

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



2023 長野県地域発元気づくり支援金事業 大町市観光協会

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。

ルート延長オプション

劇坂回避ルート

深い谷

尾入沢大橋

小太郎広場

龍神湖展望広場

大町ダム

小太郎吊橋

大町エネルギー博物館

心笑館

環状列石

浅利慶太記念館

上原の湯

薬師の湯

わっぱらんど

日向山の足湯

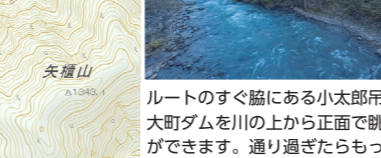
大町温泉郷 アルペンルートホテル

トンネル 1,220.5 m
前後ライト必ず点灯!

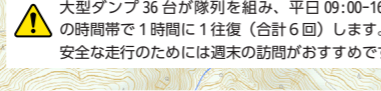


このルートの高瀬入交差点より山側は、排砂工事の大型ダンプ36台が隊列を組み、平日09:00-16:00の時間帯で1時間に1往復(合計6回)します。安全な走行のためには週末の訪問がおすすめです。

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。通り過ぎた方もつらい。



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。利用料金は、4時間:1,500円/1日:2,500円の2種類。デポジット:3,000円も必要。(乗り捨て1日:3,000円) ※ヘルメットとワイヤー錠も付帯します。



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。



北斜面を彩る白いタムシバは春の風物詩

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。



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。



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。



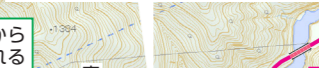
ゴールの七倉駐車場。許可車以外の通行を規制するゲート前で折り返します。七倉山荘では温泉入浴や喫茶もできます。



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。



トンネルの側道からダム天端に出られる



川と橋と絶壁が作る渓谷美



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。その中でも沿道に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。

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
作成日: 2023.12



電子地形図 25000 (国土地理院)を加工して作成