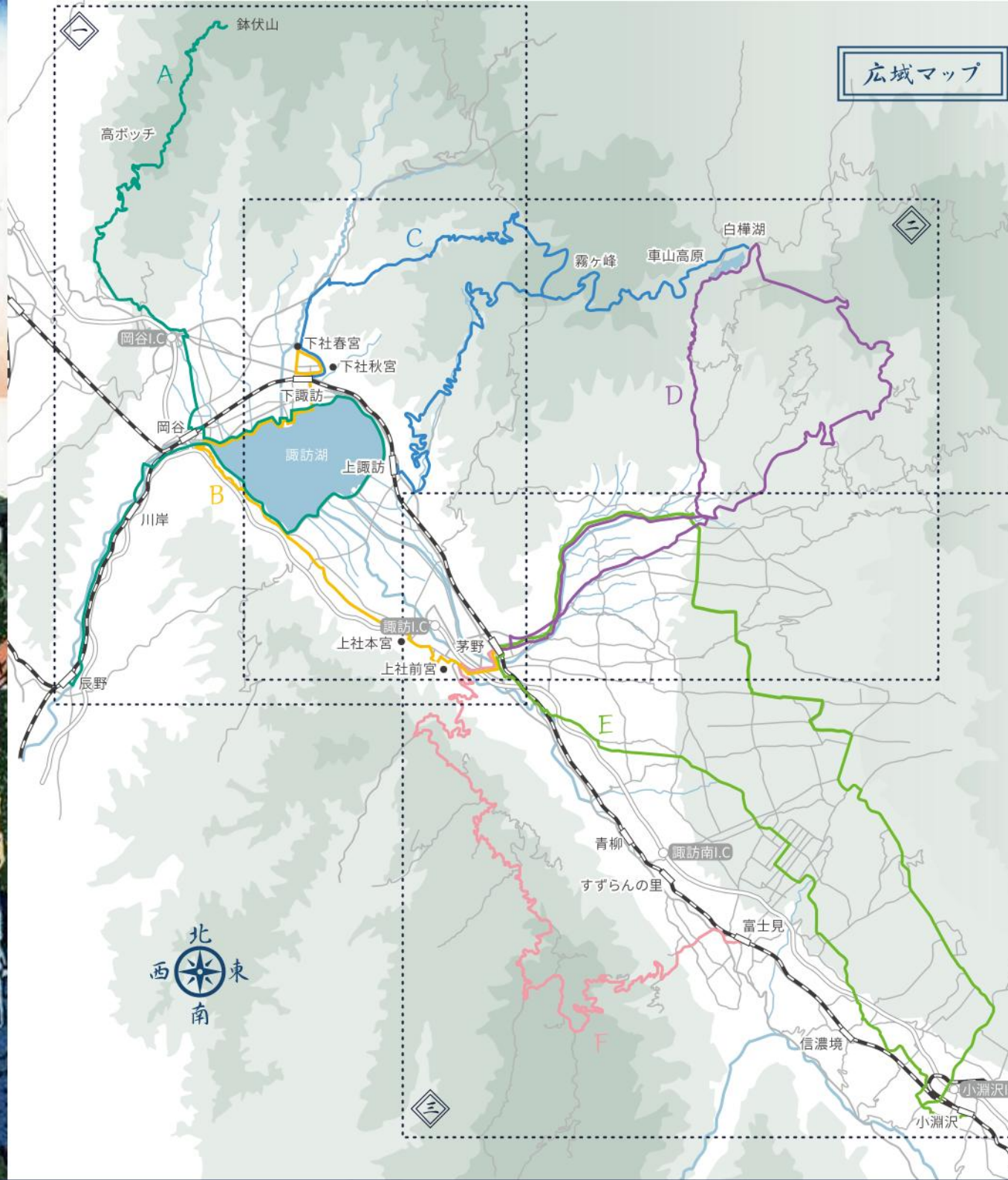
