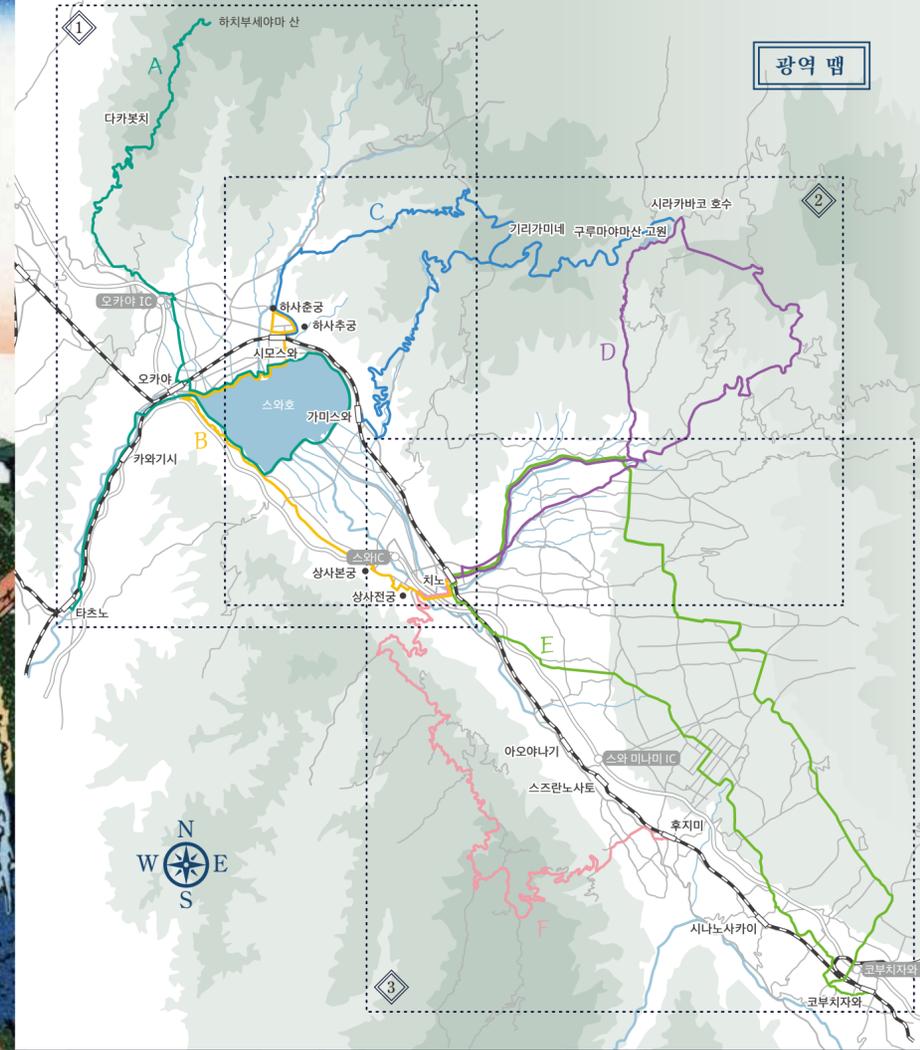


# 자전거 모험 지도

스와호 야츠가타케 편

루트 검수 스와야츠사이클  
(스와호 야츠가타케 자전거 활용 추진 협의회)



## 광역 맵

'사람'과 '자연'이 만든 문화와 역사를 탐방하며 경치를 감상할 수 있는 사이클링 루트. 스와 지역의 매력은 평평한 지형의 스와호와 표고 2,000m 오르막 길을 자랑하는 야츠가타케입니다. 초급자부터 상급자까지 남녀노소 국적을 불문하고 누구나 사이클링을 즐길 수 있습니다. 사이클링 업계의 개념을 뒤흔든 전통 어시스트 스포츠 자전거 (통창-전기 자전거)를 탄다면 A부터 F까지 모든 코스를 만끽할 수 있습니다. 가쓰시가 호쿠사이가 사랑한 스와의 절경을 즐겨 주십시오.



