

# 自転車 伊那谷 冒険地図

## Cycling Adventure Map in Ina Valley

自転車の旅は  
 地域を好きになるきっかけ  
 雄大なアルプスの狭間に広がる  
 伊那谷の人々の暮らし  
 どこを走っても傍には自然が満ちている  
 四季ごとに変わる豊かな表情は  
 まるで美術館の世界

そこには自転車だからこそ感じる風がある  
 優しい風と花の風  
 涼しさ運ぶ青田風  
 ちよっぴり寂しい萩の声

自転車だからこそ得られるこの魅力  
 童心をくすぐる冒険的感覚と  
 アルプスがもたらす穏やかなひととき

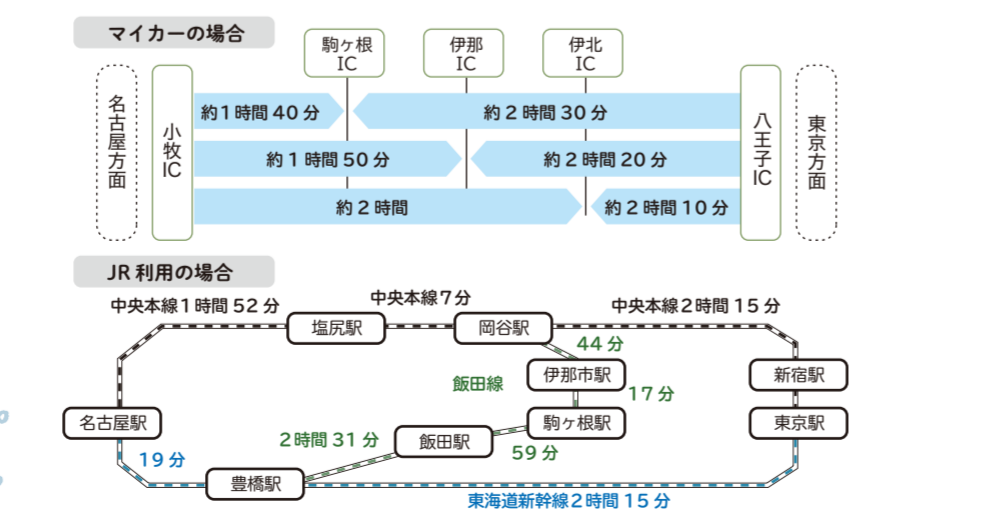
この地域が好きになった  
 今度は誰かを連れて  
 また伊那谷に来てみたい

### 自転車冒険地図 ロングライドルート

走行距離: 130.3km  
 獲得標高: 2,071m  
 サイクリング目安時間  
 初心者: 約10時間(2日)  
 中級者: 約7時間



### 伊那谷周辺アクセスマップ



※所要時間は、特急等を利用した最短時間の目安です。  
 ※所要時間として記載している時間は目安であり、  
 天候や道路、運行の状況によって変わってくる場合があります。



### ローカルガイド 厳選ルート

- 初期中山道ライド** (超上級者(ダートあり))  
 走行距離: 23.5km 獲得標高: 620m  
 サイクリング目安時間: 約5時間  
 消費カロリー: 約1050kcal
- 天竜まったりライド** (中級者)  
 走行距離: 45.2km 獲得標高: 528m  
 サイクリング目安時間: 約3時間20分  
 消費カロリー: 約850kcal
- 高遠城下町巡りライド** (初級者)  
 走行距離: 6.4km 獲得標高: 127m  
 サイクリング目安時間: 約1時間  
 消費カロリー: 約150kcal
- アルプスの伏流水ライド** (中級者)  
 走行距離: 12.5km 獲得標高: 207m  
 サイクリング目安時間: 約1時間40分  
 消費カロリー: 約300kcal
- 絶景アルプス巡礼ライド** (中級者)  
 走行距離: 20.3km 獲得標高: 383m  
 サイクリング目安時間: 約2時間30分  
 消費カロリー: 約355kcal
- こもれ陽の径ライド** (初級者(ダートあり))  
 走行距離: 8.6km 獲得標高: 200m  
 サイクリング目安時間: 約1時間  
 消費カロリー: 約153kcal

