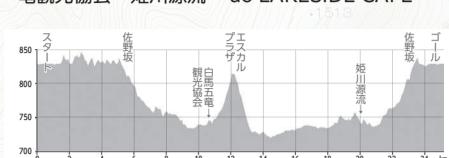


青木湖を廻り、佐野坂峠を超えて白馬五竜エリアを周遊します。山麓の自然に触れる半日ルート

距離 25.2km 所要時間 約2時間 40分

ao LAKESIDE CAFE →青木湖→佐野坂峠→白馬五竜観光協会→姫川源流→ao LAKESIDE CAFE



このマークが目印のサイクルステーションは、サイクリストが気軽に立ち寄れて、休憩するだけでなく自転車の簡単な調整（作業はご自身でお願いします）、周辺情報なども入手できる便利スポットです。営業時間中には、以下のサービスを提供しています。



信濃大町駅・大町温泉郷・青木湖畔で気軽にe-bikeレンタル

信濃大町駅にある大町市観光協会などでe-bike（電動アシスト付きスポーツタイプの自転車）の貸出をしています。

レンタル提供施設・料金等はQRコードからご確認ください。
※ヘルメットとワイヤー錠付き。

レンタル情報



大町市観光協会では5種類のe-bike用サイクリングマップを作成し、レンタル時に利用者様にお渡ししています。

QRコードから下記の情報へリンクします。

Google My Maps デジタル地図

GPSと連動し、ルートと現在地を表示

YouTube 動画

ルートを3分程度のショート動画で紹介

VR パノラマツアー

360°写真を使ったバーチャルツアーコンテンツ

ルートGPSデータ

STRAVAサイトへのリンク

サイクルステーション個別詳細

電話、営業時間、定休日など

