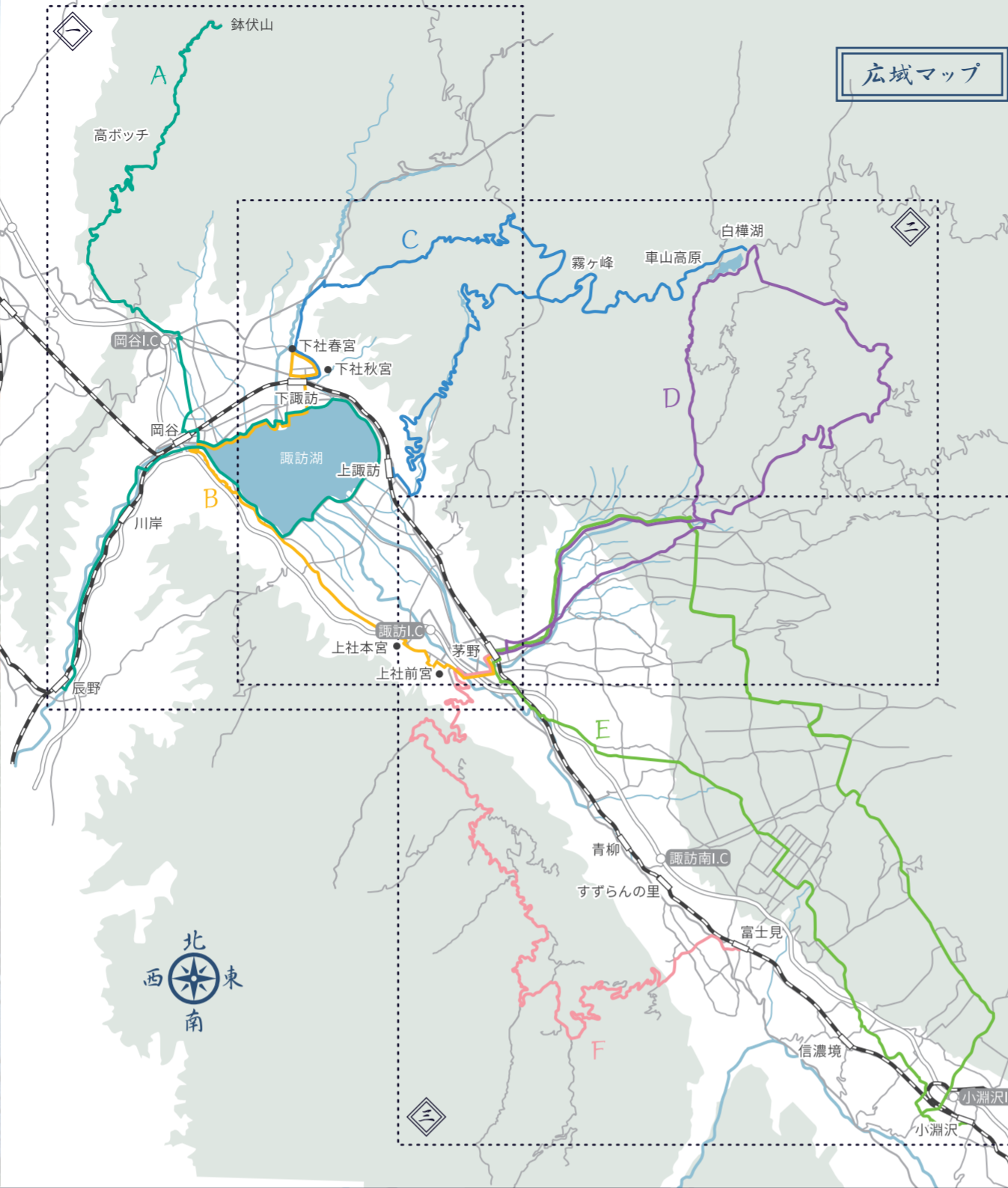
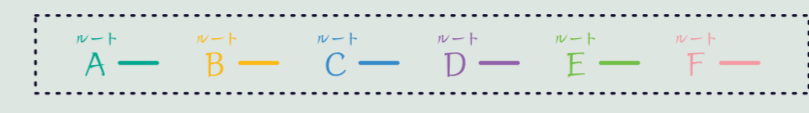


自転車冒険地図 諏訪湖八ヶ岳編

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



「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まで上がれる道を擁する八ヶ岳です。初心者から上級者、老若男女多国籍他人種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。



