

合計獲得標高  
4,432m



# 信州 Otari HILL CLIMB

小谷ヒルクライムコースマップ

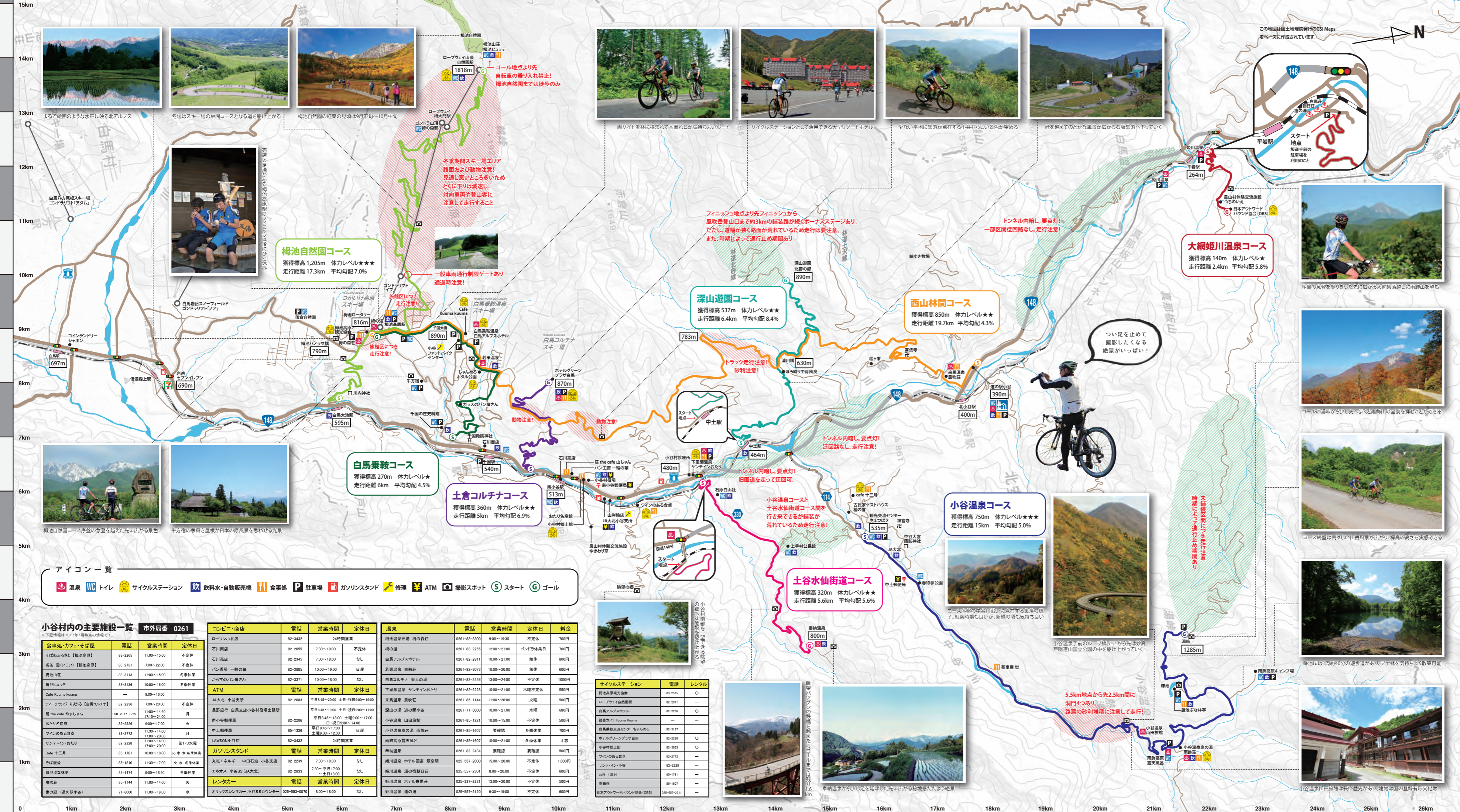
http://otari-cycling.net/



走りたえ十分！  
谷地形を生かした  
充実の8コース



発行：小谷村役場（2017年3月）



**アイコン一覧**

温泉   
 WC トイレ   
 サイクルステーション   
 飲料水・自動販売機   
 食事処   
 駐車場   
 ガソリンスタンド   
 修理   
 ATM   
 撮影スポット   
 スタート   
 ゴール