SHINANO OMACHI CYCLING MAP

青木湖から白馬五竜へ 湖水・湧水と塩の道（中級）

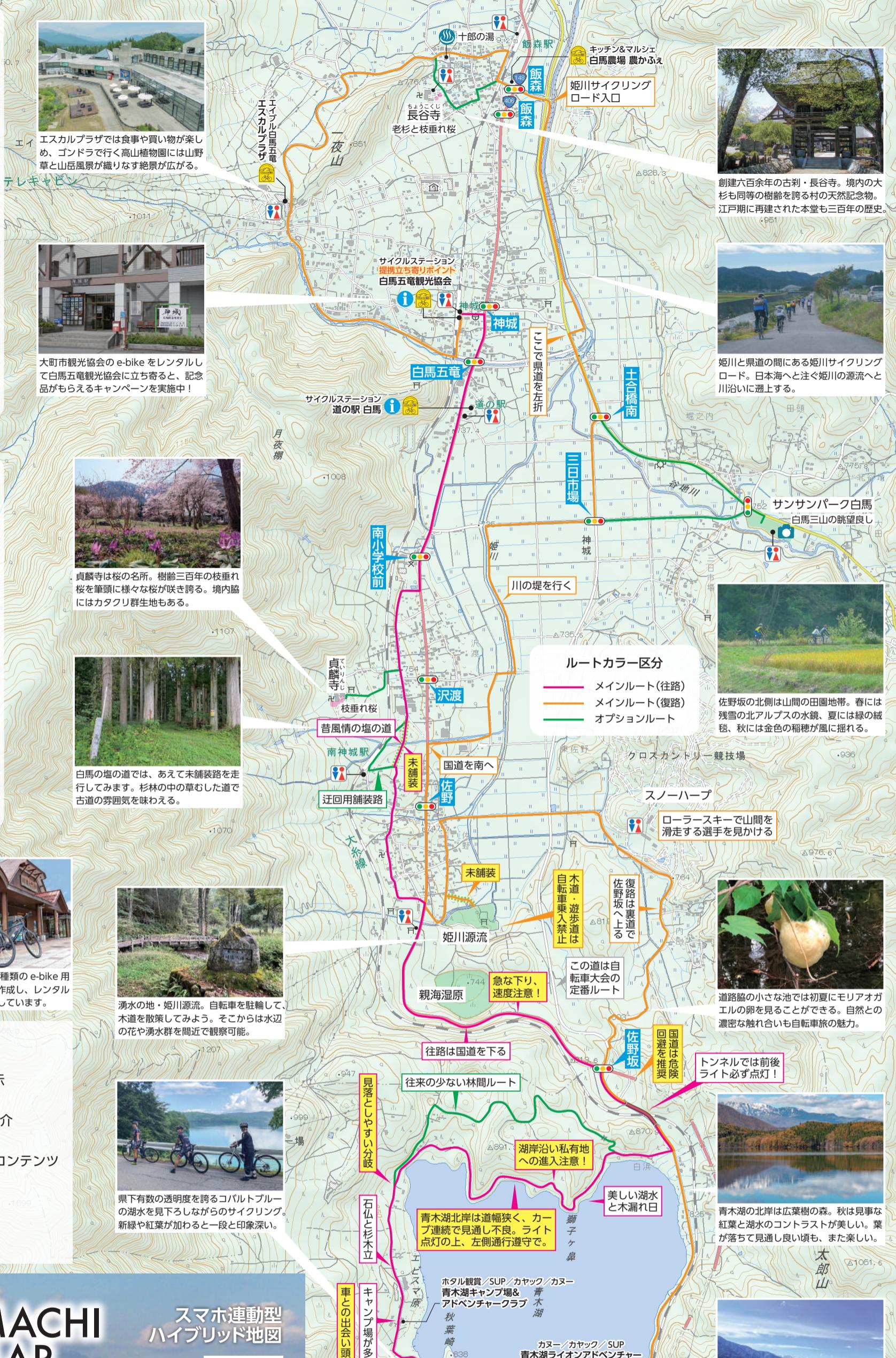
スマホ連動型 ハイブリッド地図



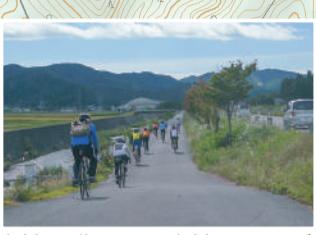
お問い合わせ 一般社団法人 大町市観光協会

長野県大町市大町3200（信濃大町駅内）TEL: 0261-22-0190

2025長野県地域発元気づくり支援金事業 2025.09発行



創建六百余年の古刹・長谷寺。境内の大杉も同等の樹齢を誇る村の天然記念物。江戸期に再建された本堂も三百年の歴史。



姫川と県道の間にある姫川サイクリングロード。日本海へと注ぐ姫川の源流へと川沿いに通る。



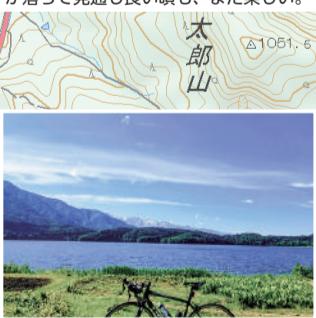
佐野坂の北側は山間の田園地帯。春には残雪の北アルプスの水鏡、夏には緑の絨毯、秋には金色の稲穂が風に揺れる。



道路脇の小さな池では初夏にモリアオガエルの卵を見ることができる。自然との濃密な触れ合いも自転車旅の魅力。



青木湖の北岸は広葉樹の森。秋は見事な紅葉と湖水のコントラストが美しい。葉が落ちて見通し良い頃も、また楽しい。



澄んだ湖水の向こうに残雪の白馬三山を望む春の青木湖。様々な花が一気に咲くこの季節は生命の輝きに満ちている。



青木湖には自転車だけでなく、SUPやカヌー、釣りなど多彩なアウトドアアクティビティを提供する施設が多数ある。