

SHINANO OMACHI CYCLING MAP

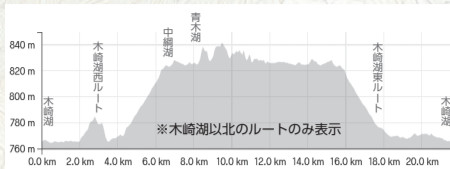
仁科三湖コース (中級)

スマホ連動型
ハイブリッド地図



遊びの木崎湖、のどかな中綱湖、
白馬三山が望める青木湖を巡り
自然を満喫できる周遊コース。

距離 21.6km 所要時間 約2時間 10分
木崎湖西ルート→R148→中綱湖→青木湖一周→
→中綱湖→木崎湖東ルート→木崎湖



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。営業時間中には以下のサービスを提供しています。

- 空気入れ 貸し出し
- 簡易工具 貸し出し
- トイレ 貸し出し

車を避けたい場合
こちらのルートへ

湖水を見下ろし美しい広葉樹林を抜ける
青木湖ならではの美麗エリアです。

杉林に石仏が並び

カフェ
Bob's Coffee

この辺りキャンプ場多し

青木湖

サイクルステーション
ao LAKESIDE CAFE

加藤

湖北エリアはブラインド
コーナー連続。要注意!

- VR パノラマツアー
360°写真を使ったバーチャルツアー
- 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

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
ルートをショート動画で紹介

仁科三湖コースは全長約35km。南北に長い中級向けです。このマップでは、南部と北部に二分割して紹介します。脚力と所要時間を考慮してコースをアレンジしてサイクリングをお楽しみください。

信濃大町駅から市街地を抜けるルートのバリエーションも記載しています。一押し観光道は坂が少しキツ、より下を通る横堰ルートは少し楽したい方向け。農具川ルートは未舗装の土手でMTB & グラベル向き。線路脇ルートは静かで平坦な裏道。駅前通りは最短で木崎湖を目指す人向け。お好みに応じて選んでください。

この点線エリアは平坦で見通しよくどこを走っても道迷いの心配がない

国道の高架橋には入らないこと!

農具川の両側とも未舗装で走行可能

この道は住宅街の狭い道、走行注意

東山と線路に挟まれた三日町と木崎の田園地帯は北アルプスの良好な眺望と平坦な地形で、どこを取っても絵になります。

東山山麓の大町公園、大町霊園、観光道は市を代表する桜の名所です。残雪の北アルプスと桜の絵に描いたような景色



東山と線路に挟まれた三日町と木崎の田園地帯は北アルプスの良好な眺望と平坦な地形で、どこを取っても絵になります。



東山山麓の大町公園、大町霊園、観光道は市を代表する桜の名所です。残雪の北アルプスと桜の絵に描いたような景色

中綱湖西岸は昔の塩の道。古道を静かに楽しめます。

名物の山桜はココです。対岸から見る方が映えます。

中綱側から小熊山に行く高難度ルート!

青木湖はトイレが少ないのでココで

信号で国道と並走する脇道へ入る

南下時は下り坂 速度オーバーに注意

除雪ステーション手前で国道と裏道が合流します

国道は交通量多し 走行注意

車が高速で頻りに往来 国道の横断は特に注意

国道回避の裏道 一部未舗装あり

空を舞うパラグライダーに注目

海ノ口上諏訪神社の境内石垣内にヒカリゴケが見える

2022年新設 新しいトイレ

木崎湖 POW WOW キャンプ場 & アウトドアクラブ

国道横断のため迂回しています

半島部も通行可 ぜひ走ってみて

この辺は水面が近くテンション上がる!

ブラインドコーナー多し。対向車注意!

高難度ルート 小熊山林道はここから山へ

木崎湖北のルート

木崎湖より南のルート

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

農具川岸のアヤメとアザレア (5月下旬)

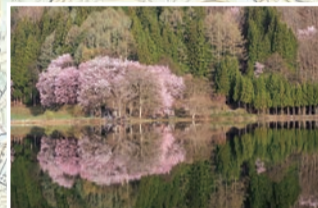
農具川河川公園のシバザクラ (5月上旬)

シェアサイクルステーションで気軽に e-bike レンタル

信濃大町駅の 大町市観光協会サイクルステーションと木崎湖南端にある 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コードからご確認ください。※ヘルメットとワイヤー錠付き。

料金表

電子地形図 25000 (国土地理院) を加工して作成



早朝の写真映えが抜群でカメラマン殺到のヤマザクラ。この時期、東岸は路上駐車が多く、渋滞も発生。走行注意です。



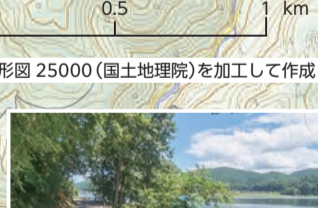
塩の道の雰囲気味わいたければ中綱湖の西岸がおススメ。車が入り辛いので、特に桜の時期は東岸の混雑回避にも。



木崎湖北部の国道148号、海ノ口付近。松本平の北端の狭窄部。農具川と線路の両側を国道と裏道が並走しています。



透明度が高く、水面の高さも通年安定の木崎湖。のんびりと美しい自然を堪能してください。(木崎湖西岸での春の風景)



木崎湖西岸を水際サイクリング。澄んだ湖水と天然湖山の陰にならない午前中の方が見えます。