自転車冒険地図 伊那谷編

Cycling Adventure Map in Ina Valley

ガイド厳選ルート 1
初期中山道ライド

ヒルクライムルート No.1 大城山ヒルクライム

自転車冒険地図 ～伊那谷編～
ロングライドルート

ヒルクライムルート No.2 有賀峠・もみじ湖ヒルクライム

自転車冒険地図 ～諏訪湖八ヶ岳編～
詳しい別マップがあります

ガイド厳選ルート 2
天竜 まったりライド

ヒルクライムルート No.3 萱野高原ヒルクライム

ヒルクライムルート No.4 千代田湖ヒルクライム

ガイド厳選ルート 3
高遠城下町巡りライド

ヒルクライムルート No.5 分杭峠ヒルクライム

ヒルクライムルート No.6 鹿嶺高原ヒルクライム

ヒルクライムルート No.7 高鳥谷山ヒルクライム

ヒルクライムルート No.8 陣馬形山ヒルクライム

ヒルクライムルート No.9 与田切渓谷ヒルクライム

ヒルクライムルート No.10 宮田高原ヒルクライム

ガイド厳選ルート 4
アルプスの伏流水ライド

ガイド厳選ルート 5
絶景アルプス巡礼ライド

ガイド厳選ルート 6
こもれ陽の径ライド

気軽に行ける大城山
2つのアルプスと天竜川を一望

あまり使われていない道
でも旅人にとっては胸躍る道

のどかな田舎風景
素のその姿に思いを馳せる

一面に広がる稲穂の景色
守り継がれてきた大切な産物

続く新緑の癒し 疲れた足も自然と軽くなる

標高 1,424m の分杭峠
圧巻のヒルクライムが
魂を揺さぶる

旅路を見守ってくれる道祖神

千年以上の歴史を持つ光前寺
不思議と沸き起こる畏怖の念

道の駅 大芝高原

味工房
上伊那産そば粉のガレットは、そばの味・香り共にしっかりとしていて食べ応え抜群。

みのわテラス

やまびこテラス
こだわりの地元産食材を使ったやまびこテラス自慢のメニュー「みのわ産天龍黒毛和牛特製手捏ねハンバーグ」は絶品。

みはらしファーム

みはらしファームで採れたさまざまなフルーツを使って、自分で楽しくスムージーを作る事が出来ます。

駒ヶ根ファームス

南信州ビール 味わい工房
伊那谷の飲食店で普通に「かつ丼」を頼めば、出てくるのはソースかつ丼。キャベツやご飯にもソースの味が浸み込み、一度は食べたい伊那谷が誇る丼ぶり。

ソースカツ丼 特集
長野伊那谷観光局

高遠そば

華留運
辛みのきいた大根おろしと焼き味噌で食べる高遠そば。伊那谷では、あちらこちらの名店で心のこもった手打ちそばが味わえます。

伊那谷のそば 特集
長野伊那谷観光局

道の駅 南アルプスむら長谷

小麦粉のこうばしい香り漂う自家製の焼きたてパンと採れたての野菜や果物を使ったジェラートは旅の一息にピッタリ。

道の駅 花の里いいじま

地元の農家さんが作ったりんごをたっぷりと使用してカットパイや、焼き立てりんごパイを販売（予約が必要な場合があります）。

こまゆき荘
イブキサーモンのカルパッチョ

道の駅 田切の里

上伊那産の牛乳を使った濃厚な味が特徴の「すずらんソフト」。ここのソフトクリームは一般的なソフトクリームよりひとまわり大きいのが特徴。

カフェ セラード（チャオ内）

店内に設置した直火式ロースターでコーヒー豆を焙煎しています。旅の途中にホッと休憩いかがでしょう。

凡例

- ロングライドルート
- ヒルクライムルート ※冬季閉鎖あり
- ダート
- ローカルガイド厳選ルート
- 鉄道
- 市町村境界線
- 高速道路
- ビューポイント
- レンタサイクル
- グルメスポット（サイクルスタンドあり）
- キャンプ場
- 道の駅 等
- 宿泊施設（サイクリストウェルカム宿）
- コンビニ
- 駐車場
- トイレ
- 分岐間違え注意 等
- 「Japan Alps Cycling Road」道案内看板

施設情報は、各施設にお問い合わせください。

5km