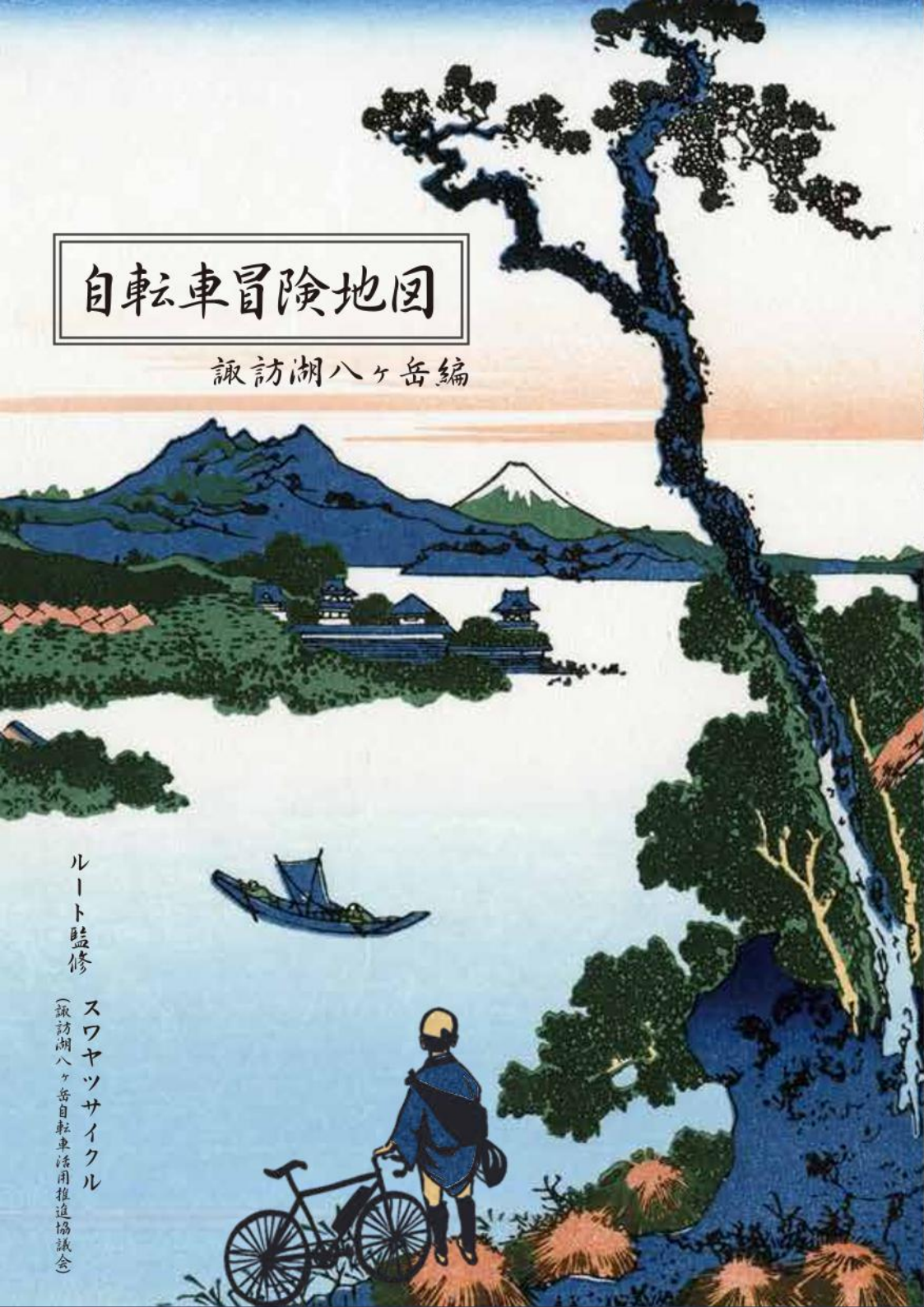