## 교통 안내

**자동차를 이용하실 경우**  
[지도 지역(다테시나-시라카바호-구루마야마 교원)]

도쿄	약172km	중앙 자동차도	스와미나미 IC
오사카	약204km	메이신 고속도로	나고야
		중앙 자동차도	스와미나미 IC

**전차를 이용하실 경우 [JR지노역-가미스와역]**

도쿄	(2시간)	중앙 본선(특급 아즈사)	지노역	
오사카	(1시간)	신칸센	나고야	
		(1시간50분)	시오지리	
		(25분)	중앙 본선 (특급 시나노)	가미스와역

**비행기를 이용하실 경우 [JR지노역-가미스와역]**

삿포로	(1시간45분)	신슈 마츠모토 공항	마츠모토 역	지노역
하카타	(1시간25분)	공항공정	버스	가미스와역
고베	(1시간)			

**문의처**  
나가노현 스와지역 진흥국 상공 관광과  
TEL : 0266-57-2922  
2020년 3월 발행

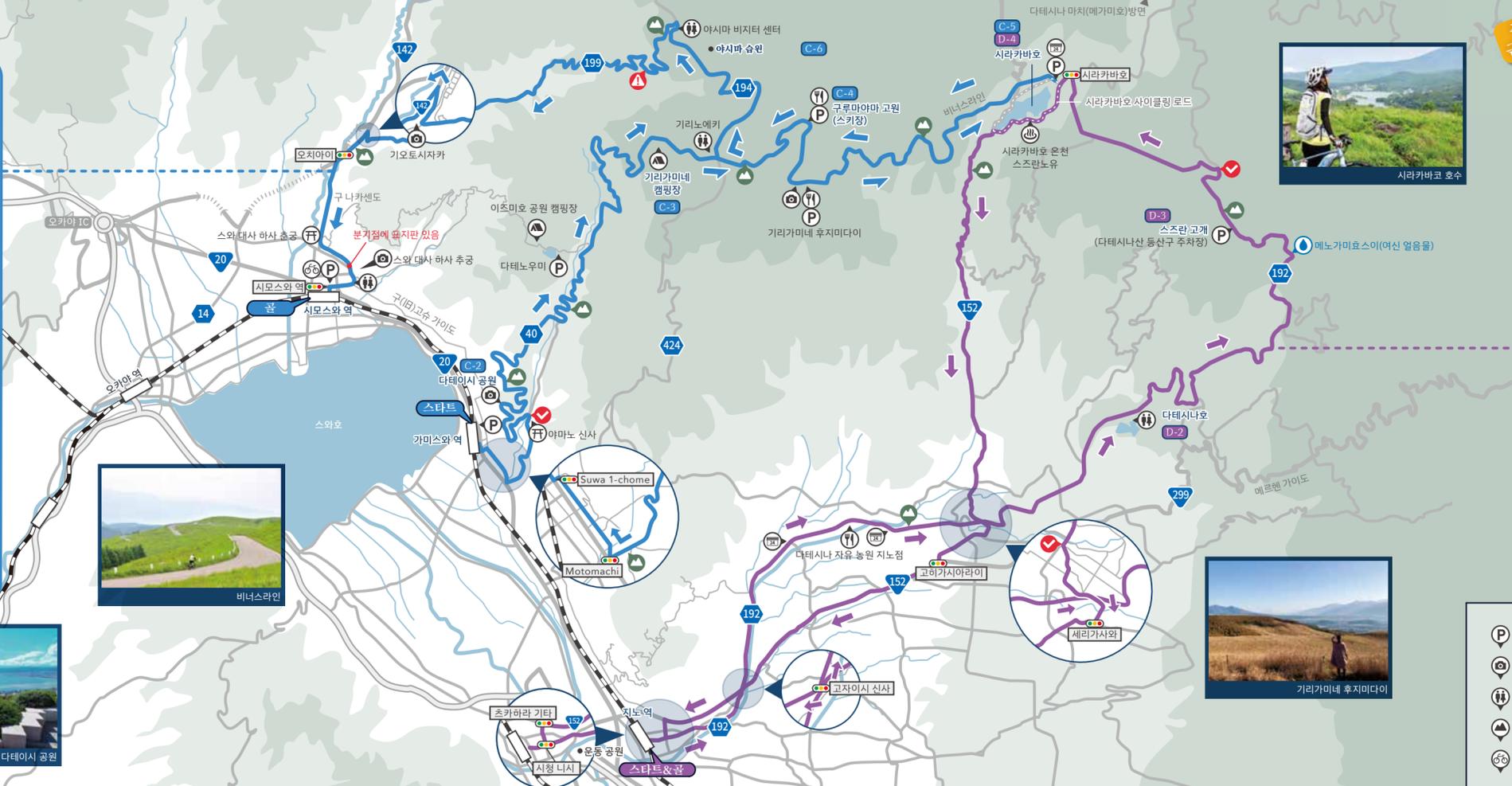
