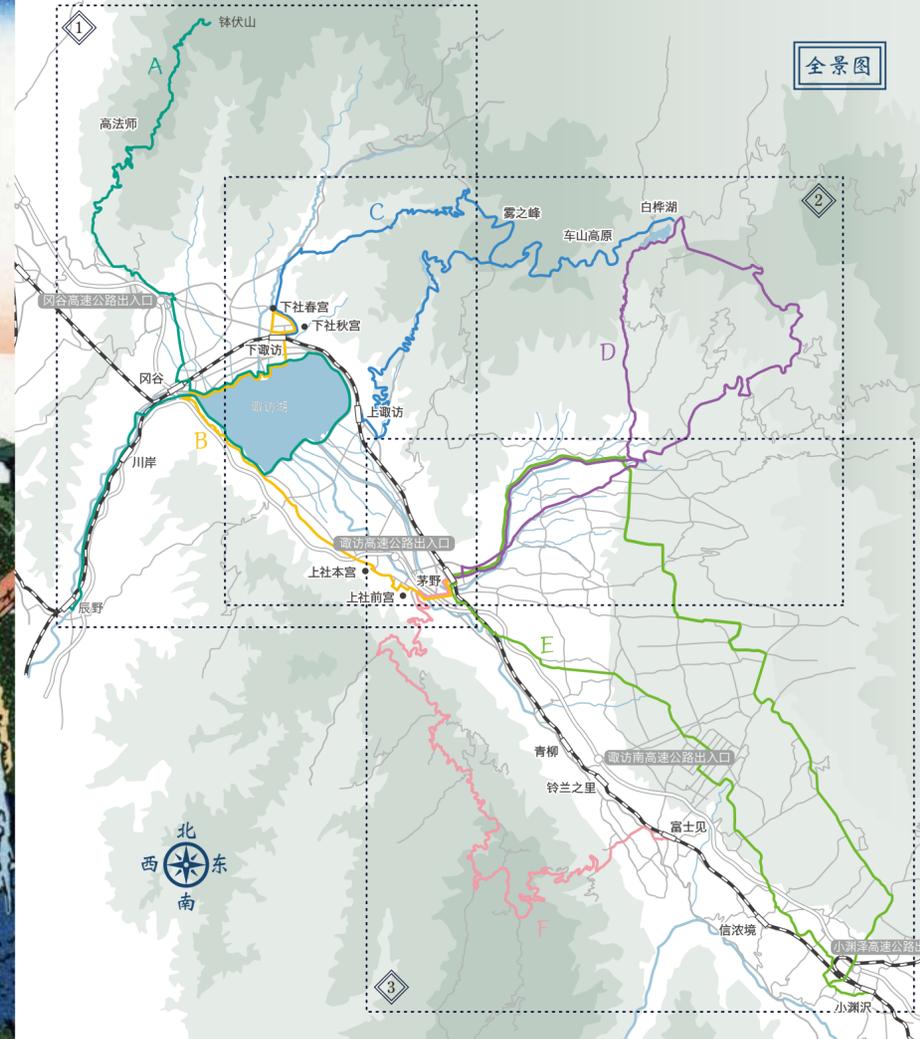


# 自行车冒险地图

## 諏访湖八岳篇

路线监修: 諏访八岳自行车  
(諏访湖八之岳自行车活用推进协议会)



