

北アルプス地域 サイクリング モデルコースマップ

JAPAN ALPS CYCLING

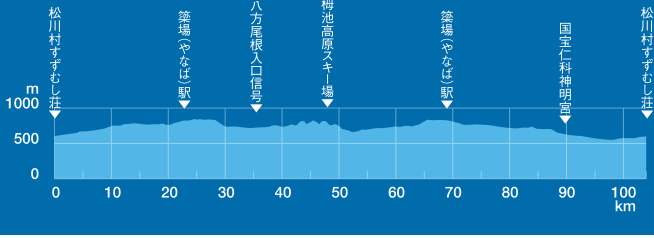


写真A [白馬村]森上からの北アルプス

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

Table with route statistics: 距離 104.2km, 獲得標高 846m, 走行目安時間 7hour, 平均時速 15km



- 松川村すずむし荘
安曇野ちひろ公園
築場(やなば)駅
八方尾根入口信号
梅池高原スキー場
道の駅白馬
築場(やなば)駅
塩の道ちようじや
国宝仁科神明宮
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。

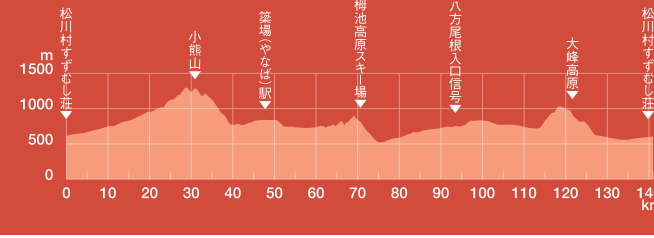


大出の吊り橋
姫川の清流、茅葺屋根の民家、四季折々の花、その奥に白馬の山々が雄大に聳える絶景スポット。

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

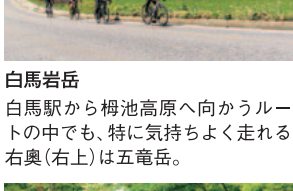
Table with route statistics: 距離 141.1km, 獲得標高 1,951m, 走行目安時間 7hour, 平均時速 20km



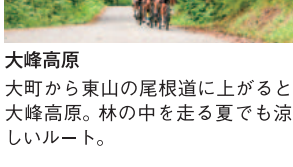
- 松川村すずむし荘
安曇野ちひろ公園
大町温泉郷
小熊山
築場(やなば)駅
八方尾根入口信号
南小谷駅
道の駅白馬
築場(やなば)駅
塩の道ちようじや
大峰高原
松川村すずむし荘



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
白馬駅から梅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。

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株オールスタ 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クイニング ③株ノマディスク 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 フェスティバル 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

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
紫外線が強いです
日焼け止めや サングラスを用意
標高の高いところがあります
ウィンドブレーカーや 雨具を用意
野生動物がいます
山間部・林間部走行中は 動物の飛び出しに注意
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
ブラインドコーナーや 長い下り坂があります
スピードや 対向車に注意
積雪地域です
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

Table with columns: 市町村, 名称, ツアー内容, 営業期間, 連絡先

サイクリストにやさしいお店

CYCLE STATION logo and text: 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。

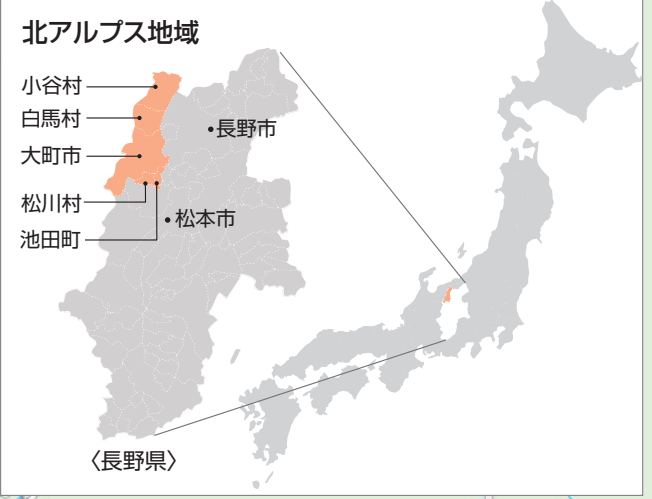
Text: サイクルステーションやサイクリストにやさしいお店(小売店、飲食店、宿泊施設、温泉施設)について、詳しくはこちら。



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

メカサポートショップ

- 大山サイクル[大町市] ☎0261-22-0667
●自転車わだち[池田町] ☎080-6936-1008
●近江商会[白馬村] ☎0261-75-2012
●白馬スポーツ[白馬村] ☎0261-72-2329
●小谷ファットバイクセンター[小谷村] ☎090-6929-2586



- 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