### 상급

#### C-절경 비너스라인 루트

주행 거리: 59.3 km  
최대 고도 차이: 1,041 m  
평균 경사도: 오르막5.4%/내리막6.1%  
최고 고도: 오르막1,544m  
예상 소요 시간: 자전거 320분/전기 자전거 220분

#### 루트 가이드

- C-1 가미스와역
- C-2 다테이시 공원
- C-3 기리가미네 캠핑장
- C-4 구루마야마 교원(스키장)
- C-5 시라카바호
- C-6 아시마 습원
- C-7 시모스와역



### 중급

#### D-코원리조트-다테시나 시라카바호 루트

주행거리: 50km  
최대 고도 차이: 968m  
평균 경사도: 오르막4.6%/내리막4.9%  
최고 고도: 오르막1,011m  
예상 소요 시간: 자전거 280분/전기 자전거 210분

#### 루트 가이드

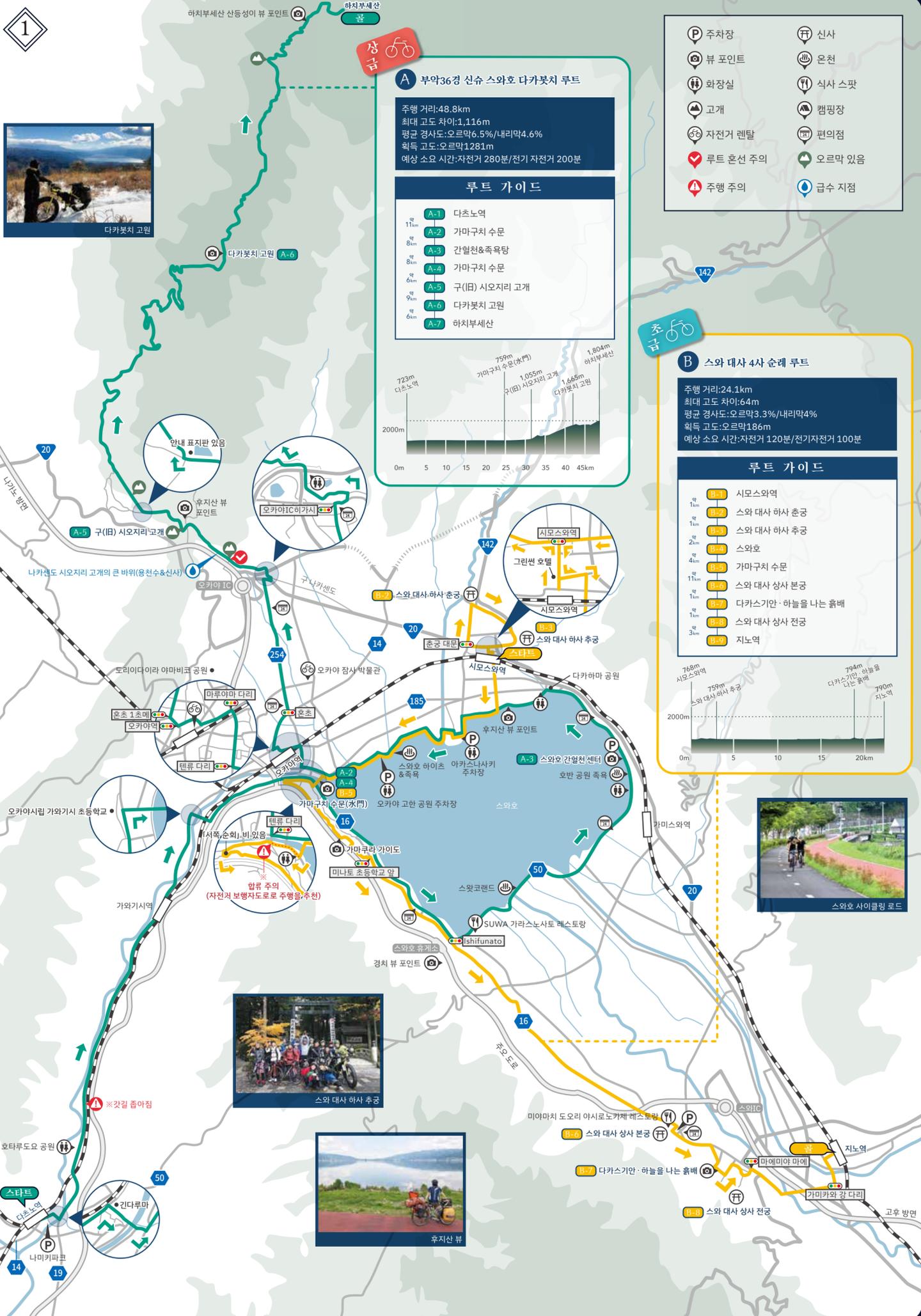
- D-1 지노역
- D-2 다테시나호
- D-3 스즈란 고개
- D-4 시라카바호
- D-5 지노역

