

自転車冒険地図

Cycling Adventure Map

in Ina Valley



一般社団法人長野伊那谷観光局

長野県伊那市荒井 3500-1
いなか3F 上伊那広域連合内
TEL: 0265-98-8451
Mail: k-dmo@union-kamiina.jp

※2023年2月現在の情報となります。
変更となる場合がございます。
(令和4年度 長野県地域発元気づくり支援金活用事業)

ロングライドルート

自転車の旅は
地域を好きになるきっかけ
雄大なアルプスの狭間に広がる
伊那谷の人々の暮らし
どこを走っても傍には自然が満ちている
四季ごとに変わる豊かな表情は
まるで美術館の世界

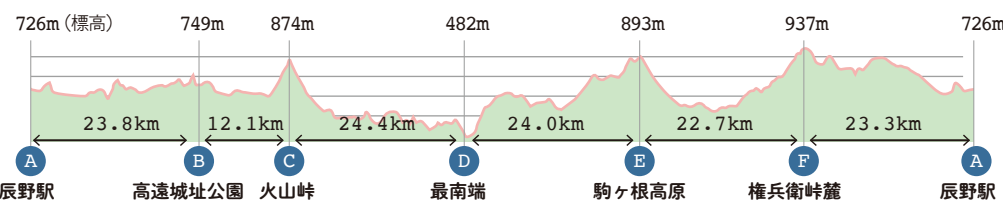
そこには自転車だからこそ感じる風がある
優しい追い風と花の風
涼しき運ぶ青田風
ちょっぴり寂しい萩の声

自転車だからこそ得られるこの魅力
童心をくすぐる冒険の感覚と
アルプスがもたらす穏やかなひととき

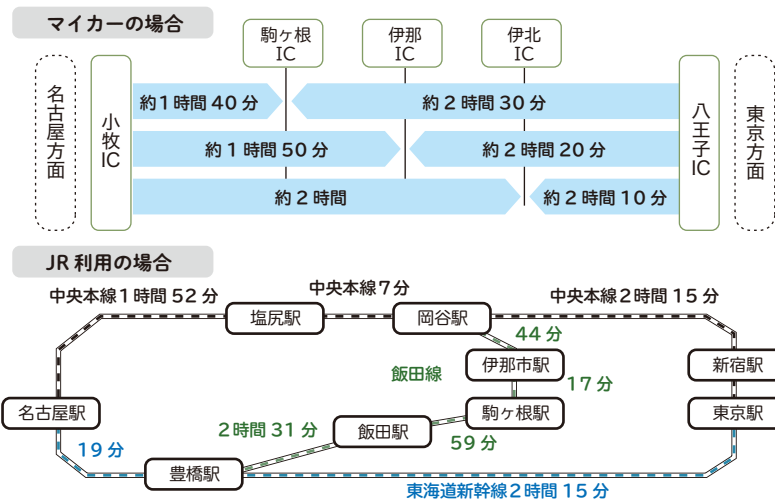
この地域が好きになった
今度は誰かを連れて
また伊那谷に来てみたい

自転車冒険地図 ロングライドルート

走行距離: 130.3km
獲得標高: 2,071m
サイクリング目安時間
初心者: 約10時間 (2日)
中級者: 約7時間



伊那谷周辺アクセスマップ



※所要時間は、特急等を利用した最短時間の目安です。
※所要時間として記載している時間は目安であり、
天候や道路、運行の状況によって変わってくる場合があります。

ローカルガイド厳選ルート

- 初期中山道ライド** 超上級者 (ダートあり)
走行距離: 23.5km 獲得標高: 620m
サイクリング目安時間: 約5時間
消費カロリー: 約1050kcal
参加交代にお連れのものがついたように、要ガイドルート。だからこそシークレットルートにチャレンジしたいあなた向けです。
- 天竜まったりライド** 中級者
走行距離: 45.2km 獲得標高: 528m
サイクリング目安時間: 約3時間20分
消費カロリー: 約850kcal
天竜川がつくり出した河岸段丘はサイクリング向け。町域内標高差が 200m あるからこそ植生を楽しみ、寒暖差でおいしくなった野菜を楽しむのは上伊那ならではの、普段と違ったサイクリングを楽しみたいあなた向けです。
- 高遠城下町巡りライド** 初級者
走行距離: 6.4km 獲得標高: 127m
サイクリング目安時間: 約1時間
消費カロリー: 約150kcal
高遠城は桜だけではありません。石匠達が築いた石仏文化は、高遠の歴史そのもの。ほかにサイクリングしながら学べます。文化歴史好きなあなた向けです。
- アルプスの伏流水ライド** 中級者
走行距離: 12.5km 獲得標高: 207m
サイクリング目安時間: 約1時間40分
消費カロリー: 約300kcal
このエリアは神と大地の恵みから人々の暮らしができています。アルプス麓のそよ風と聖水のイオンを運び、どこかリゾート気分を楽しみたいあなた向けです。
- 絶景アルプス巡礼ライド** 中級者
走行距離: 20.3km 獲得標高: 383m
サイクリング目安時間: 約2時間30分
消費カロリー: 約355kcal
天竜川の千曲がりは、古くから街道として使うのに難がありました。200km 続く天竜川の中でも狭まった深谷沿いのサイクリングは、どこか異国に迷い込んだよう。地元の人々もサイクリングで地域を見直せます。ちょっとスリリングな体験をしたいあなた向けです。
- こもれ陽の径ライド** 初級者 (ダートあり)
走行距離: 8.6km 獲得標高: 200m
サイクリング目安時間: 約1時間
消費カロリー: 約153kcal
森の中を歩くだけでなく、サイクリングを許された場所がここ。こもれ陽の落ちる土の上は、まるで自然の絨毯のようにふわふわ。ちょっと普段の生活に疲れて、リトリートしたいあなた向けです。