自転車冒険地図

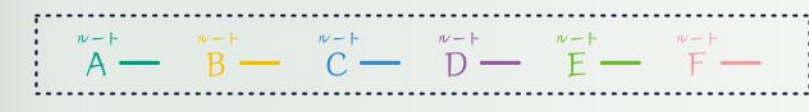
諏訪湖八ヶ岳編

ルート監修
スワヤツサイクル
諏訪湖八ヶ岳自転車活用推進協議会



広域マップ

「人」と「自然」が作った文化歴史を巡るラウンドスケープ型サイクリングルート。諏訪エリアの魅力は、フラットな地形の諏訪湖と、標高2,000mまで上げられる道を擁する八ヶ岳です。初心者から上級者、老若男女多国籍多国籍者がサイクリングを楽しめます。サイクリング業界の概念をガラッと変えた電動アシスト付きスポーツ自転車（通称：eバイク）でめぐれば、A-Fの全コースを堪能できます。葛飾北斎が愛した諏訪の絶景をお楽しみください。



アクセス

🚗 お車で越しの場合【茅野エリア（茅科・白樺湖・車山高原）】

東京	約172km	中央自動車道	諏訪 I.C	
大阪	約204km	名神高速道路		
		名古屋	約187km	中央自動車道

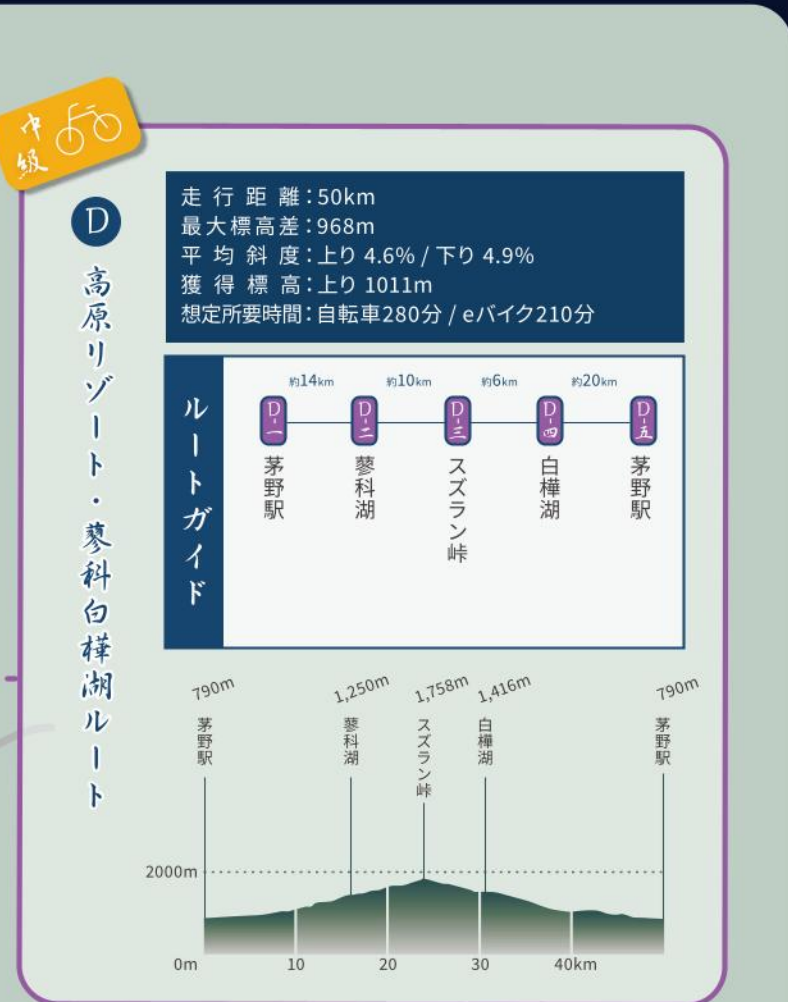