这是一条由“人”与“自然”共同创造出的富有历史文化的环景骑行路线。位于平坦地势的諏访湖和通往海拔 2000 米的八之岳的道路，构成了諏访地区独有的魅力。

无论是入门级还是高水平玩家，男女老少任何国籍和人种都可以在这里感受到骑行的乐趣。

若是使用曾一度颠覆了骑行界概念的电动自行车（俗称：eBike），更是可以畅行 A-F 整条路线。

快来欣赏这深受葛饰北斋喜爱的諏访绝佳美景吧！



### 交通指南

**开车** 【茅野地区（茅科・白桦湖・车山高原）】

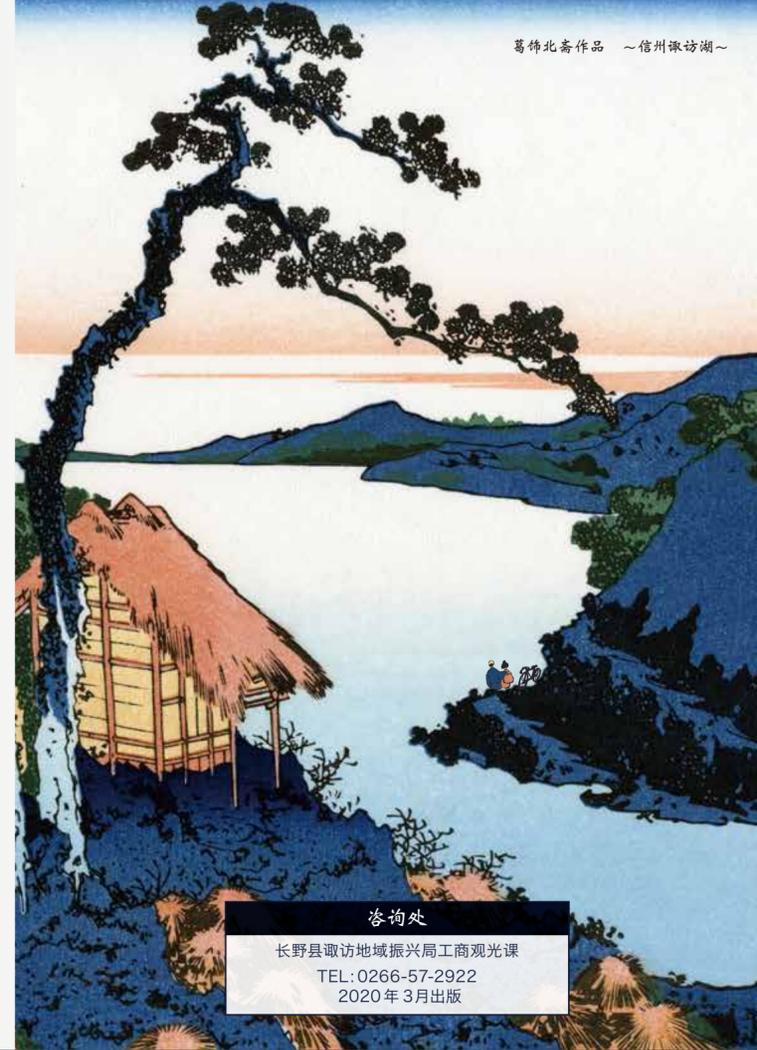
东京	约 172km	中央机动车道	諏访南高速公路出入口
大阪	约 204 公里	名神高速公路	约 187 公里 中央机动车道

**乘坐电车** 【JR 茅野站・上諏访站】

东京	2 小时	中央本线 (特急号)	JR 茅野站 上諏访站
大阪	1 小时	新干线	1 小时 50 分
		名古屋	中央本线 (特急信浓号)
		盐尻	25 分
		中央本线	

**乘坐飞机** 【JR 茅野站・上諏访站】

札幌	1 小时 45 分	信州松本机场	25 分	松本站	30 分	JR 茅野站 上諏访站
博多	1 小时 25 分	信州松本机场	25 分	松本站	30 分	
神户	1 小时	信州松本机场	25 分	松本站	30 分	