- (P) 주차장
- (FF) 신사
- (V) 루트 혼선 주의
- (C) 뷰 포인트
- (W) 온천
- (A) 주행 주의
- (H) 화장실
- (Y) 식사 스팟
- (M) 오르막 있음
- (G) 고개
- (C) 캠핑장
- (B) 급수 지점
- (S) 자전거 렌탈
- (R) 편의점

1



다카붓치 고원

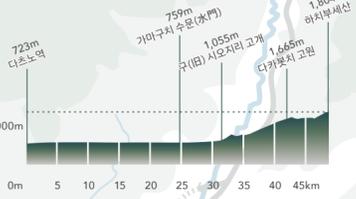


**A 부악36경 신슈 스와오 다카붓치 루트**

주행 거리: 48.8km  
 최대 고도 차이: 1,116m  
 평균 경사도: 오르막 6.5% / 내리막 4.6%  
 획득 고도: 오르막 1,281m  
 예상 소요 시간: 자전거 280분 / 전기 자전거 200분

**루트 가이드**

A-1	다츠노역
A-2	가마구치 수문
A-3	간헐천&죽목탕
A-4	가마구치 수문
A-5	구(旧) 시오지리 고개
A-6	다카붓치 고원
A-7	하치부세산



- P 주차장
- 뷰 포인트
- 화장실
- 고개
- 자전거 렌탈
- 루트 혼선 주의
- 주행 주의
- 신사
- 온천
- 식사 스팟
- 캠핑장
- 편의점
- 오르막 있음
- 급수 지점

**B 스와 대사 4사 순례 루트**

주행 거리: 24.1km  
 최대 고도 차이: 64m  
 평균 경사도: 오르막 3.3% / 내리막 4%  
 획득 고도: 오르막 186m  
 예상 소요 시간: 자전거 120분 / 전기 자전거 100분

**루트 가이드**

B-1	시모스와역
B-2	스와 대사 하사 출궁
B-3	스와 대사 하사 출궁
B-4	스와오
B-5	가마구치 수문
B-6	스와 대사 상사 본궁
B-7	다카스기안·하늘을 나는 흠배
B-8	스와 대사 상사 전궁
B-9	지노역