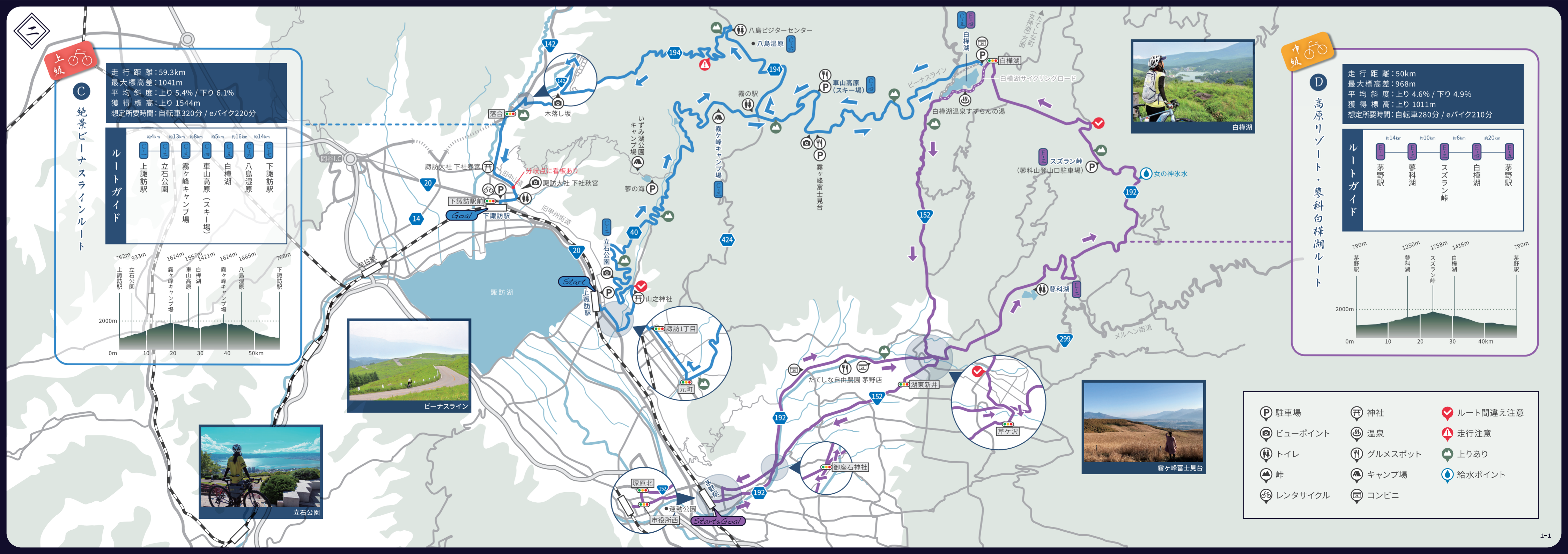
アクセス
お車で越しの場合【茅野エリア(茅科・白樺湖・車山高原)】
東京 約172km 中央自動車道
大阪 約204km 名神高速道路 名古屋 約187km 中央自動車道

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)
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 博多 (1時間25分) 神戸 (1時間) 松本駅 (30分) 中央本線