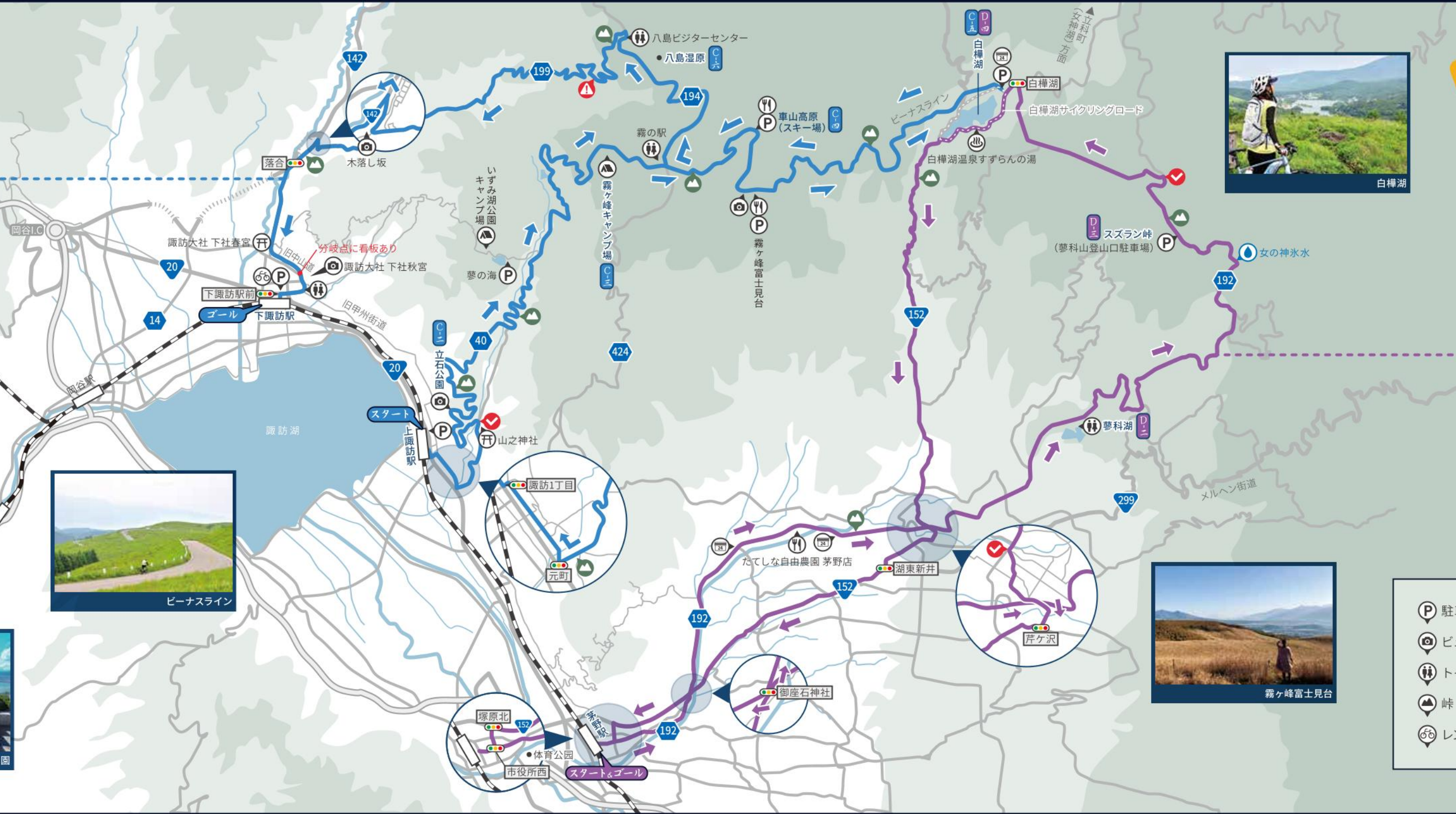
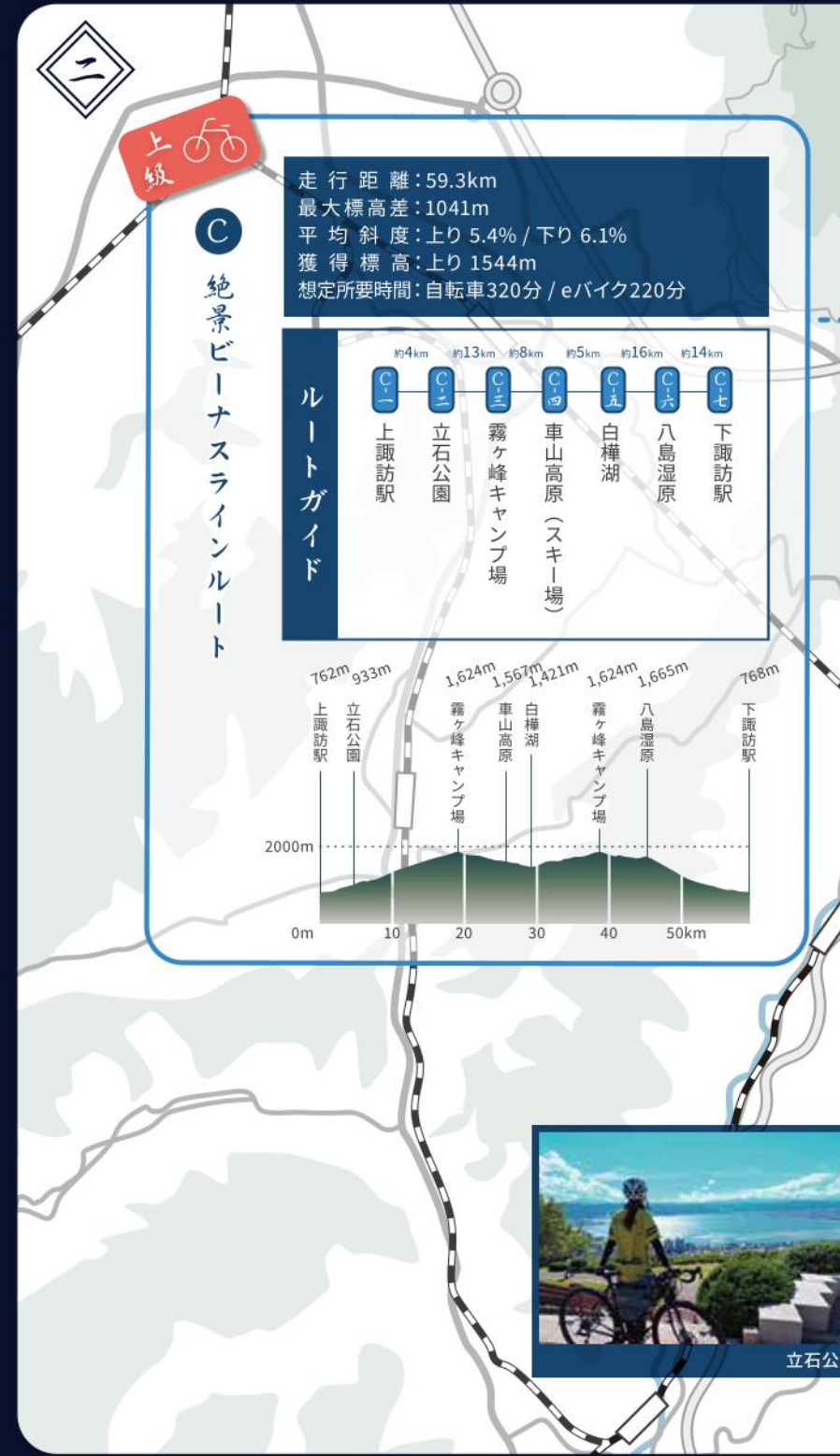
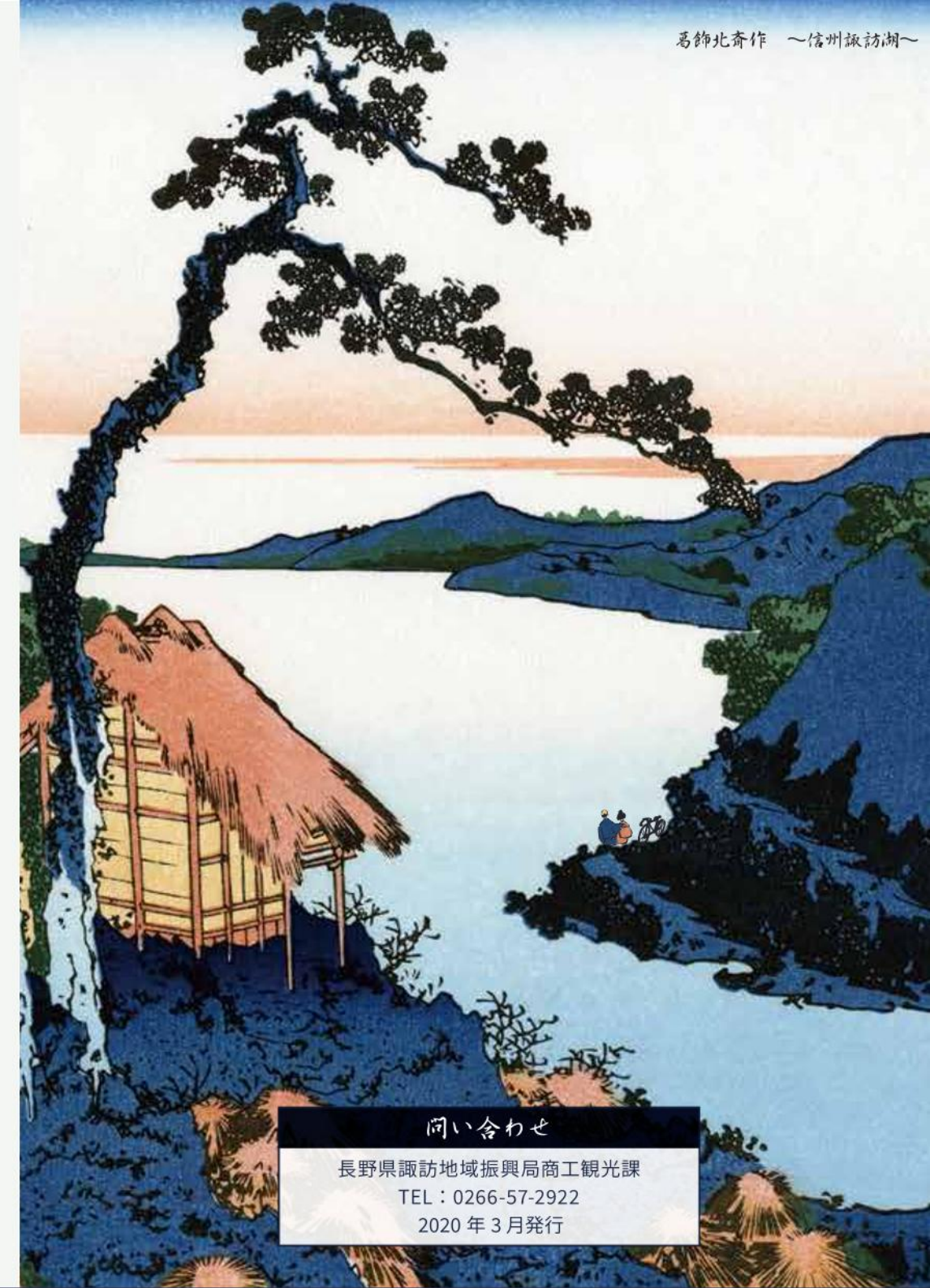
🚆 電車でお越しの場合【JR茅野駅・上諏訪駅】

