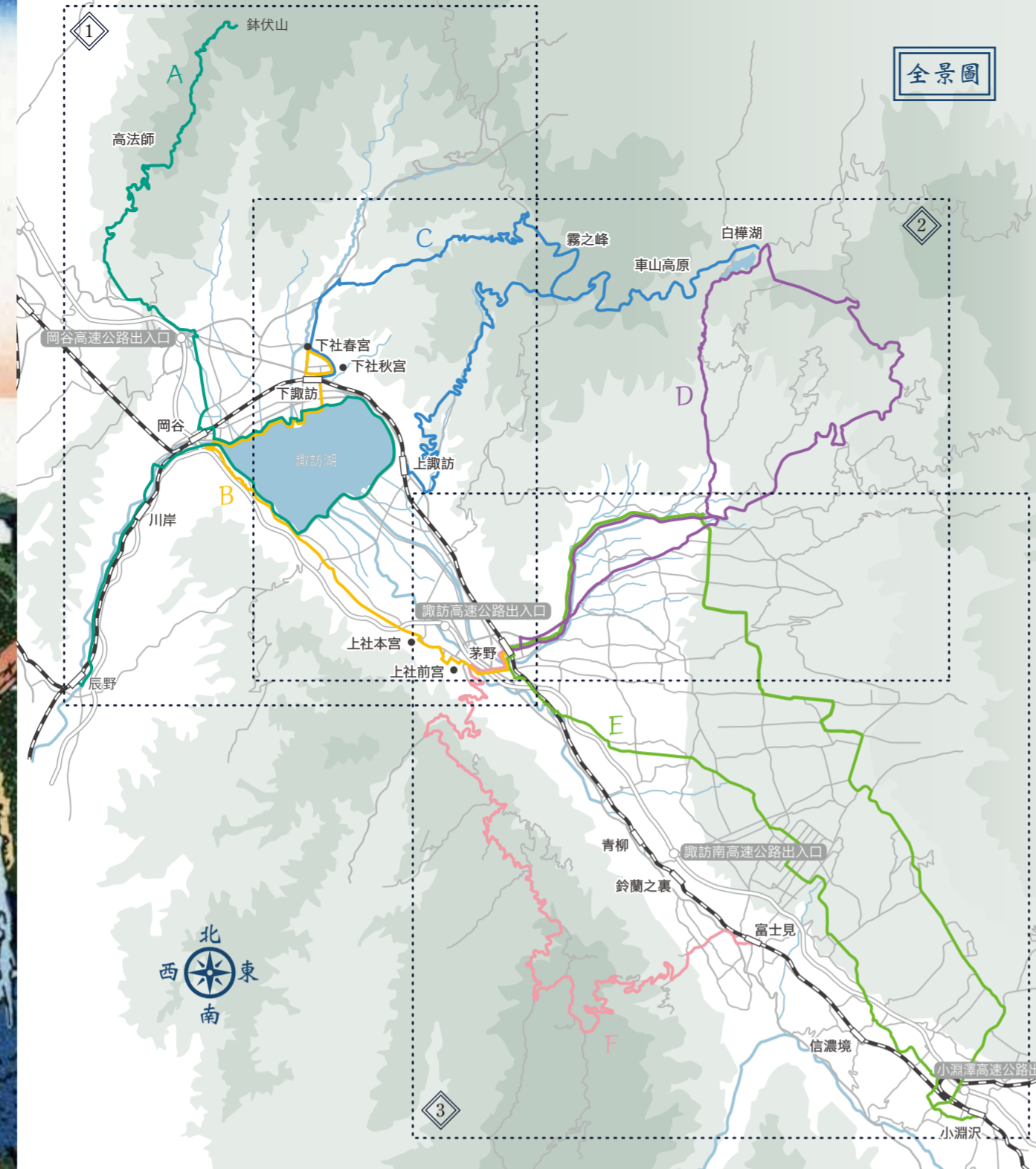


自行車冒險地圖

諏訪湖八之嶽篇

路線監修: 諏訪八之嶽自行車
(諏訪湖八之嶽自行車活用推進協議會)



這是一條由「人」與「自然」共同創造出的富有歷史文化的環景騎行路線。位於平坦地勢的諏訪湖和通往海拔 2000 米的八之嶽的道路，構成了諏訪地區獨有的魅力。無論是入門級還是高水平玩家，男女老少任何國籍和種都可以在這裏感受到騎行的樂趣。若是使用曾一度顛覆了騎行界概念的電動自行車（俗稱：eBike），更是可以暢行 A-F 整條路線。快來欣賞這深受葛錦北齋喜愛的諏訪絕佳美景吧！



