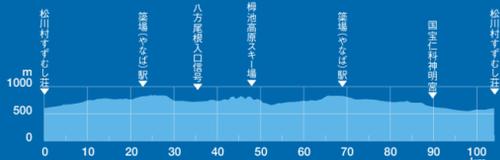


# 100kmルート

## 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



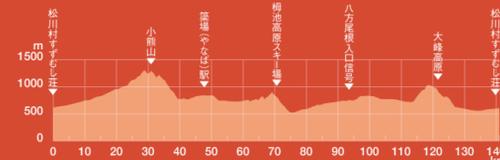
- 松川村すずむし荘 0.4km ↓ 1分
- 安曇野ちひろ公園 22.7km ↓ 100分
- 築場(やなば)駅 14.6km ↓ 40分
- 八方尾根入口信号 7.7km ↓ 40分
- 梅池高原スキー場 15.0km ↓ 60分
- 道の駅白馬 8.7km ↓ 45分
- 築場(やなば)駅 11.3km ↓ 35分
- 塩の道ちようじや 7.3km ↓ 30分
- 国宝仁科神明宮 16.5km ↓ 60分
- 松川村すずむし荘



# 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



### 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
  - バ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 ウィンドブレーカーや雨具を用意
- 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
- 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

サイクリングマップ作成監修 鈴木雷太

MTB日本代表チーム監督 シドニー五輪MTB日本代表選手 ロンドン五輪MTB日本代表コーチ オリオ五輪MTB日本代表監督 AACR実行委員長兼プロデューサー (一社)ライド長野代表理事



JAPAN ALPS CYCLING

# 長野県

## 北アルプス地域 サイクリング モデルコースマップ

### 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

**つがいけサイクリクラシック**

①6月(2019年は5月) ②ヒルクライム ③株オールドラスト 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

**白馬サイクルフェスタ**

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フォンド**

①7月 ②山岳グランフォンド 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株ノマディクス 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

### 公共交通でのアクセス

- 東京方面から**
- 東京(北陸新幹線)ー長野(特急バス:長野ー白馬線)ー白馬 【約3時間】
  - 新宿(中央本線特急あずさ)ー信濃大町ー白馬ー南小谷 ※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:新宿ー安曇野・大町・白馬線)ー安曇野松川ー信濃大町ー白馬 【約5時間】
  - 東京(北陸新幹線)ー糸魚川(大糸線)ー南小谷 【約3時間30分】

- 名古屋方面から**
- 名古屋(中央本線特急しなの)ー松本(大糸線)ー信濃松川ー信濃大町ー白馬ー南小谷 【約4時間10分】

- 関西方面から**
- 新大阪(東海道新幹線)ー名古屋(中央本線特急しなの)ー松本(大糸線)ー信濃松川ー信濃大町ー白馬ー南小谷 【約5時間】

### クルマでのアクセス

- 東京方面から**
- 練馬IC(関越自動車道)ー(上信越自動車道)ー長野IC(白馬長野有料道路)ー大町 【約3時間20分】
  - 高井戸IC(中央道)ー(長野道)ー安曇野ICー大町 【約3時間】

- 名古屋方面から**
- 小牧IC(中央道)ー(長野道)ー安曇野ICー大町 【約3時間】

- 関西方面から**
- 吹田IC(名神高速・東名高速)ー(中央道)ー(長野道)ー安曇野ICー大町 【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	アルビコタクシー(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	アルビコタクシー(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)

2019年3月

### 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

### 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。左記タペ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畜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 バンク修理・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