**小谷村内の主要施設一覧** 市外局番 0261

※下記情報は2017年3月時点の情報です。

施設名	電話	営業時間	定休日
食事処・カフェ・そば屋			
そば処ふらさ	83-2265	11:00～15:00	不特定
桐池 穂(いこい)【桐池高原】	83-2731	7:00～22:00	不特定
桐池山荘	83-3113	11:00～15:00	冬季休業
桐池ヒュッテ	83-3136	10:00～16:00	冬季休業
Cafe Kusuma Kusuma	—	9:00～16:00	—
バー・ラウンジ リリカ【白馬コルチナ】	82-2236	7:00～20:00	不特定
麓 the cafe やまちゃん	090-2077-7925	11:00～14:30 17:15～24:00	月
おたつ名産館	82-2528	9:00～17:00	火
ワインのある食卓	82-2772	11:30～14:00 17:30～20:00 11:00～14:00	月
サンタインおたり	82-2228	17:30～20:00	第1・3水曜
Cafe 十三月	85-1781	10:00～18:00	火・水・木 冬季休業
そば屋 庄	85-1810	11:30～17:00	火・水 冬季休業
穂池なな草亭	85-1474	9:00～16:30	冬季休業
風吹荘	85-1144	11:00～14:00	火
風の館(道の駅小谷)	71-6000	11:00～19:00	水

コンビニ・商店	電話	営業時間	定休日
ローソン小谷店	82-3432	24時間営業	—
石川商店	82-2055	7:30～19:00	不特定
石川売店	82-2345	7:00～18:00	なし
パン工房 一輪の轡	82-3885	10:00～19:00	日曜
からすのパン屋さん	82-3371	10:00～16:00	なし
ATM	電話	営業時間	定休日
JAB大 小谷支所	82-2003	平日8:45～20:00 土日・祝日9:00～19:00	—
長野銀行 白馬支店小谷村役場出張所	—	平日8:45～19:00 土日・祝日9:00～17:00	—
南小谷郵便局	82-2206	平日8:45～18:00 土曜9:00～17:00 日・祝日9:00～14:00	—
小谷郵便局	85-1336	平日8:45～17:00 土曜9:00～13:30	日曜
LAWSON小谷店	82-3432	24時間営業	—
ガソリンスタンド	電話	営業時間	定休日
丸柱エネルギー 中田石油 小谷支店	82-2239	7:30～18:30	なし
エネオス 小谷SS (JA大北)	82-2833	7:30～平日17:00 土曜8:00～13:00	なし
レンタカー	電話	営業時間	定休日
オソックレンタカー 小谷SSカウンター	025-583-0070	8:00～18:00	なし

温泉	電話	営業時間	定休日	料金
桐池温泉元湯 穂の森荘	0261-83-3300	9:00～19:30	不特定	700円
穂の湯	0261-83-2255	12:00～21:00	ゴンドラ休業日	700円
白馬アルプスホテル	0261-82-2811	10:00～21:00	無休	800円
若菜温泉 泉軒荘	0261-82-3073	10:00～20:00	無休	600円
白馬コルチナ 美人の湯	0261-82-2234	13:00～24:00	不特定	1000円
下里温泉 サンタインおたり	0261-82-2225	10:00～21:00	木曜不特定	550円
泉温泉 風吹荘	0261-85-1144	11:00～20:00	火曜	500円
深山の湯 道の駅小谷	0261-71-6000	10:00～21:00	水曜	680円
小谷温泉 山田旅館	0261-85-1221	10:00～15:00	不特定	500円
泉温泉 風吹荘	0261-85-1607	要確認	冬季休業	700円
南谷温泉 露天風呂	0261-85-1607	10:00～21:00	冬季休業	寸志
香納温泉	0261-82-2434	要確認	要確認	500円
観川温泉 ホテル富岡 富岡閣	025-557-2000	15:00～20:00	不特定	1,000円
観川温泉 穂の湯 観日荘	025-557-2301	8:00～20:00	不特定	600円
観川温泉 ホテル白馬荘	025-337-2231	13:00～20:00	不特定	500円
観川温泉 穂の湯	025-557-2120	9:30～19:00	不特定	—