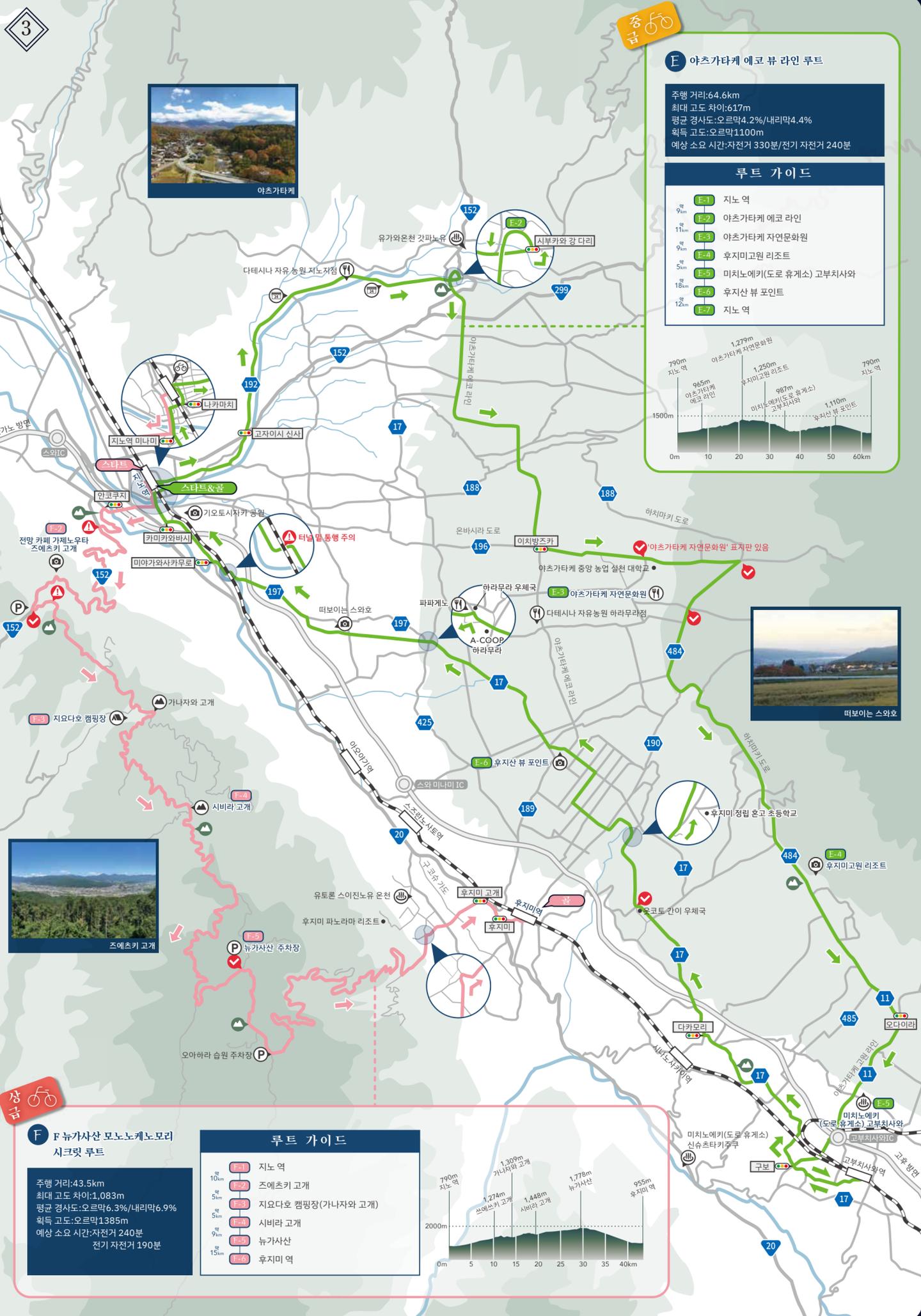


스와오 사이클링 로드

3



야츠가타케



**E 야츠가타케 예코 뷰 라인 루트**

주행 거리: 64.6km  
 최대 고도 차이: 617m  
 평균 경사도: 오르막 4.2% / 내리막 4.4%  
 획득 고도: 오르막 1,100m  
 예상 소요 시간: 자전거 330분 / 전기 자전거 240분

**루트 가이드**

E-1	지노역
E-2	야츠가타케 예코 라인
E-3	야츠가타케 자연문화원
E-4	후지미고원 리조트
E-5	미치노에키(도로 휴게소) 고부치사와
E-6	후지산 뷰 포인트
E-7	지노역



떠보이는 스와오

**F 뉴가사산 모노노케노모리 시크릿 루트**

주행 거리: 43.5km  
 최대 고도 차이: 1,083m  
 평균 경사도: 오르막 6.3% / 내리막 6.9%  
 획득 고도: 오르막 1,385m  
 예상 소요 시간: 자전거 240분  
 전기 자전거 190분

**루트 가이드**

F-1	지노역
F-2	즈에츠키 고개
F-3	지오다오 캠핑장(가나자와 고개)
F-4	시비라 고개
F-5	뉴가사산
F-6	후지미역