**咨询处**  
长野县諏访地域振兴局工商观光课  
TEL: 0266-57-2922  
2020年3月出版

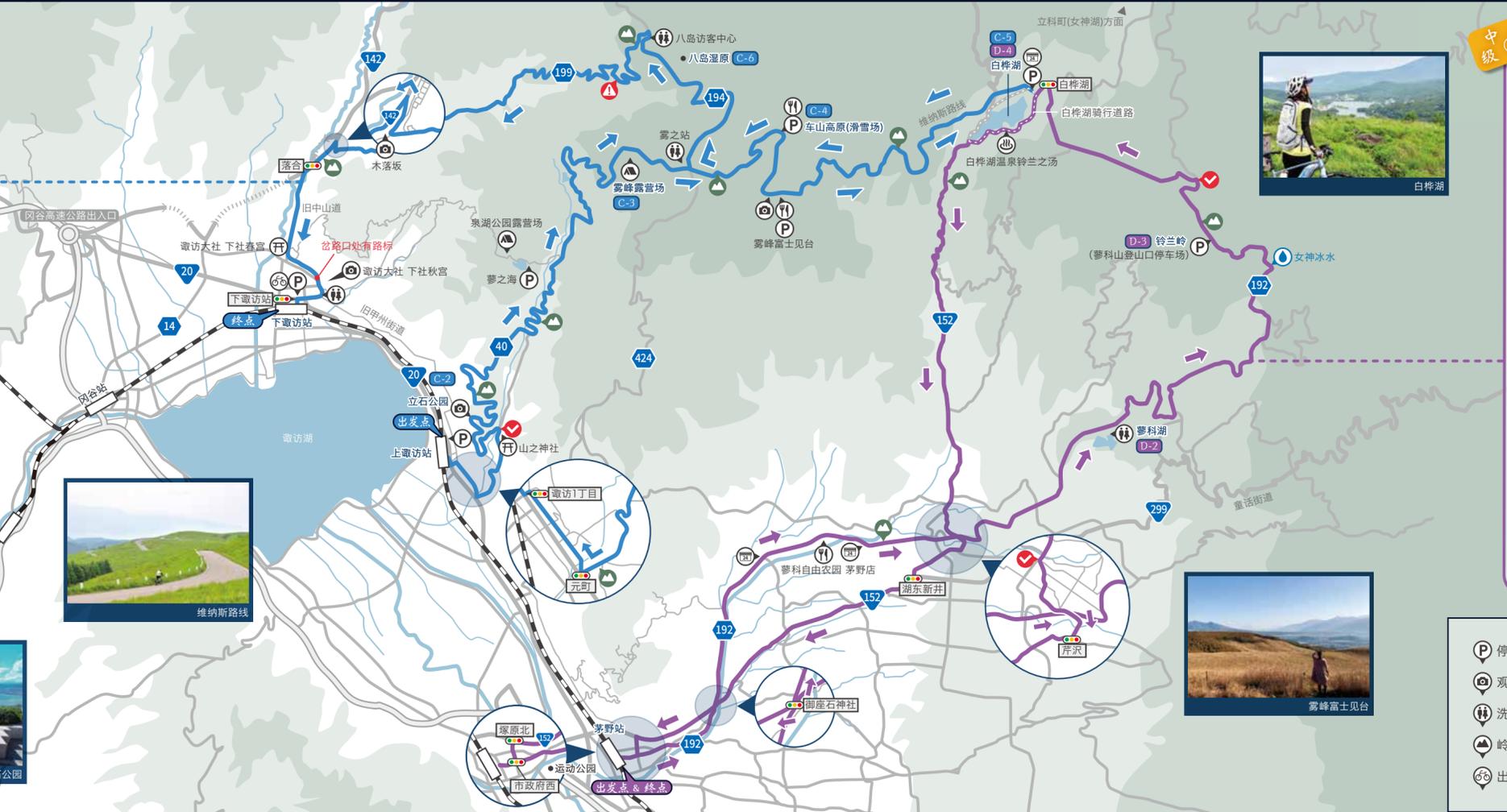
### 高级 绝景维纳斯路线

骑行距离: 59.3公里  
最大海拔差: 1041米  
平均坡度: 上坡5.4%/下坡6.1%  
坡总长: 上坡1544米  
所需时间约为: 自行车320分钟/eBike220分钟

