

# 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



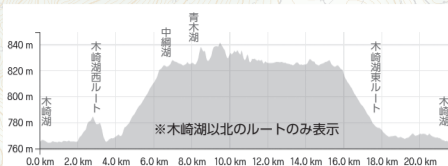
- VR パノラマツアー**  
360°写真を使ったバーチャルツアー
- ルートGPSデータ**  
STRAVA サイトへのリンク
- サイクルステーション個別詳細**  
電話、営業時間、定休日など

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

### 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  
この辺りキャンプ場多し  
青木湖  
湖北エリアはブラインド  
コーナー連続、要注意!

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良くどこを走っても道迷いの心配がない

農具川の両側とも未舗装で走行可能

国道の高架橋には入らないこと!

この道は住宅街の狭い道、走行注意

急坂

GWと紅葉期の内部拝観は必見

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

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

スタート/ゴール

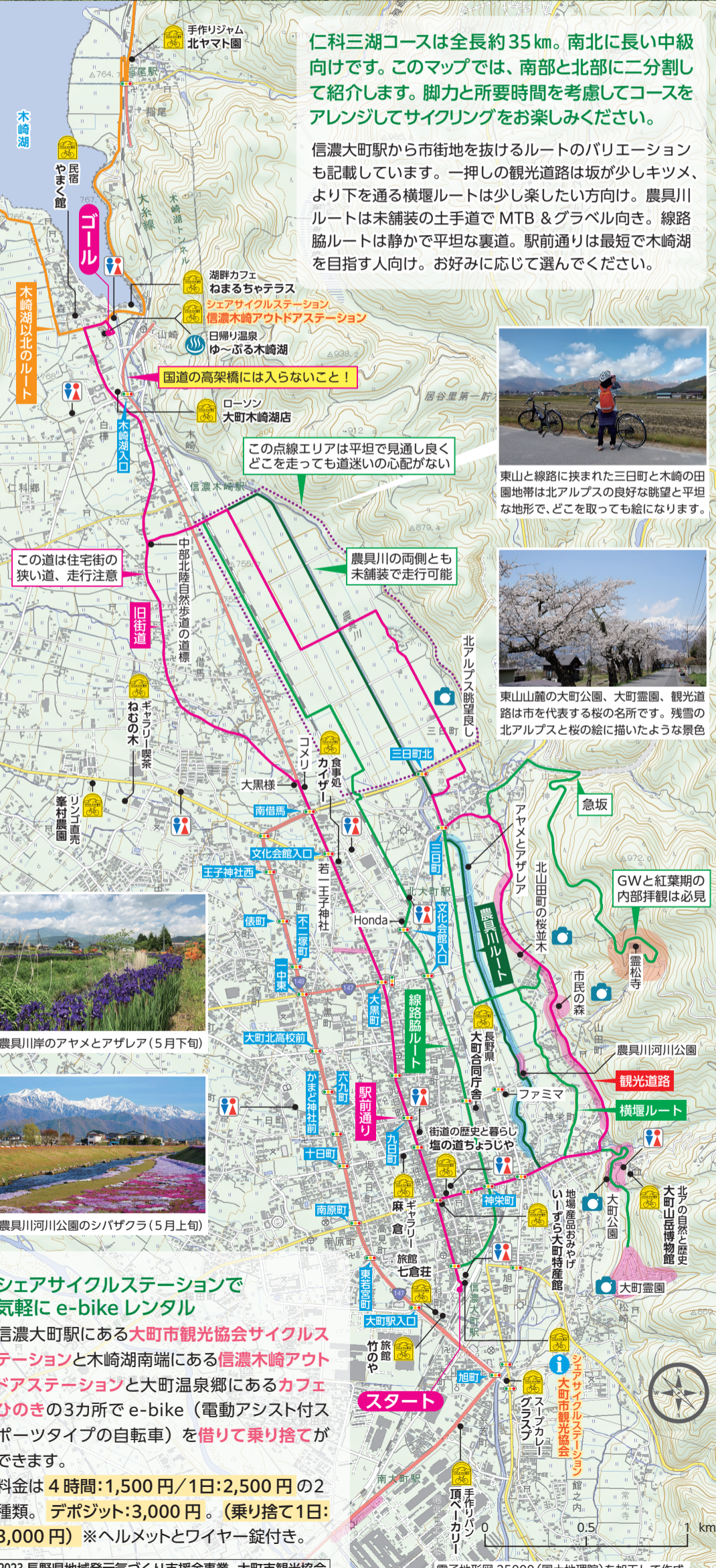
木崎湖より南のルート

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

作成日 2023.12



**シェアサイクルステーションで気軽に e-bike レンタル**  
信濃大町駅にある**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。  
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。(乗り捨て 1 日:3,000 円) ※ヘルメットとワイヤー錠付き。

2023 長野県地域発元気づくり支援金事業 大町市観光協会

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)

電子地形図 25000 (国土地理院) を加工して作成

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。

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。

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。