交通指南

開車【茅野地區（茅科・白樺湖・車山高原）】

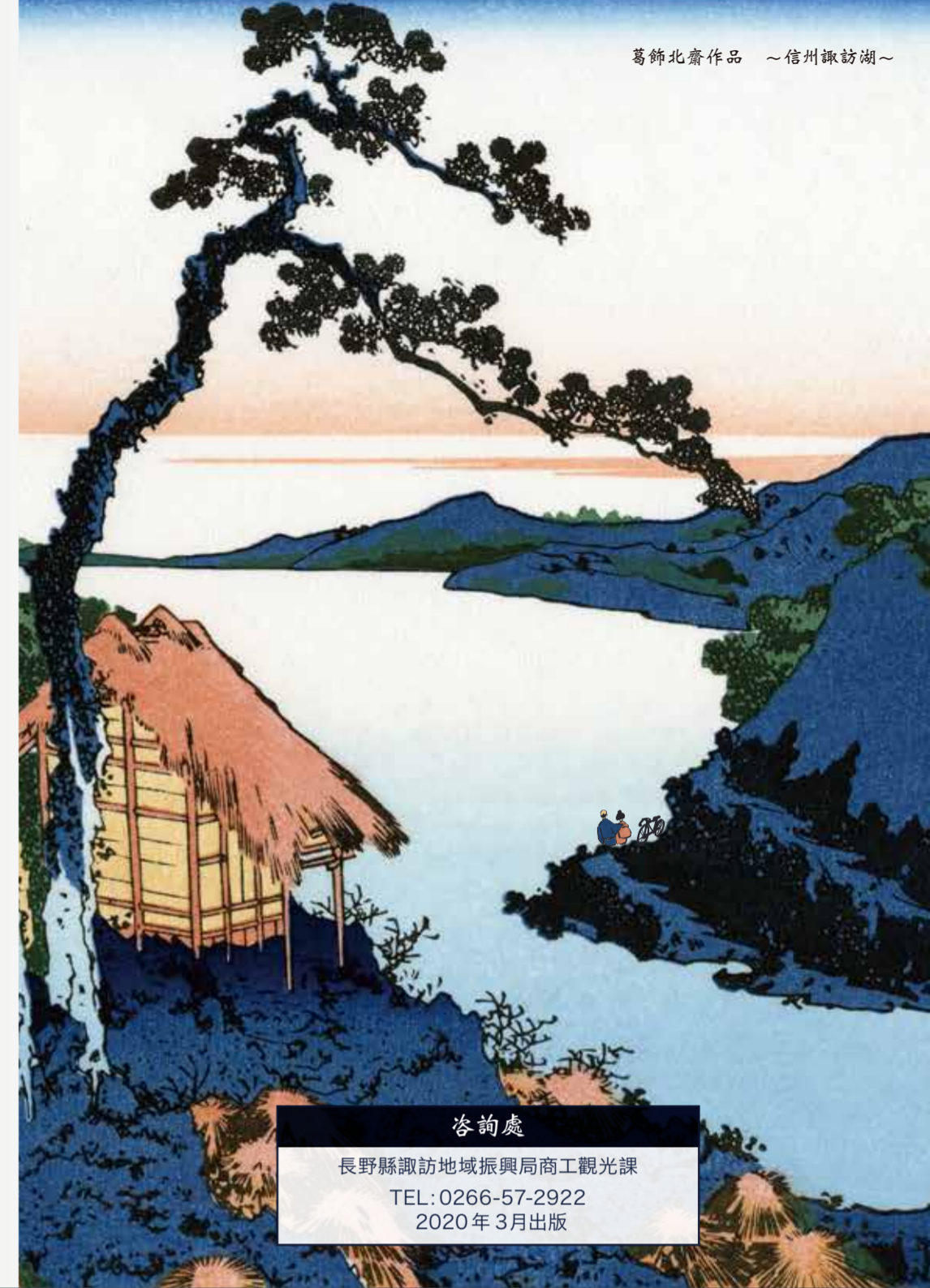
東京	約 172km	中央自動車道	諏訪高速公路出入口
大阪	約 204 公里	名神高速公路	約 187 公里
			中央自動車道

乘坐電車【JR 茅野站・上諏訪站】

東京	2 小時	中央本線（梓號特急列車）	JR 茅野站
大阪	1 小時	新幹線	1 小時 50 分
		名古屋	中央本線（信濃號特急列車）
			25 分
			中央本線

乘坐飛機【JR 茅野站・上諏訪站】

札幌	1 小時 45 分	信州松本機場	25 分	松本站	30 分	JR 茅野站
博多	1 小時 25 分	信州松本機場	25 分	松本站	30 分	JR 茅野站
神戶	1 小時	信州松本機場	25 分	松本站	30 分	JR 茅野站