#### 路线导游

- C-1 上諏访站
- C-2 立石公园
- C-3 雾峰露营地
- C-4 车山高原(滑雪场)
- C-5 白桦湖
- C-6 八岛湿原
- C-7 下諏访站

立石公园



### 中级 高原度假区·蓼科白桦湖路线

骑行距离: 50公里  
最大海拔差: 968米  
平均坡度: 上坡4.6%/下坡4.9%  
坡总长: 上坡1011米  
预计所需时间: 自行车280分钟/eBike210分钟

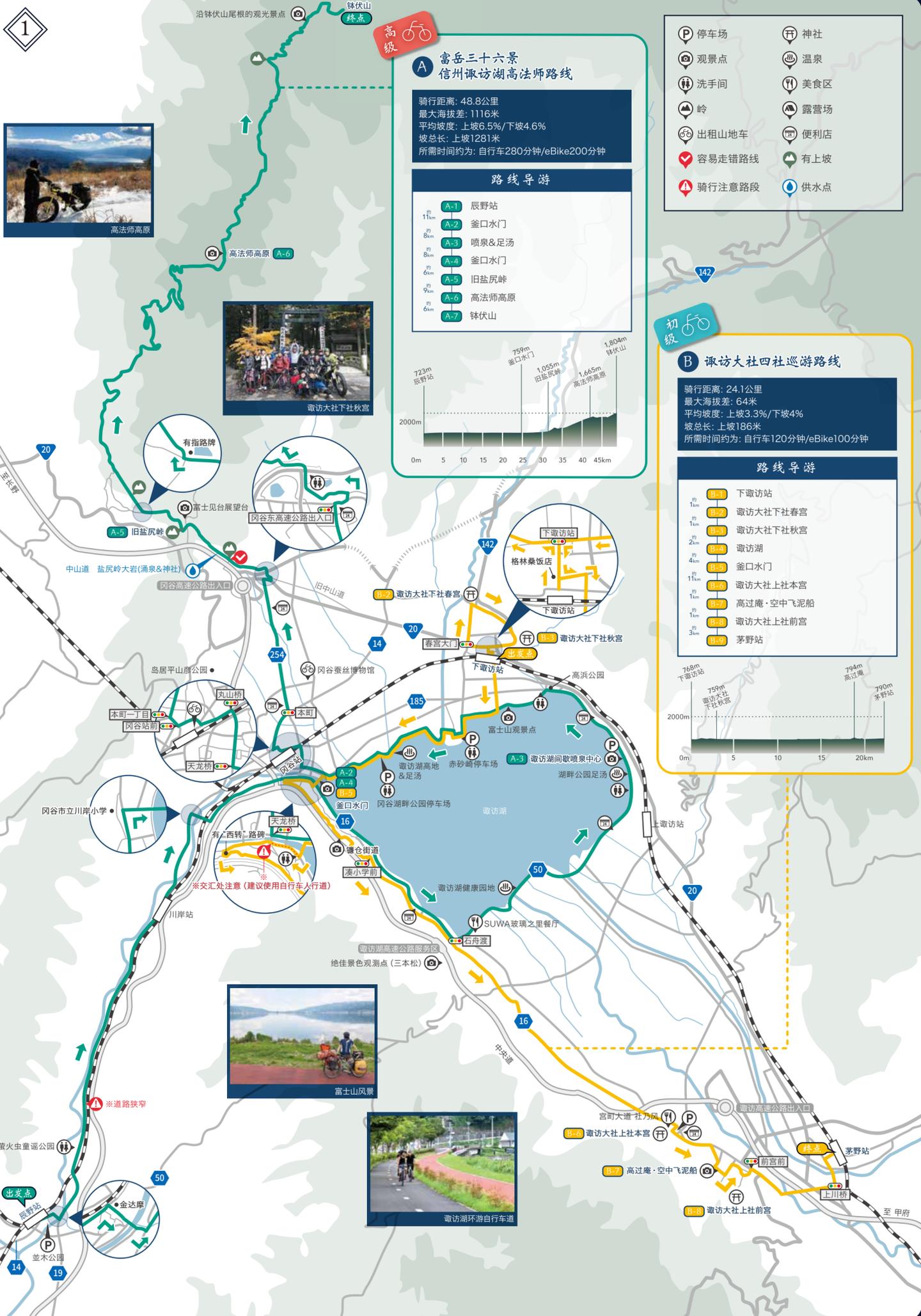
#### 路线导游

- D-1 茅野站
- D-2 蓼科湖
- D-3 铃兰岭
- D-4 白桦湖
- D-5 茅野站

雾峰富士见台

(P) 停车场	(F) 神社	(X) 容易走错路线
(O) 观景台	(♨) 温泉	(⚠) 骑行注意路段
(H) 洗手间	(🍴) 美食区	(⬆) 有上坡
(🏕) 露营地	(🏠) 便利店	(💧) 供水点