### ヒルクライムルート

- 大城山ヒルクライム** (★★★(7.3kmのグラベルロードあり))  
 距離: 16.9km 時間: 2時間  
 獲得標高: 678m (最高地点標高: 1,261m)  
 平均勾配: 5.3% (最高勾配: 17.1%)
- 有賀峠・もみじ湖ヒルクライム** (★★)  
 距離: 23.9km 時間: 2時間20分  
 獲得標高: 556m (最高地点標高: 1,163m)  
 平均勾配: 3.2% (最高勾配: 10.1%)
- 萱野高原ヒルクライム** (★)  
 距離: 5.1km 時間: 45分  
 獲得標高: 456m (最高地点標高: 1,187m)  
 平均勾配: 8.2% (最高勾配: 17.2%)
- 千代田湖ヒルクライム** (★★★(1.4kmグラベルロードあり))  
 距離: 24.3km 時間: 2時間30分  
 獲得標高: 849m (最高地点標高: 1,541m)  
 平均勾配: 4.1% (最高勾配: 12.2%)
- 分杭峠ヒルクライム** (★★★)  
 距離: 31.9km 時間: 3時間  
 獲得標高: 802m (最高地点標高: 1,424m)  
 平均勾配: 4.0% (最高勾配: 13.3%)
- 鹿嶺高原ヒルクライム** (★★★)  
 距離: 15.1km 時間: 2時間  
 獲得標高: 1,053m (最高地点標高: 1,863m)  
 平均勾配: 7.3% (最高勾配: 17.9%)
- 高鳥谷山ヒルクライム** (★★)  
 距離: 27.2km 時間: 2時間20分  
 獲得標高: 703m (最高地点標高: 1,334m)  
 平均勾配: 4.7% (最高勾配: 16.3%)
- 陣馬形山ヒルクライム** (★★★)  
 距離: 24.7km 時間: 2時間20分  
 獲得標高: 865m (最高地点標高: 1,426m)  
 平均勾配: 5.8% (最高勾配: 12.8%)
- 与田切渓谷ヒルクライム** (★)  
 距離: 11.9km 時間: 1時間10分  
 獲得標高: 297m (最高地点標高: 1,002m)  
 平均勾配: 5.4% (最高勾配: 11.3%)
- 宮田高原ヒルクライム** (★★)  
 距離: 11.7km 時間: 1時間40分  
 獲得標高: 986m (最高地点標高: 1,655m)  
 平均勾配: 8.0% (最高勾配: 20.3%)

### 道の駅 & 複合施設

- みのわたラス** Information  
 上伊那郡箕輪町 中箕輪 3730-186  
 ・ファームテラスみのわ(農産物等直売所) ☎0265-70-5230  
 ・やまびこテラス(レストラン&カフェ) ☎0265-96-0129  
 ・サイクルテラス BM-FUJI(自転車販売&メンテナンス) ☎0265-96-7242
- 道の駅 大芝高原** Information  
 上伊那郡南箕輪村 2358-5  
 ・味工房(農産物等直売所&カフェ等) ☎0265-76-0054  
 ・日帰り温泉 大芝の湯 ☎0265-76-2614
- はびろ農業公園 みはらしファーム** Information  
 伊那市西箕輪 3416-1  
 ・とれたて市場(農産物等直売所) ☎0265-74-1805  
 ・手作りパンの店 麦の家 ☎0265-74-1833  
 ・信州伊那そば処 名人堂 ☎0265-74-1831  
 ・ファームレストラン(トマトの木) ☎0265-74-1801  
 ・手作り体験 クルーズムズーギー作り/季節のジャム作り他 ☎0265-74-1807 ※種類によって要予約  
 ・収穫体験 いちご(ブルーベリー) ☎0265-74-1820 ※要予約  
 ・日帰り温泉 みはらしの湯 ☎0265-76-8760
- 道の駅 南アルプスむら長谷** Information  
 伊那市長谷非持 1400  
 ・ファームせ(農産物等直売所) ☎0265-98-2955  
 ・パンや ☎0265-98-2968  
 ・かよちゃんの店 お食事処 すずな ☎0265-98-2888
- 駒ヶ根ファームス** Information  
 駒ヶ根市赤穂 759-447  
 ・駒ヶ根高原農産物直売所 ☎0265-81-7701  
 ・すずらんハウス(パン&ソフトクリーム) ☎0265-81-7201  
 ・南信州ビール 味わい工房(お食事) ☎0265-81-7722  
 ・おみやげ shop こまこま ☎0265-81-7711  
 ・駒ヶ根市観光案内所 ☎0265-81-7700
- 道の駅 田切の里** Information  
 飯島町田切 2598-1  
 ・ふるさと市場(農産物等直売所) ☎0265-98-5525  
 ・食事処 見駒亭 ☎0265-98-5525
- 道の駅 花の里いいじま** Information  
 飯島町飯島町七久保 2252  
 ・農産物等直売所 ☎0265-86-6580  
 ・ふるさとの味いいじま(五平餅&おやき等) ☎0265-86-3755  
 ・アップルパイ・ラボ ☎0265-98-5660  
 ・味処みよし ☎0265-95-1407
- チャオ** Information  
 上伊那郡中川村片桐 4000  
 ・たじまファーム(農産物等直売所) ☎0265-88-1122  
 ・カフェ セラード(コーヒーテイクアウト) ☎0265-88-3312  
 ・中川村観光案内所 ☎0265-96-0658