**サイクルステーション**

名称	電話	レンタル
穂池高原観光協会	83-2515	○
ロープウェイ自然館	82-2811	—
白馬アルプスホテル	82-3226	○
読書カフェ Kusuma Kusuma	—	—
白馬乗鞍交流センター ちんめんら	82-3187	—
ホテルグリーンプラザ白馬	82-2236	○
小谷村観光局	82-3663	○
ワインのある食卓	82-2772	—
サンタイン小谷	82-2228	—
cafe 十三月	85-1781	—
南荘	85-1607	—
日本アウトワード・バンド協会(OBS)	025-587-2211	—

**おたりの山**

おたりの山は、標高4,432mの雄大な山岳地帯にあり、四季折々の絶景を堪能できる。登山道は整備されており、初心者から上級者まで楽しめる。山頂からは、白馬五湖と北アルプスの雄姿が一望できる。自然の恵みを感じながら、心身を癒す絶好のスポットだ。



**Tsugaikae Nature Park Course**  
**梅池自然園コース**  
**獲得標高 1205m**  
**体力レベル ★★★**  
 走行距離：17.3km 所要時間：約3時間  
 平均勾配：7.0% 走行可能期間：6月～10月

つがいけサイクルクラシック公式コース。北アルプスの山並みを眺めながら、冬場はスキート場になる林道12kmを駆け上がる。ビューポイントからは眼下に小谷村の集落や、戸隠・妙高連山を望める。ゴール地点の先にある梅池自然園は高山植物の宝庫。スニーカー持参でゴール後の散策がオススメ。

**Tsuchiya Suisen Kaidou Course**  
**土谷水仙街道コース**  
**獲得標高 320m 体力レベル★★☆**  
 走行距離：5.6km 所要時間：約1時間  
 平均勾配：5.6% 走行可能期間：4月～10月

国道から暗路を渡った先のスタート地点から土谷の集落を通過しながらゴール地点の奉納温泉まで駆け上がる。道沿いに地元住民が植えた水仙が3月下旬から4月下旬頃までキレイに花を咲かせる。標高を上げるに従い見えてくる北アルプスの眺めが佳境。

**Hijikura Cortina Course**  
**土倉コルチナコース**  
**獲得標高 360m 体力レベル★★☆**  
 走行距離：5km 平均勾配：6.9%  
 所要時間：約1時間 走行可能期間：5月～10月

スタート直後から始まる九十九折りは、ライダーの心を打ち砕くこと間違いナシ！ 砕け散りそうになる心に耐えて走り続けた先のゴールには異国情緒たっぷりのホテルが待ち迎える。コース途中から少し外れたところにある風光明媚な大別当は絶好の休憩ポイント。

北アルプス白馬山麓に位置する小谷村は平地を探すのが難しいほど坂道だらけ。そんな坂道のなかから、サイクリストの体力レベルに応じて楽しめる選りすぐりの8コースを設定しました。