諮詢處
長野縣諏訪地域振興局商工觀光課
TEL: 0266-57-2922
2020 年 3 月出版

2 高級

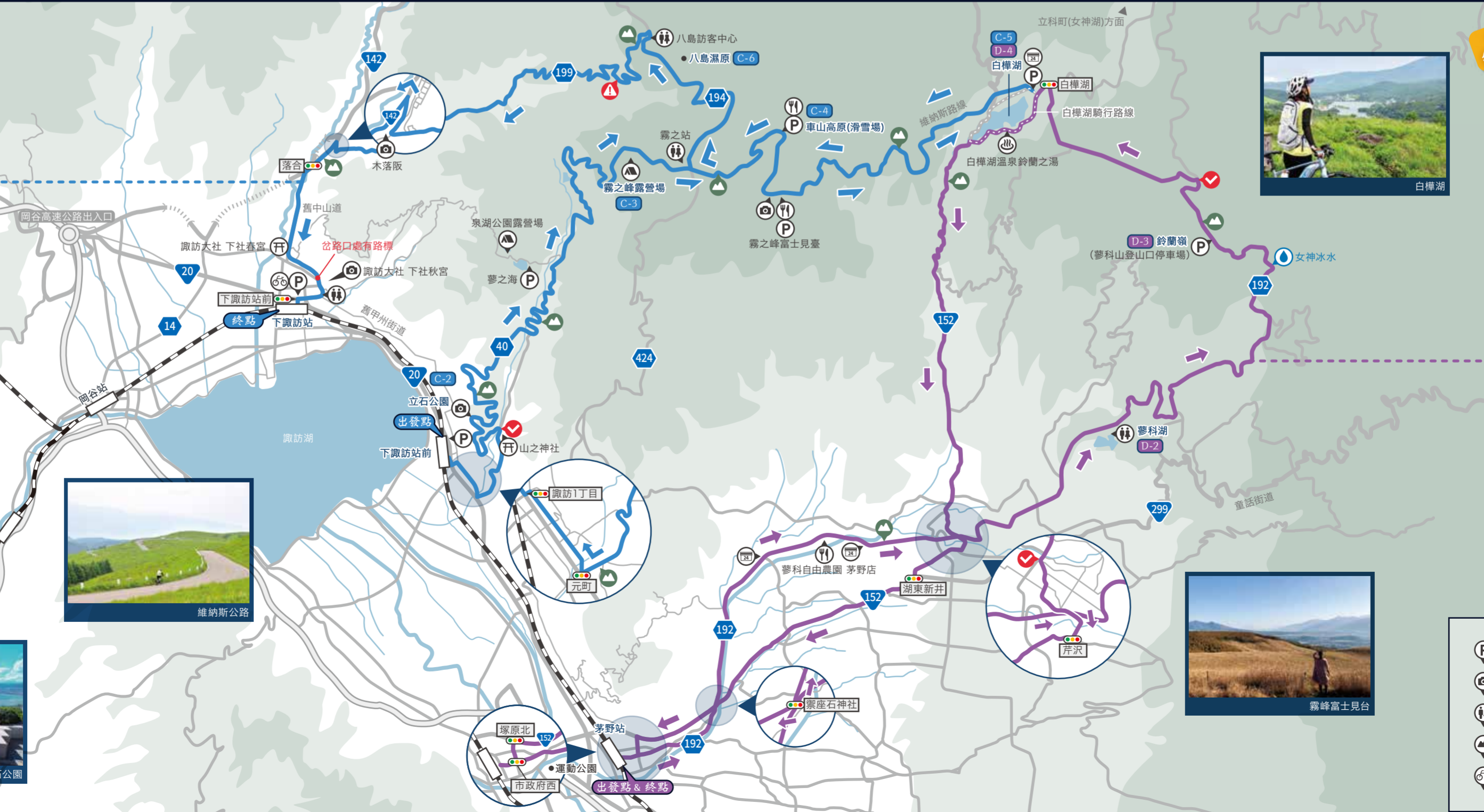
C 維納斯絕佳景色路線

騎行距離: 59.3 公里
最大海拔差: 1041 米
平均坡度: 上坡 5.4% / 下坡 6.1%
坡總長: 上坡 1544 米
所需時間約為: 自行車 320 分鐘 / eBike 220 分鐘

路線導遊

- C-1 上諏訪站
- C-2 立石公園
- C-3 霧之峰露營場
- C-4 車山高原(滑雪場)
- C-5 白樺湖
- C-6 八島濕原
- C-7 下諏訪站