ヒルクライムルート

- 大城山ヒルクライム** ★★★(7.3kmのグラベルロードあり)
距離: 16.9km 時間: 2時間
獲得標高: 678m (最高地点標高: 1,261m)
平均勾配: 5.3% (最高勾配: 17.1%)
伊那谷でのヒルクライムなら、まずはここから。大城山から見る景色は、中央アルプスと南アルプス、海を目指す天竜川が一度に収まる大パノラマ。長い年月をかけて形成された広大な河岸段丘こそ、伊那谷の特徴。
- 有賀峠・もみじ湖ヒルクライム** ★★
距離: 23.9km 時間: 2時間20分
獲得標高: 556m (最高地点標高: 1,163m)
平均勾配: 3.2% (最高勾配: 10.1%)
峠を越えた先には感動を呼ぶ牧歌的風景が出現。さらに気持ちよく下って行けば、紅葉で有名なもみじ湖を眺めながらのサイクリングが楽しめます。
- 萱野高原ヒルクライム** ★
距離: 5.1km 時間: 45分
獲得標高: 456m (最高地点標高: 1,187m)
平均勾配: 8.2% (最高勾配: 17.2%)
距離は短いですが、急勾配がこのルートの特徴です。中級者への入門編として挑戦するには最適。展望台からの景色を見れば、達成感を感じられます。
- 千代田湖ヒルクライム** ★★★(1.4km グラベルロードあり)
距離: 24.3km 時間: 2時間30分
獲得標高: 849m (最高地点標高: 1,541m)
平均勾配: 4.1% (最高勾配: 12.2%)
甲斐の国から信濃への法華経伝来の足跡を伝える古道。今ではサイクリングシークレットルートになっています。甲斐の国への道を外れて千代田湖へのバイク&キャンプはいかがでしょう。
- 分杭峠ヒルクライム** ★★
距離: 31.9km 時間: 3時間
獲得標高: 802m (最高地点標高: 1,424m)
平均勾配: 4.0% (最高勾配: 13.3%)
パワースポットとなるゼロ地帯まで辿り着けば、今まで以上の力がみなぎってくる予感。下りでは、河岸段丘に広がる街々と自然が織りなす光景に、思わずバグルを止めてしまいそう。
- 鹿嶺高原ヒルクライム** ★★
距離: 15.1km 時間: 2時間
獲得標高: 1,053m (最高地点標高: 1,863m)
平均勾配: 7.3% (最高勾配: 17.9%)
上級者向けルート。宮田高原ヒルクライムに挑戦したあとは、ぜひ鹿嶺高原にも。これぞまさにヒルクライムのような急勾配で足を鍛えれば、レースでも引きを取らないはず。
- 高鳥谷山ヒルクライム** ★★
距離: 27.2km 時間: 2時間20分
獲得標高: 703m (最高地点標高: 1,334m)
平均勾配: 4.7% (最高勾配: 16.3%)
頂上まで登り上がったら、絶対に寄ってほしい高鳥谷神社と、西には複雑なる中央アルプスと伊那谷の風景。東に目やれば南アルプスの存在感。ローカルサイクリスト一押しのルートです。
- 陣馬形山ヒルクライム** ★★
距離: 24.7km 時間: 2時間20分
獲得標高: 865m (最高地点標高: 1,426m)
平均勾配: 5.8% (最高勾配: 12.8%)
天空のキャンプ場として日本全国のキャンパーが集まる聖地。ヒルクライムとしても相性の良いローケーションです。陣馬形山の展望台からは、天竜川の遡谷と断崖の轟きにより形成された壮大な河岸段丘の全容を一望。
- 与田切深谷ヒルクライム** ★
距離: 11.9km 時間: 1時間10分
獲得標高: 297m (最高地点標高: 1,002m)
平均勾配: 5.4% (最高勾配: 11.3%)
街からのアクセスが簡単な、お手軽ヒルクライムルート。道中にはパン屋さんや飲食できるキャンプ場もあり、初心者向きのルートです。
- 宮田高原ヒルクライム** ★★
距離: 11.7km 時間: 1時間40分
獲得標高: 986m (最高地点標高: 1,655m)
平均勾配: 8.0% (最高勾配: 20.3%)
かつて乳牛の放牧場であった宮田高原は、今では自然に囲まれた憩いの場に。短距離ヒルクライマーへのオススメルート。1日に9本上れば、エベレストへ越え。

