SHINANO OMACHI CYCLING MAP

ヒルクライム｜中級

高瀬渓谷七倉ダムコース

スマホ連動型　ハイブリッド地図

表紙の 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します。
- **YouTube 動画**
  ルートをショート動画で紹介します。
- **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

大町ダムを越え七倉ダムを目指すヒルクライムコース。高瀬渓谷の山水美を楽しみながら走る健脚向きで走り応えのあるコースです。

このマークが目印のサイクルステーションは、サイクリスト歓迎の観光関連施設です。気軽に立ち寄れて、休憩するだけでなく自転車の簡単な自己調整まで可能。加えて周辺情報なども入手できる便利スポットです。施設の営業時間中には、以下のサービスを提供しています。

PUMP 空気入れ貸し出し　TOOL 簡易工具貸し出し　TOILET トイレ貸し出し

高瀬渓谷随一と言われる北葛沢の紅葉。橋の上からの鑑賞となります。

龍神湖展望広場から見た湖水。エメラルドグリーンが神秘的。

ゴールの七倉駐車場。許可車以外の通行を規制するゲート前で折り返します。七倉山荘では温泉入浴や喫茶もできます。

葛温泉にはお風呂自慢の宿が３軒あり、日帰り入浴が可能です。宿泊者以外には入浴時間に制限あり。要確認。

鳩峰と北葛岳を背にした大町ダムの迫力ある景色。この先に急坂を経て、ダムの上へ。

ルートのすぐ脇にある小太郎吊橋からは大町ダムを川の上から正面で眺めることができます。通り過ぎたらもったいない。

北斜面を彩る白いタムシバは春の風物詩

高瀬川に沿って上流を目指します。木々のアーチをくぐりぬけて走る快適なサイクリングロードです。

爺ヶ岳と鹿島槍ヶ岳に向かって真っ直ぐに伸びる仏崎観音寺の参道。その両側には小さな石仏が旅人を優しく迎えます。

蓮華大橋から望む爺ヶ岳と鹿島槍ヶ岳

巨石を積み上げた七倉ダムの堤体を横断して底部まで舗装路が続いています。こんな場所を走れるのは貴重な体験です。

紅葉の名所、高瀬渓谷。その中でも沿道の紅葉が特に印象的なのが葛温泉です。まさに錦のトンネル。新緑もまた趣あり。

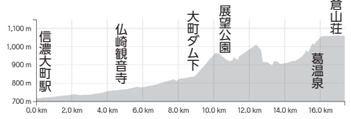
⚠ このルートの高瀬入交差点より山側は、排砂工事の大型ダンプ 36 台が隊列を組み、平日 09:00-16:00 の時間帯で１時間に１往復（合計６回）します。安全な走行のためには週末の訪問がおすすめです。

健脚でなくても大丈夫！
e-bike なら上り坂でも乗り切れます!!
シェアサイクルステーションでレンタル実施中

信濃大町駅にある**大町市観光協会サイクルステーション**と木崎湖にある**信濃木崎アウトドアステーション**と大町温泉郷にある**カフェひのき**の3カ所で e-bike（電動アシスト付スポーツタイプの自転車）を**借りて乗り捨て**ができます。新たに青木湖に **ao LAKESIDE CAFE** がサイクルステーションに加わり、こちらでは乗り捨て不可ですが、E-bike のレンタルが可能です。料金は有料。QR コードから料金をご確認ください。
※ヘルメットとワイヤー錠付き。

料金表

距　　離：17.38km　※往路のみ表示
獲 得 標 高：636m
所要時間(目安)：1時間30分



お問合せ　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

2024.11 改訂