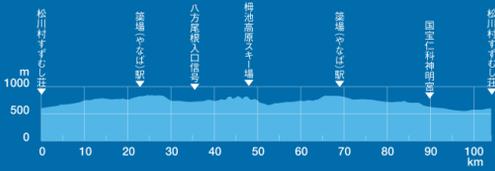


100kmルート

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
- 栂池高原スキー場 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



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

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



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、木立の合間から鹿島槍ヶ岳、鉈ヶ岳が望めます。



白馬岩岳
白馬駅から栂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。

安全走行のポイント

- | 交通ルール | <ul style="list-style-type: none"> ●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 | <ul style="list-style-type: none"> ●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 | 自販機のないエリアがあります |
| 日焼け止めやサングラスを用意 | 飲料や補給食を十分用意 |
| 標高の高いところがあります | ブラインドコーナーや長い下り坂があります |
| ウィンドブレーカーや雨具を用意 | 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 |



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

JAPAN ALPS CYCLING

長野県

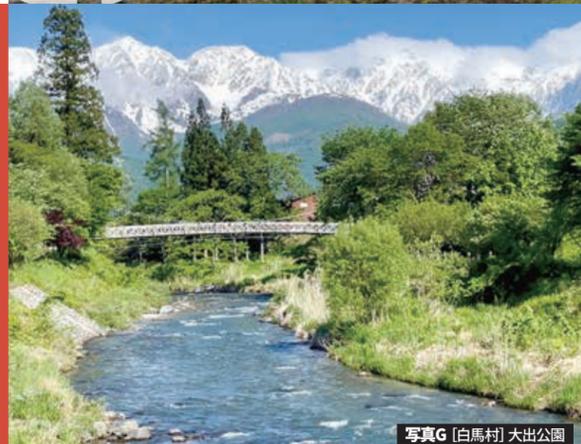
北アルプス地域サイクリングモデルコースマップ



サイクリングコースをマップで見ると(Googleマップが開きます)



写真A [白馬村] 森上からの北アルプス

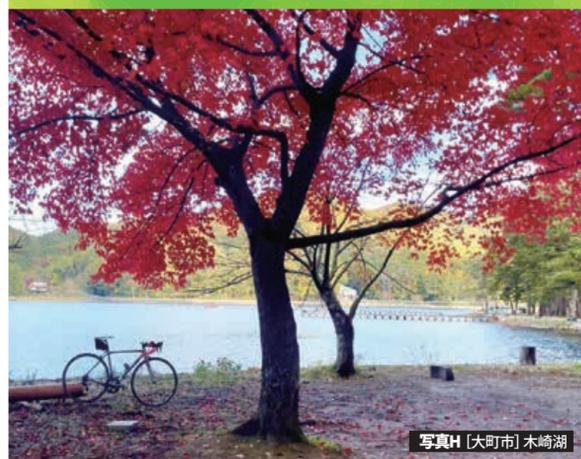


写真G [白馬村] 大出公園

— 新緑の春 —

残雪が残る白馬連峰を望む春の絶景サイクリングは、他の地域では見ることのできない美しい風景が続きます。雄大な大自然だけではなく、のどかな田園風景や緑の木々に囲まれた青い湖畔や美しい川など、バリエーション豊かな風景を楽しめるのはとても魅力です。

TABIRIN (たびりん) サイクリングレポート -春- 動画も掲載



写真H [大町市] 木崎湖

— 紅葉の秋 —

季節によって様々な景色が変化する「北アルプス」。秋は都心より約1カ月早く「紅葉」を迎え、美しい「山の連なり」「清流流い」「田園風景」「鉄道沿いの風景」「湖畔」を堪能できる魅力溢れるコースです。都心とは全く違う「季節の風景」を楽しめるのはとても魅力です。

TABIRIN (たびりん) サイクリングレポート -秋- 動画も掲載



公共交通でのアクセス

- 東京方面から**
- 東京-(北陸新幹線)-長野-(特急バス:長野-白馬線)-白馬 【約3時間】
 - 新宿-(中央本線特急あずさ)-信濃大町-白馬-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-安曇野・大町-白馬線)-安曇野松川-信濃大町-白馬 【約5時間】
 - 東京-(北陸新幹線)-糸魚川-(大糸線)-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)-松本-(大糸線)-信濃松川-信濃大町-白馬-南小谷 【約4時間10分】
- 関西方面から**
- 新大阪-(東海道新幹線)-名古屋-(中央本線特急しなの)-松本-(大糸線)-信濃松川-信濃大町-白馬-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)-(上信越自動車道)-長野IC-大町 【約3時間20分】
 - 高井戸IC-(中央道)-(長野道)-安曇野IC-大町 【約3時間】
- 名古屋方面から**
- 小牧IC-(中央道)-(長野道)-安曇野IC-大町 【約3時間】
- 関西方面から**
- 吹田IC-(名神高速・東名高速)-(中央道)-(長野道)-安曇野IC-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	アルピコタクシー(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	アルピコタクシー(株)白馬営業所	0261-72-2221
白馬村	アルピコタクシー(株)白馬営業所	0261-72-2236
白馬村	(株)白馬交通	0261-75-7898
小谷村	小谷観光タクシー(株)	0261-82-2045
小谷村	(株)ジャムジャムエキスプレス白馬営業所	0261-85-4150

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 〒398-8602 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 2026.3

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。左記タベ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



「長野県一周サイクリング Japan Alps Cycling Road」



サイクリングで長野をまるごと満喫!

