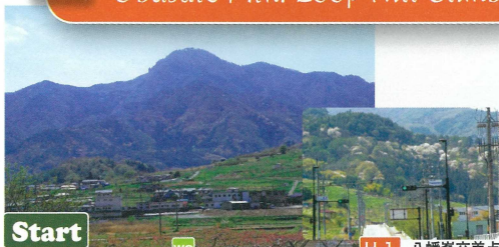


上級

歌枕の里・善光寺街道
姨捨山の裾野をぐるりひと回り。

H

姨捨山周回ヒルクライム
Obasute Mtn. Loop Hill Climb

Start

カラコ口足湯

wc

H-1 八幡峯交差点

↓ 4分

B-1

0.9km

58 kcal

千曲川サイクリング道路

↓ 20分

5.7km

294 kcal

平和橋《左折》A-3

↓ 10分

1.3km

147 kcal

八幡峯交差点 H-1

(ヒルクライムスタート 13km)

↓ 20分

2.0km

294 kcal

R403 合流点 H-2

★展望台

↑ ↓ 往復 40分

3.0km

294 kcal

大池 オプション H-3

90分

★あずまや

8.1km

1,323 kcal

聖湖 (標高 990m) H-4

↓ 15分 下り坂

5.7km

220 kcal

麻績宿交差点 H-5

★麻績宿跡

県道12号(丸子信州新線)

↓ 8分

2.2km

117 kcal

筑北村交差点 H-6

上山田方面看板あり

↓ 35分

4.4km

514 kcal

県道 55号(大町麻績インター戸倉線)

坂上トンネル H-7

↓ 20分 下り坂

8.5km

294 kcal

智識寺 C-3

↓ 5分 下り坂

1.5km

73 kcal

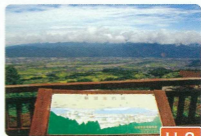
女沢橋《直進》H-8

(坂上トンネルから約10km)

↓ 6分

1.4km

88 kcal



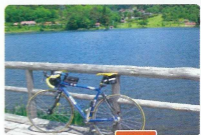
H-2



R403 展望台・棚田風景



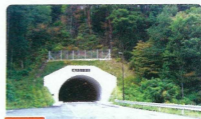
H-3 大池



H-4 聖湖



H-5 麻績宿と姨捨山



H-7 坂上トンネル



Goal

B-1

カラコ口足湯

H-8 までの所用時間

02:30:00

total

3,239kcal

+ 見学・休憩時間
Visit, break time

40.8km