東京	(2時間)	中央本線 (特急あずさ)	茅野駅	上諏訪駅				
大阪	(1時間)	新幹線	名古屋	(1時間50分)	中央本線 (特急しなの)	塩尻	(25分)	中央本線

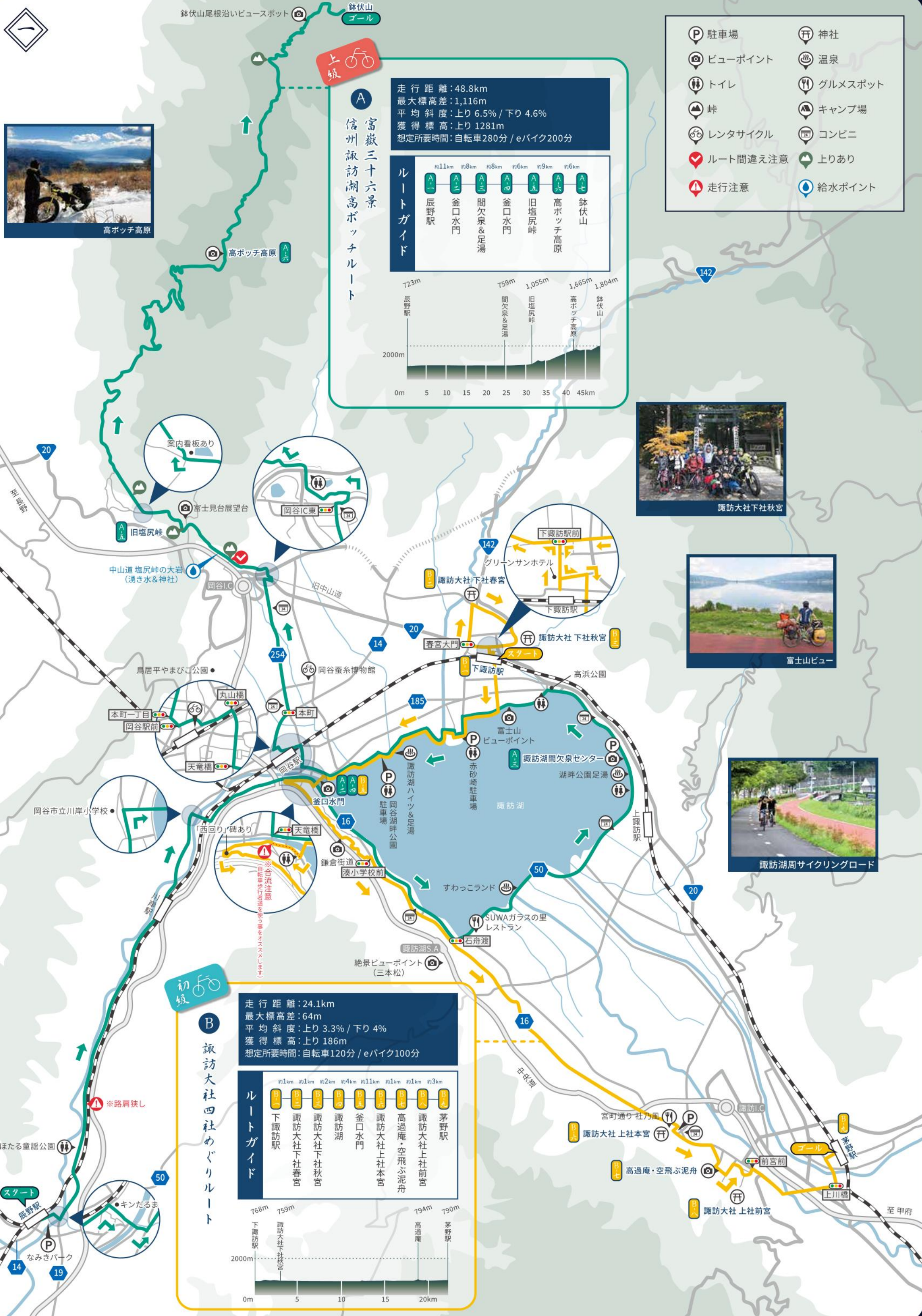
✈️ 飛行機でお越しの場合【JR茅野駅・上諏訪駅】

札幌	(1時間45分)	信州まつもと空港	(25分) バス	松本駅	(30分) 中央本線	茅野駅	上諏訪駅
博多	(1時間25分)						
神戸	(1時間)						

問い合わせ
長野県諏訪地域振興局商工観光課
TEL：0266-57-2922
2020年3月発行



- 🅑 駐車場
- 🅒 ビューポイント
- 🅓 トイレ
- 🅔 レンタサイクル
- 🅕 神社
- 🅖 温泉
- 🅗 グルメスポット
- 🅘 キャンプ場
- 🅙 コンビニ
- 🅚 ルート間違え注意
- 🅛 走行注意
- 🅜 上りあり
- 🅝 給水ポイント



A 富嶽三十六景 信州諏訪湖高ボッチルート

走行距離: 48.8km
 最大標高差: 1,116m
 平均斜度: 上り 6.5% / 下り 4.6%
 獲得標高: 上り 1281m
 想定所要時間: 自転車 280分 / eバイク 200分

ルートガイド

#11km	#8km	#8km	#6km	#9km	#6km
辰野駅	釜口水門	間欠泉&足湯	釜口水門	旧塩尻峠	高ボッチ高原

723m 799m 1,055m 1,665m 1,804m

- 🅑 駐車場
- 🅒 ビューポイント
- 🅓 トイレ
- 🅔 峠
- 🅕 レンタサイクル
- 🅖 ルート間違え注意
- 🅗 走行注意
- 🅘 神社
- 🅙 温泉
- 🅚 グルメスポット
- 🅛 キャンプ場
- 🅜 コンビニ
- 🅝 上りあり
- 🅞 給水ポイント