立石公園



中級

D 高原度假區・茅科白樺湖路線

騎行距離: 50 公里
最大海拔差: 968 米
平均坡度: 上坡 4.6% / 下坡 4.9%
坡總長: 上坡 1011 米
預計所需時間: 自行車 280 分鐘 / eBike 210 分鐘

路線導遊

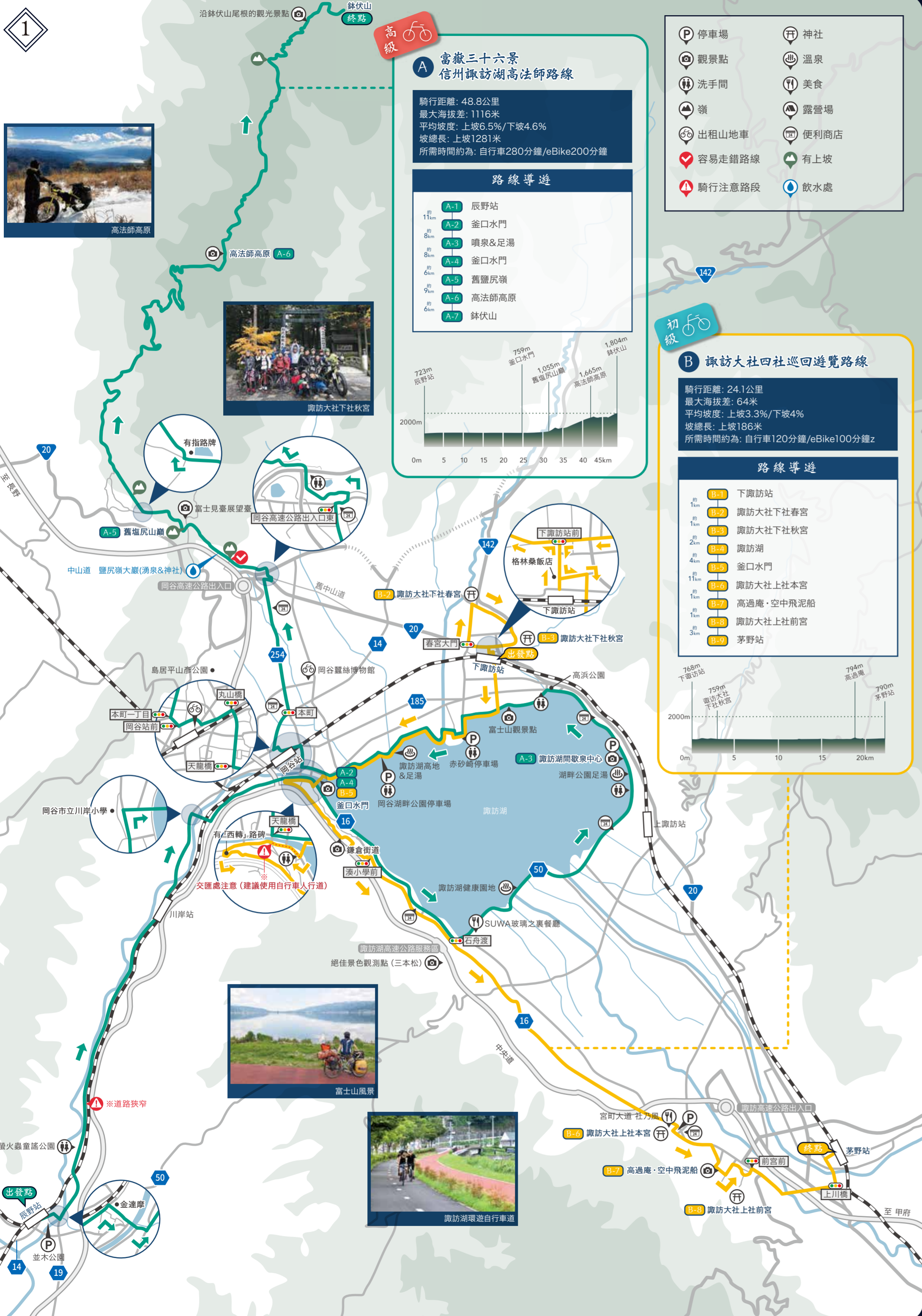
- D-1 茅野站
- D-2 茅科湖
- D-3 鈴蘭嶺
- D-4 白樺湖
- D-5 茅野站

白樺湖

霧峰富士見台

- P 停車場
- FF 神社
- 👁 觀景點
- ♨ 溫泉
- 🚻 洗手間
- 🍴 美食
- 🏔 嶺
- 🚲 出租山地車
- 📍 容易走錯路線
- ⚠ 騎行注意路段
- ⬆ 有上坡
- 💧 飲水處
- 🏠 露營場
- 🛒 便利商店

1



3

