池田町観光協会
④0261-62-9197

サイクリングツアー

市町村	名称	ツアー内容	営業期間	連絡先
白馬村	エヴァーグリーンアウトドアセンター	MTBツアー レンタサイクルあり	5月～11月	0261-72-5150
白馬村	SPICY岩岳店	MTBツアー レンタサイクルあり	5月～11月	0261-72-2479
白馬村	白馬ライオンアドベンチャー	MTBツアー レンタサイクルあり	9月上旬～11月中旬	0261-72-5061
小谷村	小谷ファットバイクセンター	自転車ツアー (ファットバイク、ロード、Eバイク) ツアー用レンタサイクルあり	通年	090-6929-2586

公共交通でのアクセス

東京方面から	約時間
東京-(北陸新幹線)-長野-(特急バス:長野-白馬線)-白馬	【約3時間】
新宿-(中央本線特急あずさ)-信濃大町-白馬-南小谷 ※中央線特急あずさの大糸線直通は1日1往復運転	【約4時間10分】
新宿-(高速バス:新宿-安曇野・大町-白馬線)-安曇野松川-信濃大町-白馬	【約5時間】
東京-(北陸新幹線)-糸魚川-(大糸線)-南小谷	【約3時間30分】
名古屋方面から	約時間
名古屋-(中央本線特急しなの)-松本-(大糸線)-信濃松川-信濃大町-白馬-南小谷	【約4時間10分】
関西方面から	約時間
新大阪-(東海道新幹線)-名古屋-(中央本線特急しなの)-松本-(大糸線)-信濃松川-信濃大町-白馬-南小谷	【約5時間】

クルマでのアクセス

東京方面から	約時間
練馬IC-(関越自動車道)-(上信越自動車道)-長野IC-(白馬長野有料道路)-大町	【約3時間20分】
高井戸IC-(中央道)-(長野道)-安曇野IC-大町	【約3時間】
名古屋方面から	約時間
小牧IC-(中央道)-(長野道)-安曇野IC-大町	【約3時間】
関西方面から	約時間
吹田IC-(名神高速・東名高速)-(中央道)-(長野道)-安曇野IC-大町	【約5時間10分】

観光・宿泊のお問い合わせ

市町村	団体名	電話番号
大町市	大町市観光協会	0261-22-0190
池田町	池田町観光協会	0261-62-9197
松川村	松川村観光協会	0261-62-6930
白馬村	白馬村観光局	0261-72-7100
小谷村	小谷村観光連盟	0261-82-2233

タクシー会社

市町村	名称	連絡先
大町市	アルプス第一交通(株)	0261-22-2121
大町市	アルピコタクシー(株) 大町営業所	0261-23-2323
池田町	安曇観光タクシー(株) 池田営業所	0261-62-4111
白馬村	白馬観光タクシー(株)	0261-72-2144
白馬村	アルプス第一交通(株)	0261-72-2221
白馬村	アルピコタクシー(株) 白馬営業所	0261-72-2236
小谷村	小谷観光タクシー(株)	0261-82-2045

コースマップに掲載の内容は予告なく変更する場合がございます。
お問い合わせ
〒398-0002 長野県大町市大町1058-2
長野県北アルプス地域振興局 企画振興課(大町合同庁舎3階)
TEL.0261-23-6501(平日8:30～17:15まで)

サイクリストにやさしいお店



サイクルステーションでは空気入れやトイレが利用できます。左記タベストリーが目印です。お気軽にどうぞ。

サイクルステーションやサイクリストにやさしいお店(小売店、飲食店、宿泊施設、温泉施設)について、詳しくはこちら。



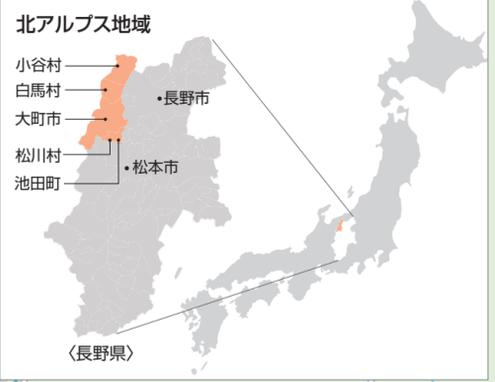
北アルプス山麓地域の農産物並びにその加工品・調理品等の中で、特に優れたものを北アルプス山麓ブランド品として認定しています



北アルプス山麓育ち

メカサポートショップ

- 大山サイクル【大町市】 ☎0261-22-0667
自転車修理・チューブ等販売
- 自転車わだち【池田町】 ☎080-6936-1008
自転車修理・チューブ等販売
- 近江商会【白馬村】 ☎0261-75-2012
自転車修理・チューブ等販売
- 白馬スポーツ【白馬村】 ☎0261-72-2329
パンク修理・チューブ等販売
- 小谷ファットバイクセンター【小谷村】 ☎090-6929-2586
自転車修理・チューブ等販売



- 100kmルート
- 140kmルート
- 時計まわりを推奨します。
- 拠点施設
- 拠点駐車場
- トイレ
- ビューポイント
- コンビニエンスストア
- 温泉・入浴施設
- 走行注意箇所

0 5km
1:90,000
本誌掲載の地図等の無断転載を禁じます。地図編集・制作: 版権/北アルプス地域振興局