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



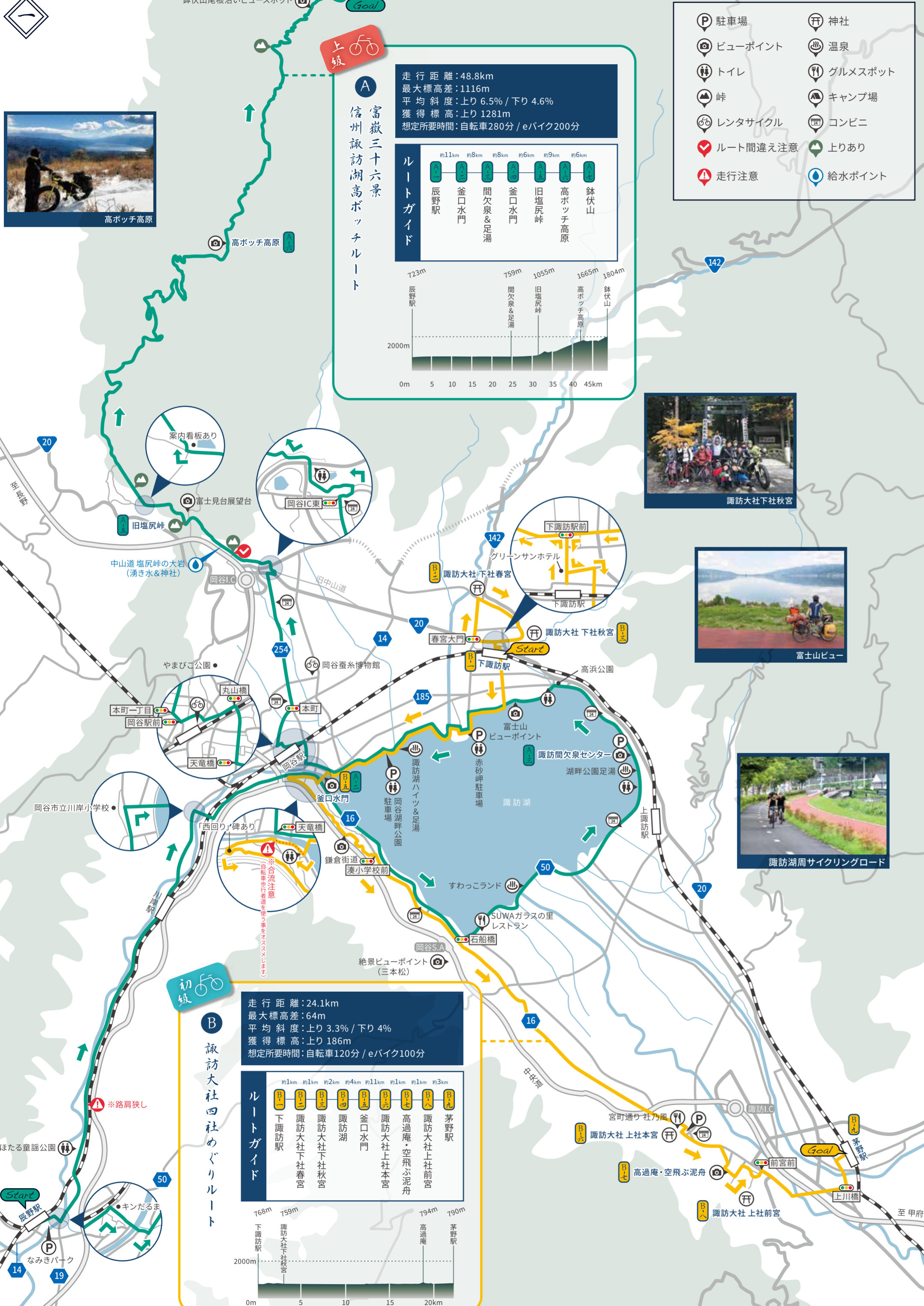
Route C: 絶景ビーナズラインルート
走行距離: 59.3km
最大標高差: 1041m
平均斜度: 上り 5.4% / 下り 6.1%
獲得標高: 上り 1544m
想定所要時間: 自転車320分 / eバイク220分

Route D: 高原リゾート・蓼科白樺湖ルート
走行距離: 50km
最大標高差: 968m
平均斜度: 上り 4.6% / 下り 4.9%
獲得標高: 上り 1011m
想定所要時間: 自転車280分 / eバイク210分

- Legend for symbols: P 駐車場, 神社, ルート間違え注意, ビューポイント, 温泉, 走行注意, トイレ, グルメスポット, 上りあり, 峠, キャンプ場, 給水ポイント, レンタサイクル, コンビニ



高ポッチ高原



A 富嶽三十六景 信州諏訪湖高ポッチルート

走行距離: 48.8km
 最大標高差: 1116m
 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	高ポッチ高原