**Otari Onsen Course**  
**小谷温泉コース**  
**獲得標高 750m**  
**体力レベル ★★★**  
 走行距離：15km 所要時間：約2.5時間  
 平均勾配：5.0% 走行可能期間：6月～10月

日本の原風景を思い出させる中谷集落を起点に、江戸時代から続く名湯・小谷温泉とフナの新緑・紅葉が美しい雨飾高原を駆け上がる。前半の田園地帯はゆるやかで、小谷温泉手前のループ状の高架橋あたりからくっつく勾配が増す。風光明媚な鐘池や雨飾高原キャンプ場にも足を伸ばしたい。

**Nishiyama Rinkan Course**  
**西山林間コース**  
**獲得標高 850m 体力レベル★★☆**  
 走行距離：19.7km 平均勾配：4.3%  
 所要時間：約3時間 走行可能期間：6月～10月

通行量が多い国道を通らずに小谷村を南北に移動でき、大網姫川温泉コース以外のヒルクライムコースとリンクする基幹ルート。アップダウンがあり少々キツめのツーリングコースだが、小谷村を見おろせるビューポイントがあり、10月下旬ごろの紅葉も素晴らしい。

**Miyama Yuuen Course**  
**深山遊園コース**  
**獲得標高 537m 体力レベル★★☆**  
 走行距離：6.4km 平均勾配：8.4%  
 所要時間：約1時間 走行可能期間：7月～10月

集落、田園風景を通る里山ライドの前半パートと浦川橋を越えてから北アルプス風吹岳の登山口へ向かう山岳ライドの後半パートで構成されるコース。ゴール地点にある池のほとりは秘境感たっぷり。山深い小谷村のおいしい空気を吸い込んではフレッシュしよう。

**How to enjoy otari hillclimb**  
**小谷ヒルクライムの楽しみ方**

最もキツイ坂は・・・

設定コース以外では、眺望の郷や紙すき牧場へ上がる道はかなり手強いです。一般道を除けば勾配20%を超える猛者も……。ぜひ探してみてください♪

**おすすめの楽しみ方**

小谷村には16の温泉があります。各コース沿いには必ず温泉があり、走行後の入浴が可能。走った後の温泉は疲れが癒されて最高です。それぞれ泉質が異なり、各コースの走り比べと温泉巡りを同時に楽しむと小谷を一石二鳥で満喫できます。ただし、下山時の湯冷めに注意！

**小谷村の美味しいもの**

小谷村はそばの生産が盛んです。挽きたて打ちたての蕎麦をぜひご賞味ください。また長野県名物「おやき」とひと味違う「ちやのこ」もオススメです。

**道路と路面の状況**

路面が荒れていることがあります。また、道路工事で片側通行になっているところは信号厳守。路面状況に十分注意しながら安全走行を心がけてください。

**コースの一部は国立公園**

梅池自然園コースの上部は中部山岳国立公園、小谷温泉コースの上部は妙高戸隠連山国立公園の一部です。環境へ配慮し、ルール＆マナーを守りましょう。

**道標看板を目印に！**

各コースのスタートとゴール地点、わかりづらい分岐点には道標看板を設置(6月～10月)。さらに梅池自然園コースと小谷温泉コースには1kmごとに道標看板が設置しており、ペース配分しやすい。



**Cycle Station 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です。白馬山麓エリア(大町・白馬・小谷)に約40カ所あり、おもてなしの心でサイクリストをお迎えいたします。

**家族と一緒にヒルクライム**

坂道の多い白馬山麓も電動アシスト付自転車で行ればラクラク。お子様や家族と一緒にヒルクライムやサイクリングをお楽しみいただけます。貸し出し拠点は裏面MAPをご参照ください。