(🚲) 出租山地车		

1

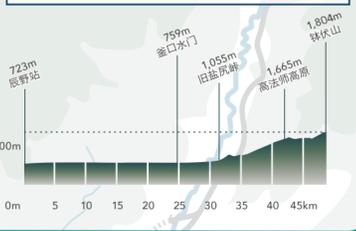


### A 富岳三十六景 信州諏访湖高法师路线

骑行距离: 48.8公里  
 最大海拔差: 1116米  
 平均坡度: 上坡6.5%/下坡4.6%  
 坡总长: 上坡1281米  
 所需时间约为: 自行车280分钟/eBike200分钟

#### 路线导游

- A-1 辰野站
- A-2 釜口水门
- A-3 喷泉&足汤
- A-4 釜口水门
- A-5 旧盐尻峠
- A-6 高法师高原
- A-7 钵伏山



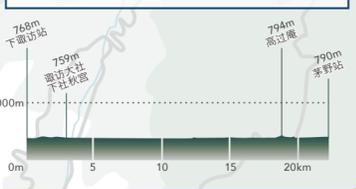
- P 停车场
- 📍 观景点
- 🚻 洗手间
- 🏔️ 峠
- 🚲 出租山地车
- 👉 容易走错路线
- ⚠️ 骑行注意路段
- 🏯 神社
- ♨️ 温泉
- 🍽️ 美食区
- 🏕️ 露营地
- 🏪 便利店
- 📶 有上坡
- 💧 供水点

