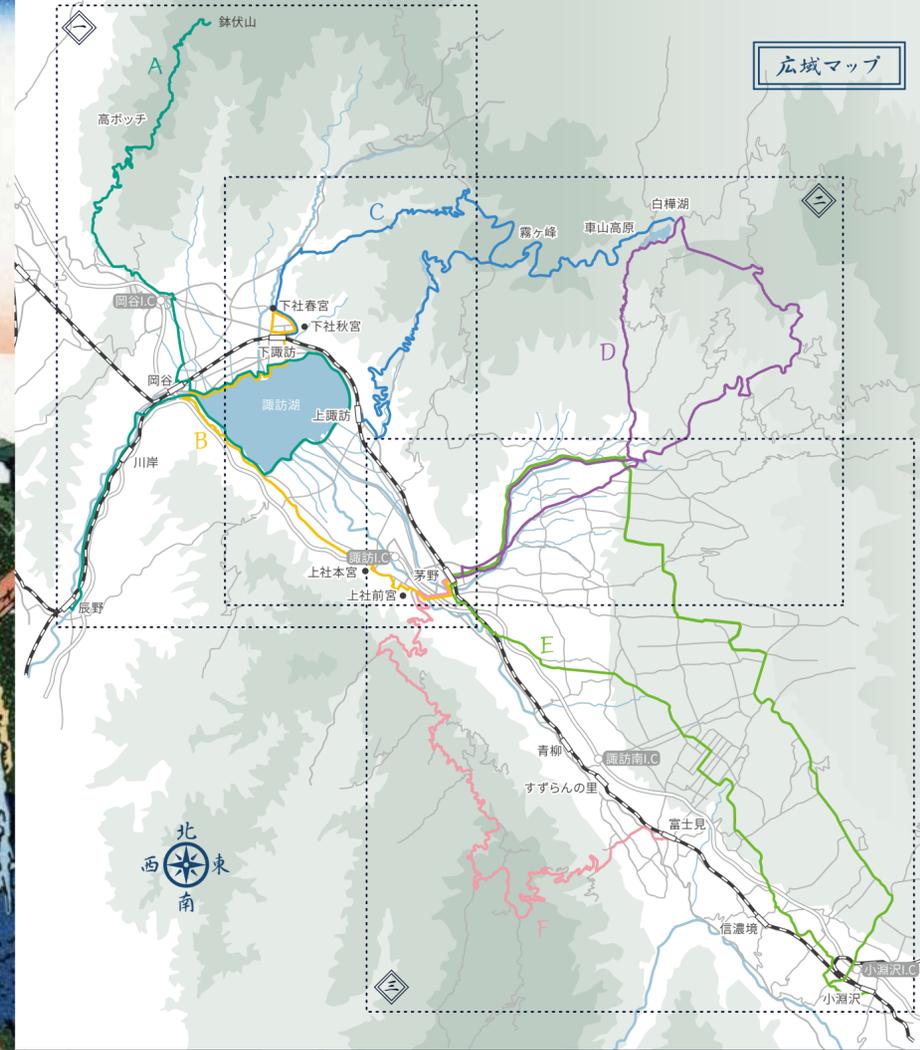


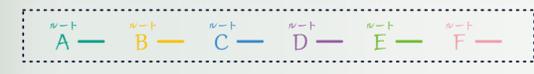
# 自転車冒険地図

## 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、老若男女多国籍多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

**自動車でお越しの場合【茅野エリア（茅科・白樺湖・車山高原）】**

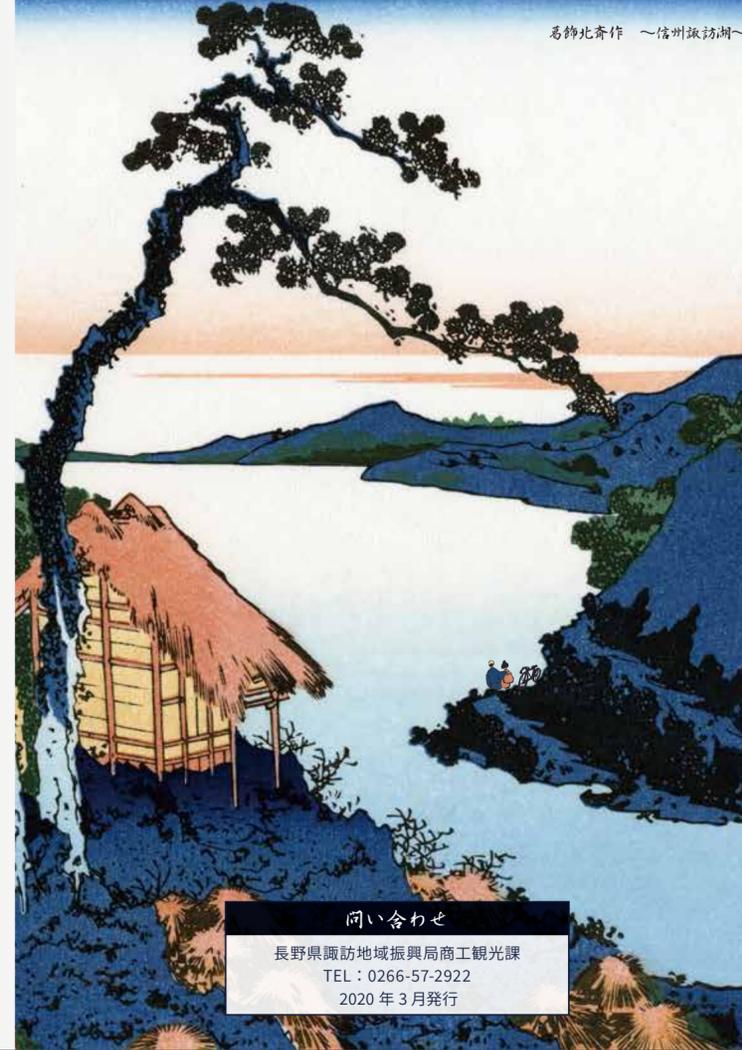
東京	約172km	中央自動車道	諏訪 I.C	
大阪	約204km	名神高速道路		
		名古屋	約187km	中央自動車道