### サイクリングツアー&レンタサイクル

- grav bicycle station**  
 上伊那郡辰野町大字辰野 1704  
 ☎090-7732-1198
  - サイクルテラス BM-FUJI**  
 上伊那郡箕輪町中箕輪 3730-276  
 ☎0265-96-7242
  - CLAMP**  
 伊那市山寺 249-1  
 ☎0265-96-0109
  - ROUND BICYCLE**  
 駒ヶ根市下市場 40-1  
 ☎0265-98-0693
- | ツアー                  | 期             | 間   | 受け入れ人数 | 所要時間     | 所要料金               | E-bikeレンタル         | レンタル時の駐車場 | レンタル時荷物預かり | シャワールーム       |
|----------------------|---------------|-----|--------|----------|--------------------|--------------------|-----------|------------|---------------|
| grav bicycle station | 3~11月         | 2名~ | 3~7時間  | 6,500円~  | 有料(2,000円~)        | 15台(クロス、ミニベロ、折り畳み) | 無料        | 無料         | 無料            |
| サイクルテラス BM-FUJI      | 通年(雨天、冬季等は中止) | 1名~ | 2時間~   | 3,000円~  | 有料(500円~)          | 9台(ミニベロ、MTB、ママチャリ) | 無料        | 無料         | 無料            |
| CLAMP                | 通年            | 1名~ | 約5時間   | 3,000円/人 | 有料(2,000円~) ※ツアーのみ | なし                 | 無料        | 無料         | 無料(Charip利用者) |
| ROUND BICYCLE        | 通年            | 1名~ | 1時間~   | 2,000円~  | 有料(1,000円~)        | 7台(ママチャリ、クロス、ロード)  | 無料        | 無料         | 無料            |

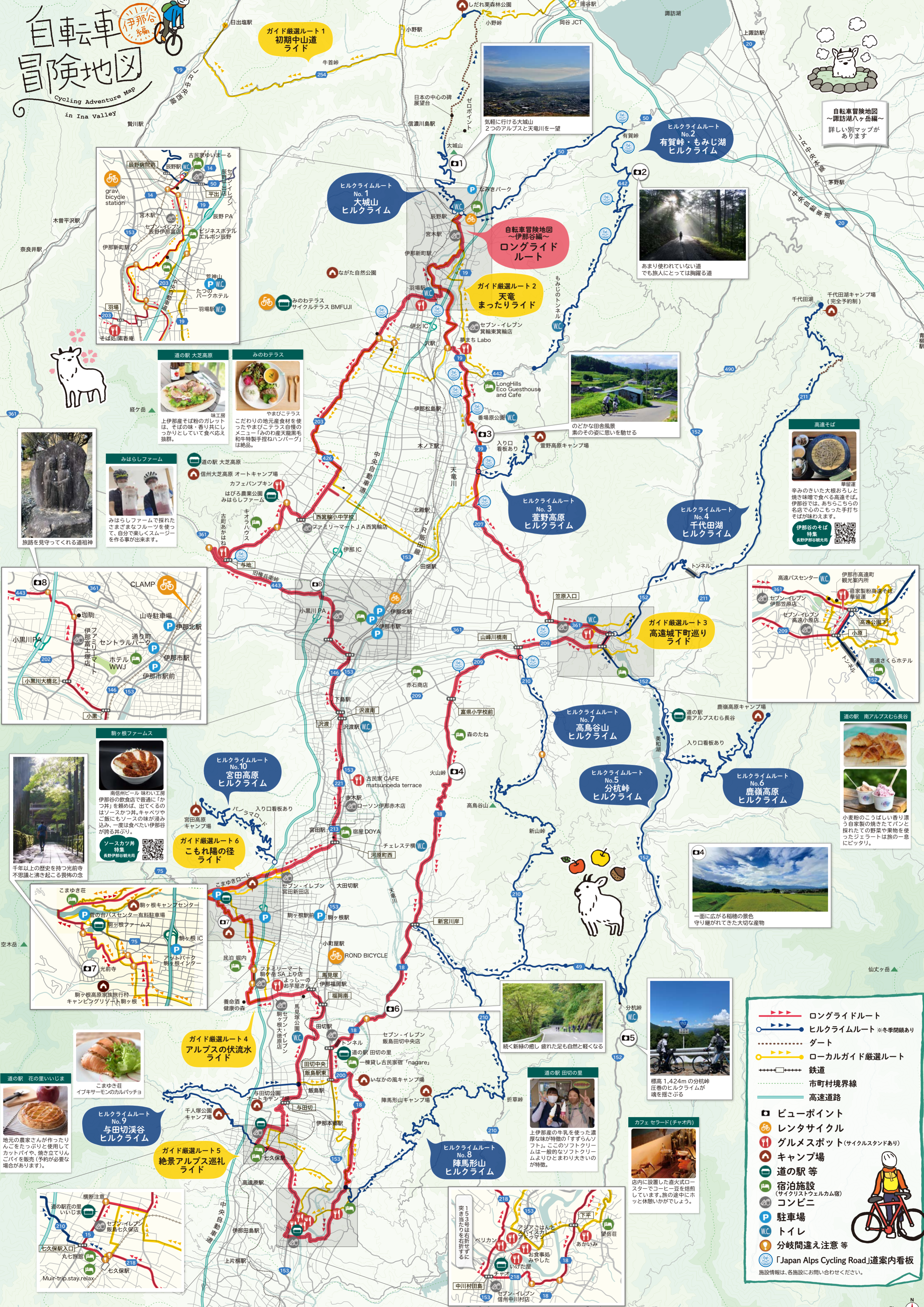
一般社団法人長野伊那谷観光局  
 長野県伊那市荒井 3500-1  
 いなっせ3F 上伊那広域連合内  
 TEL: 0265-98-8451  
 Mail: k-dmo@union-kamiina.jp