723m 2000m 759m 1055m 1665m 1804m

- 🅑 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



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

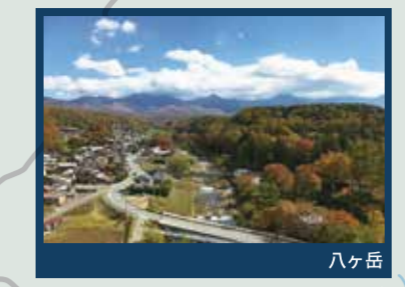
B 諏訪大社四社のぐりルート

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

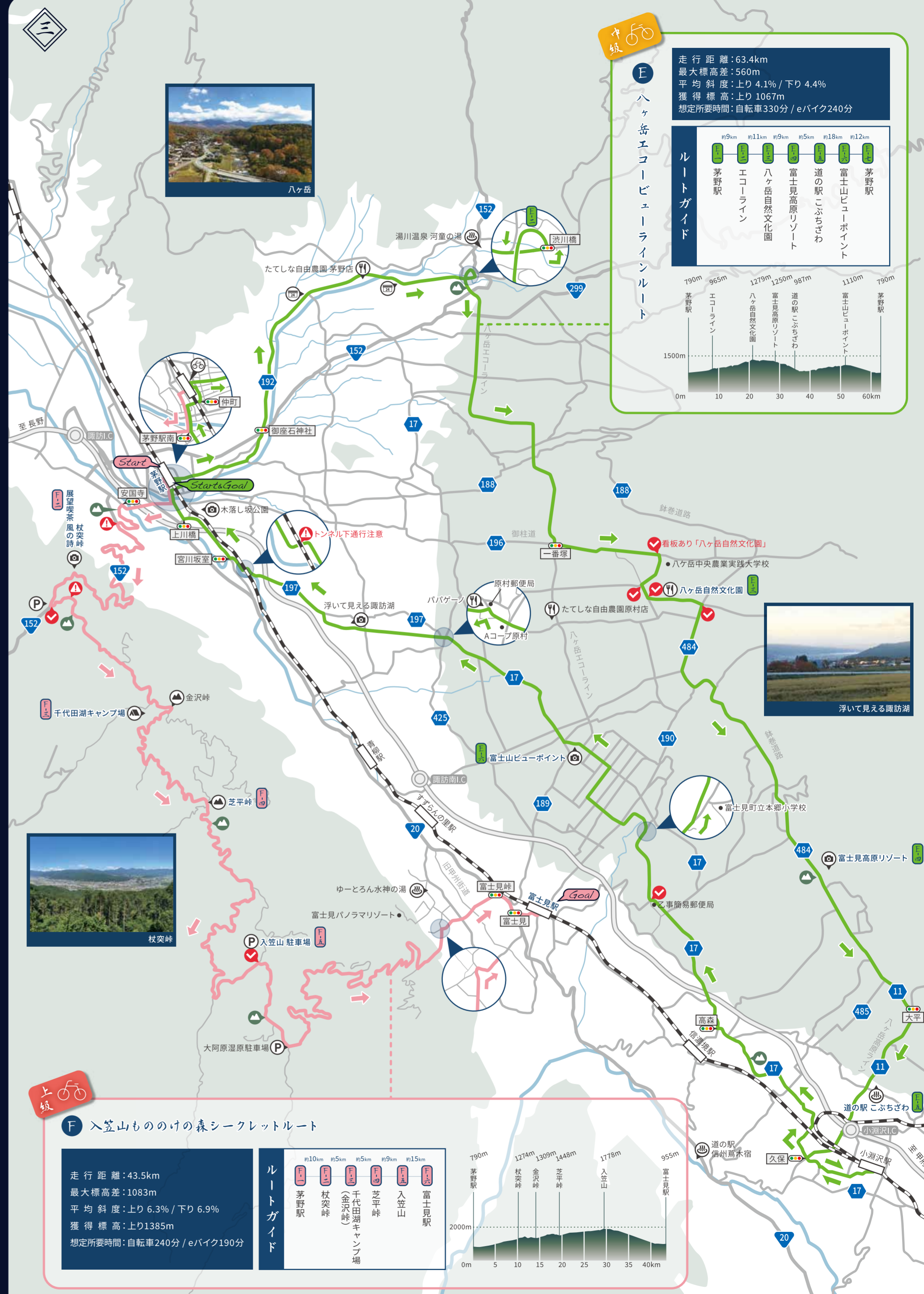
ルートガイド

#1km	#1km	#2km	#4km	#11km	#1km	#1km	#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 794m 790m



八ヶ岳



E 八ヶ岳エコービューラインルート

走行距離: 63.4km
 最大標高差: 560m
 平均斜度: 上り 4.1% / 下り 4.4%
 獲得標高: 上り 1067m
 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	エコーライン	八ヶ岳自然文化園	富士見高原リゾート	道の駅こぶちざわ	富士山ビューポイント

790m 965m 1279m 1250m 987m 1110m 790m



杖突峰

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: 1083m
 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	杖突峰	千代田湖キャンプ場	芝平峠	入笠山

790m 1274m 1309m 1448m 1778m 955m



浮いて見える諏訪湖