道の駅 & 複合施設

- みのわテラス** Information
上伊那郡箕輪町 中箕輪 3730-186
・ファームテラスみのわ (農産物等直売所) ☎0265-70-5230
・やまびこテラス (レストラン & カフェ) ☎0265-96-0129
・サイクルテラス BM-FUJI (自転車販売 & メンテナンス) ☎0265-96-7242
- 道の駅 大芝高原** Information
上伊那郡南箕輪村 2358-5
・味工房 (農産物等直売所 & カフェ等) ☎0265-76-0054
・日神り温泉 大芝の湯 ☎0265-76-2614
- はびろ農業公園 みはらしファーム** Information
伊那市西箕輪 3416-1
・とれたて市場 (農産物等直売所) ☎0265-74-1805
・手作りパンの店 麦の家 ☎0265-74-1833
・信州伊那そば処 名人亭 ☎0265-74-1801
・ファームレストラン トマトの木 ☎0265-74-1807
・手作り体験 ルーソズム-ジュー作り / 季節のジャム作り他 ☎0265-74-1807 ※種類によって要予約
・収穫体験 いちご / プルーベール ☎0265-74-1820 ※要予約
・日神り温泉 みはらしの湯 ☎0265-76-8760
- 道の駅 南アルプスむら長谷** Information
伊那市長谷非持 1400
・ファームはせ (農産物等直売所) ☎0265-98-2955
・パンや ☎0265-98-2968
・かよちゃんの店 お食事処 すずな ☎0265-98-2888
- 駒ヶ根ファームス** Information
駒ヶ根市赤穂 759-447
・駒ヶ根高原農産物直売所 ☎0265-81-7701
・すずらんハウス (パン & ソフトクリーム) ☎0265-81-7201
・南信州ビール 味わい工房 (お食事) ☎0265-81-7722
・おみやげ shop こまこっぱ ☎0265-81-7711
・駒ヶ根市観光案内所 ☎0265-81-7700
- 道の駅 田切の里** Information
飯島町田切 2598-1
・ふるさと市場 (農産物等直売所) ☎0265-98-5525
・食事処 見駒亭 ☎0265-98-5525
- 道の駅 花の里いいじま** Information
飯島町飯島町七久保 2252
・農産物等直売所 ☎0265-86-6580
・ふるさとの味いいじま (五平餅 & おやき等) ☎0265-86-3755
・アップルパイ・ラボ ☎0265-98-5660
・味処みよし ☎0265-95-1407
- チャオ** Information
上伊那郡中川村片桐 4000
・たじまファーム (農産物等直売所) ☎0265-88-1122
・カフェ セラード (コーヒーテイクアウト) ☎0265-88-3312
・中川村観光案内所 ☎0265-96-0658

サイクリングツアー & レンタサイクル

- grav bicycle station**
上伊那郡箕輪町大字辰野 1704
☎090-7732-1198
E-bike レンタル 有料 (2,000円〜)
15台 (クロス、ミニベロ、折り畳み)
レンタル時の駐車場 無料
レンタル時荷物預かり 無料
シャワールーム 有料
- サイクルテラス BM-FUJI**
上伊那郡箕輪町中箕輪 3730-276
☎0265-96-7242
E-bike レンタル 有料 (500円〜)
9台 (ミニベロ、MTB、ママチャリ)
レンタル時の駐車場 無料
レンタル時荷物預かり 無料
シャワールーム 無料
- CLAMP**
伊那市山寺 249-1
☎0265-96-0109
E-bike レンタル 有料 (2,000円〜) ※ツアーのみ
レンタル時の駐車場 無料
レンタル時荷物預かり 無料
シャワールーム 無料 (Charip 利用者)
- ROUND BICYCLE**
駒ヶ根市下市場 40-1
☎0265-98-0693
E-bike レンタル 有料 (1,000円〜)
7台 (ママチャリ、クロス、ロード)
レンタル時の駐車場 無料
レンタル時荷物預かり 無料
シャワールーム 無料