高ボッチ高原



諏訪大社下社秋宮



富士山ビュー



諏訪湖周サイクリングロード

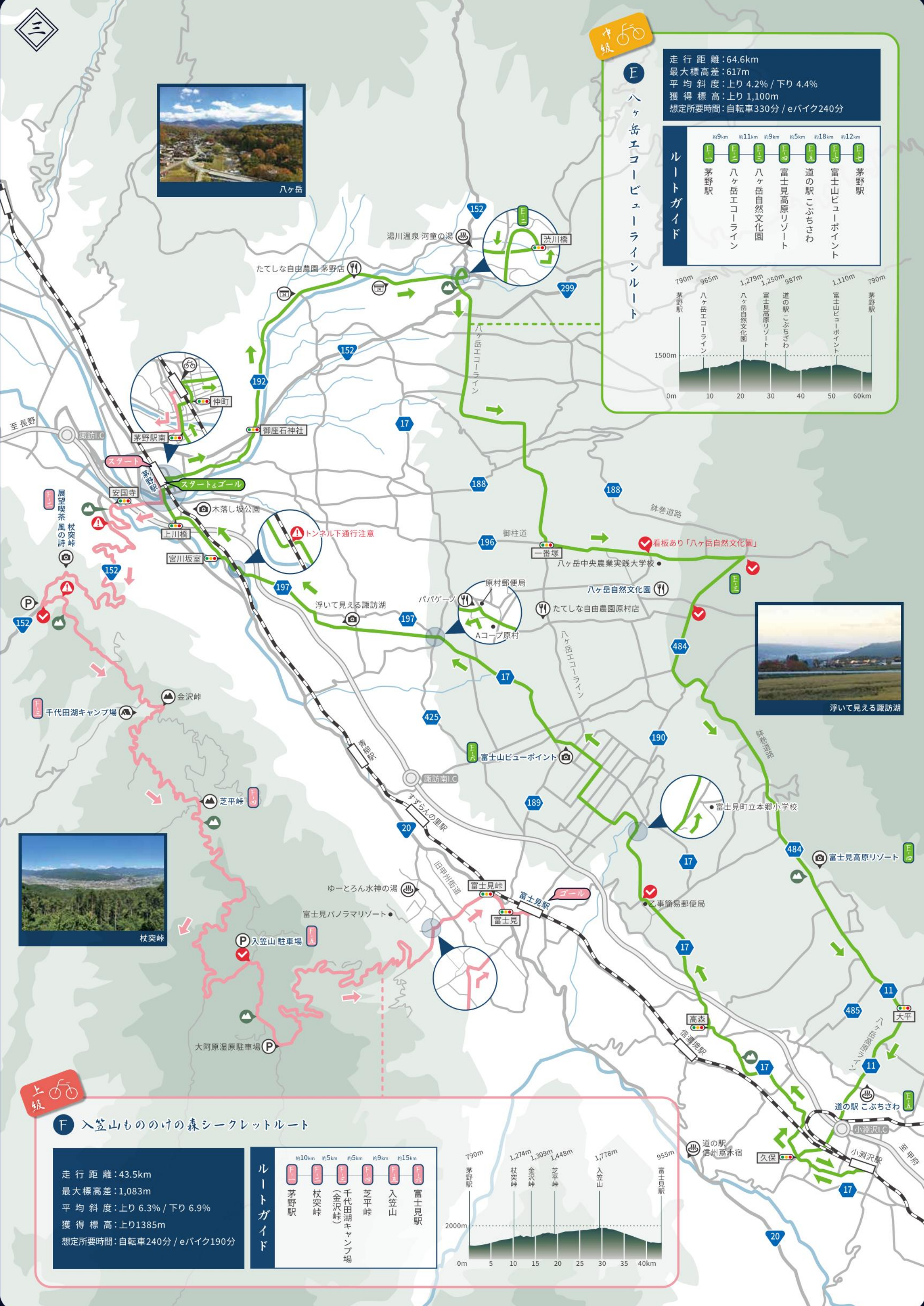
B 諏訪大社四社のぐりルート

走行距離: 24.1km
 最大標高差: 64m
 平均斜度: 上り 3.3% / 下り 4%
 獲得標高: 上り 186m
 想定所要時間: 自転車 120分 / eバイク 100分

ルートガイド

#1km	#1km	#2km	#4km	#11km	#11km	#11km	#3km
下諏訪駅	諏訪大社下社春宮	諏訪大社下社秋宮	釜口水門	諏訪大社上社本宮	高過庵・空飛ぶ泥舟	諏訪大社上社前宮	茅野駅

169m 179m 194m 194m



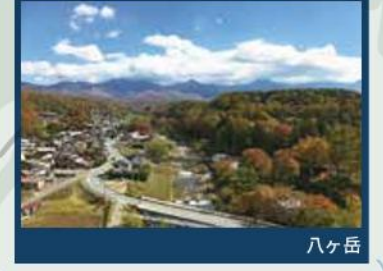
E ハケ岳エコービューラインルート

走行距離: 64.6km
 最大標高差: 617m
 平均斜度: 上り 4.2% / 下り 4.4%
 獲得標高: 上り 1,100m
 想定所要時間: 自転車 330分 / eバイク 240分

ルートガイド

#9km	#11km	#9km	#5km	#18km	#12km
茅野駅	ハケ岳エコーライン	ハケ岳自然文化園	富士見高原リゾート	道の駅こぶちさわ	富士山ビューポイント

790m 965m 1,279m 1,250m 967m 1,110m 790m



ハケ岳



浮いて見える諏訪湖

F 入笠山もののけの森シークレットルート

走行距離: 43.5km
 最大標高差: 1,083m
 平均斜度: 上り 6.3% / 下り 6.9%
 獲得標高: 上り 1385m
 想定所要時間: 自転車 240分 / eバイク 190分

ルートガイド

#10km	#5km	#5km	#9km	#15km
茅野駅	杖突峠	千代田湖キャンプ場 (芝平峠)	入笠山	富士見駅

790m 1,274m 1,309m 1,448m 1,778m 955m