※2023年2月現在の情報となります。  
 変更となる場合がございます。  
 (令和4年度 長野県地域発元気づくり支援金活用事業)



# 自転車 伊那谷編 冒険地図

Cycling Adventure Map in Ina Valley



ガイド厳選ルート1  
初期中山道  
ライド



ヒルクライムルート  
No.2  
有賀峠・もみじ湖  
ヒルクライム



自転車冒険地図  
〜伊那谷編〜  
詳しい別マップが  
あります



ヒルクライムルート  
No.1  
大城山  
ヒルクライム

自転車冒険地図  
〜伊那谷編〜  
ロングライド  
ルート

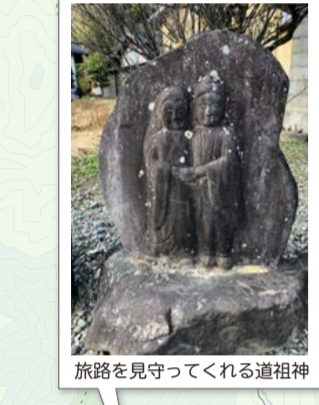
ガイド厳選ルート2  
天竜  
まったりライド



高速そば  
華道運  
辛みのきいた大根おろしと  
焼き味噌で食べる高速そば。  
伊那谷では、あちらこちらの  
名店で中心のこもった手打ち  
そばが味わえます。

道の駅 大芝高原  
味工房  
上伊那産そば粉のガレット  
は、そばの味・香り共にしっ  
かりとしていて食べ応え  
抜群。

みのわテラス  
やまびこテラス  
こだわりの地元産食材を使  
ったやまびこテラス自慢の  
メニュー「みのわ産天龍黒毛  
和牛特製手捏ねハンバーグ」  
は絶品。



ヒルクライムルート  
No.3  
萱野高原  
ヒルクライム

ヒルクライムルート  
No.4  
千代田湖  
ヒルクライム

ガイド厳選ルート3  
高遠城下町巡り  
ライド



ヒルクライムルート  
No.7  
高鳥谷山  
ヒルクライム

ヒルクライムルート  
No.5  
分杭峠  
ヒルクライム

ヒルクライムルート  
No.6  
鹿嶺高原  
ヒルクライム



ヒルクライムルート  
No.10  
宮田高原  
ヒルクライム

ガイド厳選ルート6  
こもれ陽の径  
ライド



ガイド厳選ルート4  
アルプスの伏流水  
ライド

ガイド厳選ルート5  
絶景アルプス巡礼  
ライド

ヒルクライムルート  
No.8  
陣馬形山  
ヒルクライム



- ロングライドルート
- ヒルクライムルート ※冬季閉鎖あり
- ダート
- ローカルガイド厳選ルート
- 鉄道
- 市町村境界線
- 高速道路
- ビューポイント
- レンタサイクル
- グルメスポット(サイクルスタンドあり)
- キャンプ場
- 道の駅等
- 宿泊施設(サイクルストウエルカブ)
- コンビニ
- 駐車場
- トイレ
- 分岐間違え注意等
- 「Japan Alps Cycling Road」道案内看板  
施設情報は、各施設にお問い合わせください。