### B 諏访大社四社巡游路线

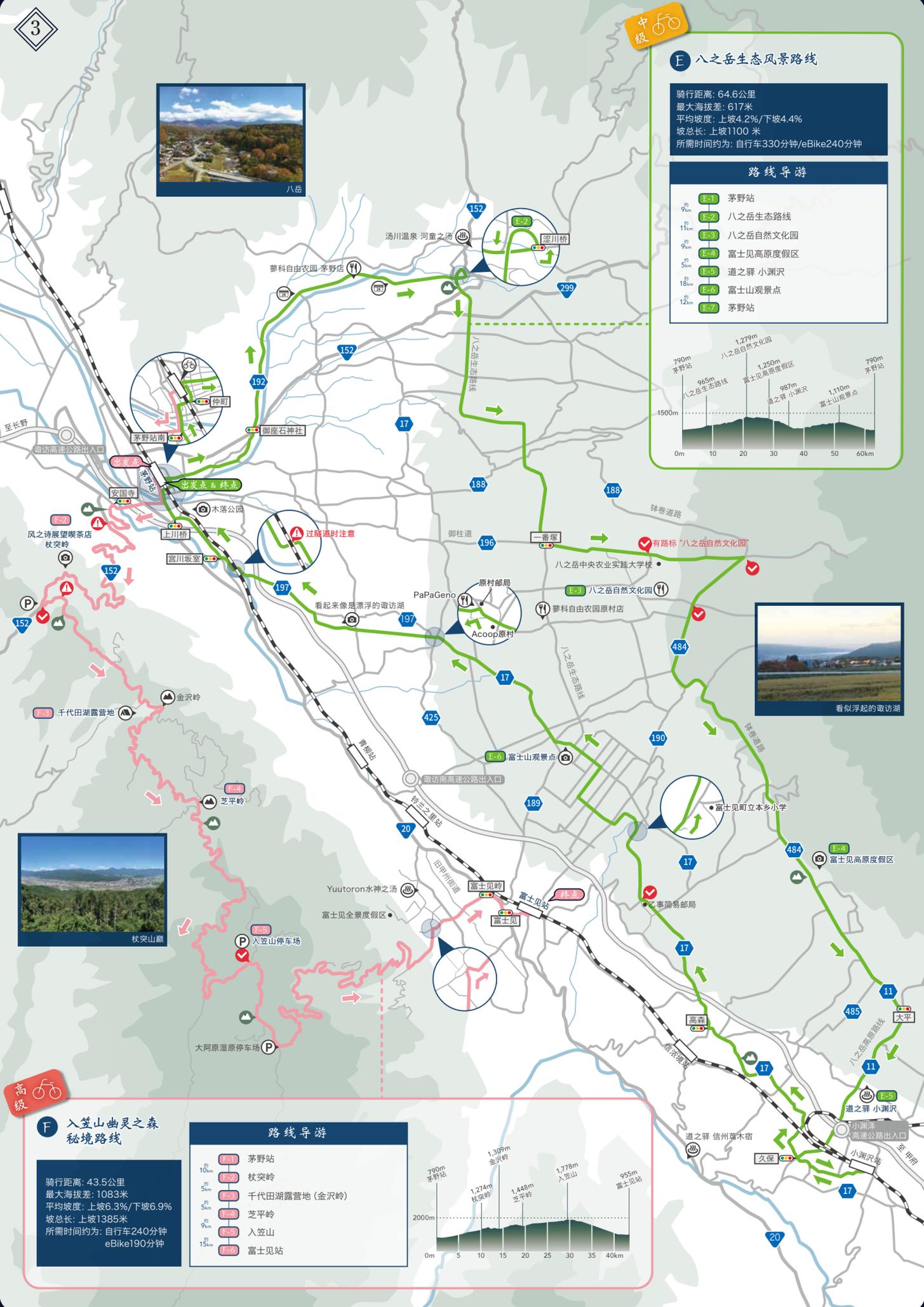
骑行距离: 24.1公里  
 最大海拔差: 64米  
 平均坡度: 上坡3.3%/下坡4%  
 坡总长: 上坡186米  
 所需时间约为: 自行车120分钟/eBike100分钟

#### 路线导游

- B-1 下諏访站
- B-2 諏访大社下社春宫
- B-3 諏访大社下社秋宫
- B-4 諏访湖
- B-5 釜口水门
- B-6 諏访大社上社本宫
- B-7 高过庵·空中飞泥船
- B-8 諏访大社上社前宫
- B-9 茅野站



3



### E 八之岳生态风景路线

骑行距离: 64.6公里  
 最大海拔差: 617米  
 平均坡度: 上坡4.2%/下坡4.4%  
 坡总长: 上坡1100米  
 所需时间约为: 自行车330分钟/eBike240分钟

#### 路线导游

- E-1 茅野站
- E-2 八之岳生态路线
- E-3 八之岳自然文化园
- E-4 富士见高原度假区
- E-5 道之驿 小渊沢
- E-6 富士山观景点
- E-7 茅野站



### F 入笠山幽灵之森 秘境路线

骑行距离: 43.5公里  
 最大海拔差: 1083米  
 平均坡度: 上坡6.3%/下坡6.9%  
 坡总长: 上坡1385米  
 所需时间约为: 自行车240分钟  
 eBike190分钟

#### 路线导游

- F-1 茅野站
- F-2 杖突峠
- F-3 千代田湖露营地(金沢峠)
- F-4 芝平峠
- F-5 入笠山
- F-6 富士见站