貸出料金	4時間まで	1日
大人	1,000円	2,000円
小学生	500円	1,000円

※左記の貸し出し料金のほかに保証料として1,000円をお預かりいたします。利用時間の延長や乗り捨てなどがない場合は、返却時に保証料を返金いたします。

**Attention!**  
**走行上の注意**

これだけは絶対に守ってほしいお願い

- コース上の全てのヒト・モノ・野生動物と道路をシェアする気持ちを大切にしましょう。**
- 全てのコースが公道であり、生活道路として地元住民も利用します。交通ルールを守り、無理な走行はご遠慮ください。
  - ライド中はフロントライトの点灯およびテールランプの点滅をお願いします。
  - ほとんどのコースは山中となるため、日没時間を考慮した計画および走行をお願いします。
  - 山中を走るコースは野生動物のテリトリーでもあります。鈴等の鳴り物を携行し、不要な接触を回避するをお願いします。
  - 国立公園内での動植物採取、排泄行為は厳禁です。
  - ライド中には魅力的な山菜が目に入りますが、小谷村の山菜は地元住民の財産です。無断で採取したり、持ち帰ることはご遠慮くださるをお願いします。
  - 道路の工事で通行状況については、小谷村役場までお問い合わせください。(小谷村役場 ☎0261-82-2001)

**小谷村近隣主要施設の連絡先**

市外局番	0261	その他	
観光宿泊案内		小谷村役場	82-2001
小谷村観光連盟	82-2233	小谷村警察官派出所	82-2110
梅池高原観光協会	82-2515	北部消防署	72-0119
白馬村観光局	72-7100	小谷村診療所	82-2044
大町市観光協会	22-0190	市立大町総合病院	22-0415
糸魚川市観光協会	025-552-1742		
交通			
小谷観光タクシー	82-2045	自転車にトラブルが発生したら……	
信州アルピコタクシー	72-2236	山岸輪店	0261-82-2019
JR南小谷駅	82-2034	小谷ファットバイクセンター	090-6929-2586
JR白馬駅	72-2014		
アルピコ交通(バス)	72-3155		

ご自身のスキルに合ったコースを楽しく走行しましょう。下りはスピードを落として、周囲に気を配って安全走行！無理は禁物、だけどチャレンジ精神は忘れずに！

**Sightseeing Spots 立ち寄りどころ**  
 小谷村を訪れたらぜひ寄ってほしい、自然豊かなオススメ観光名所です。

**Tsugaikae Nature Park 梅池自然園**

標高約1,900mに広がる日本有数の高層湿原。遊歩道が整備されており、北アルプスの絶景を眺めながら散策できる。6月下旬のミスバショウから夏に咲き誇る高山植物、9月下旬から10月上旬の紅葉など、美しい四季を堪能できる。

**Salt Road 塩の道**

日本海と松本を結ぶ街道として、近代まで様々な物資を運んでいた塩の道。村内には日本の原風景を彷彿とさせる8本のコースが整備されている。自転車を降りて塩の道を歩けば風景がガラリと変わり、里山の田舎を堪能できる。

**Kamaike Pond 鎌池**

日本百名山の麓に広がる天然の池。フナ原生林に囲まれ、春から秋にかけて美しい景色を堪能できる。池の周囲2kmに遊歩道(徒歩約40分)が設置されており、小谷温泉コースの走行後にスニーカー持参での立ち寄りがおススメ。

**Various Activities of Otari Village 冬も楽しい小谷村 天然雪たっぷりのHAKUBA VALLEY**

世界屈指のパウダースノーを楽しめるスキー場として、冬になると国内外から多くのスキーヤーが訪れるHAKUBA VALLEYは日本最大のスノーリゾートです。HAKUBA VALLEY全10スキー場のうち、小谷村には「梅池高原」、「白馬乗鞍温泉」、「白馬コルチナ」の3スキー場があります。いずれも個性豊かなスキー場ばかり。ぜひ冬の小谷村にも遊びに来てください。

**ゲレンデ以外で楽しめる冬のアクティビティ**

スキー場以外にも冬の楽しみは豊富です。なかでも、サイクリストにぜひ体験してほしいのが雪上走行が可能なファットバイク。圧雪されたスキー場のゲレンデや未圧雪の林間コースなどで楽しめます。そのほか雪国文化を体験できる各種アクティビティも豊富。

詳細はこちらへ <http://www.vill.otari.nagano.jp/kanko/>