**電車でお越しの場合【JR茅野駅・上諏訪駅】**

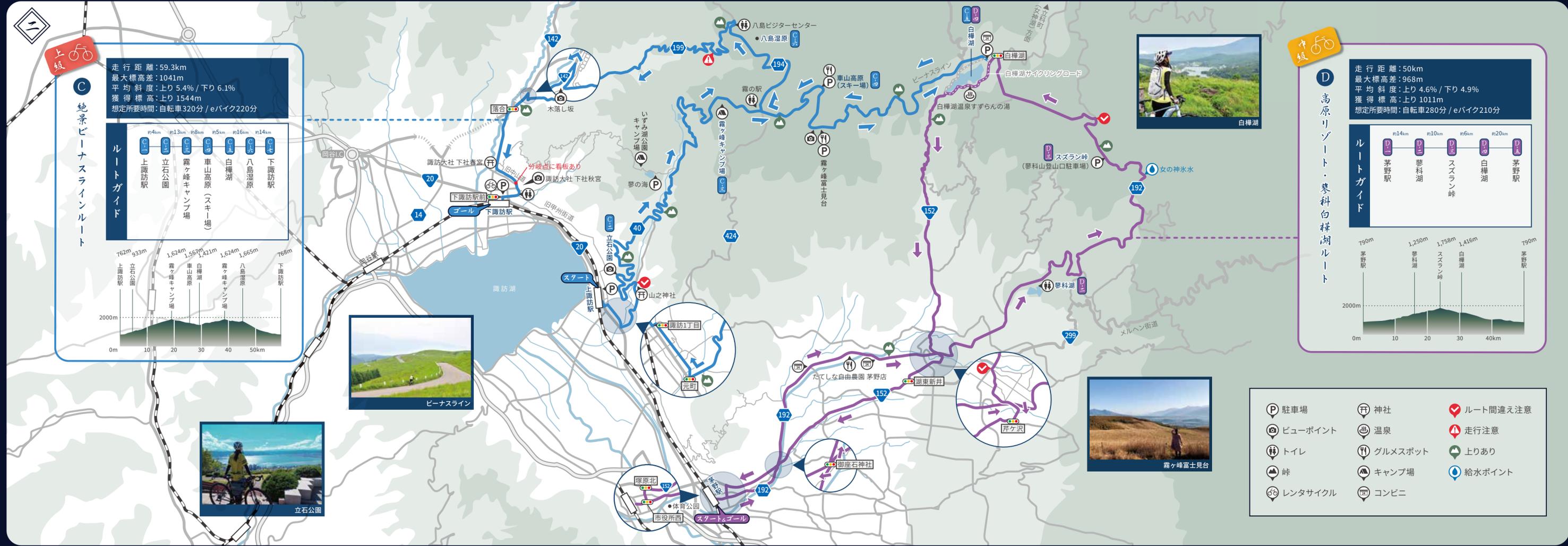
東京	(2時間)	中央本線 (特急あずさ)	茅野駅	上諏訪駅				
大阪	(1時間)	新幹線	名古屋	(1時間50分)	中央本線 (特急しなの)	塩尻	(25分)	中央本線

**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



**上級**

**絶景ビーンズラインルート**

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

**ルートガイド**

上諏訪駅	立石公園	霧ヶ峰キャンプ場	車山高原 (スキー場)	白樺湖	八ヶ岳高原	下諏訪駅
------	------	----------	-------------	-----	-------	------

762m 933m 1,624m 1,567m 1,421m 1,624m 1,665m 768m

**中級**

**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

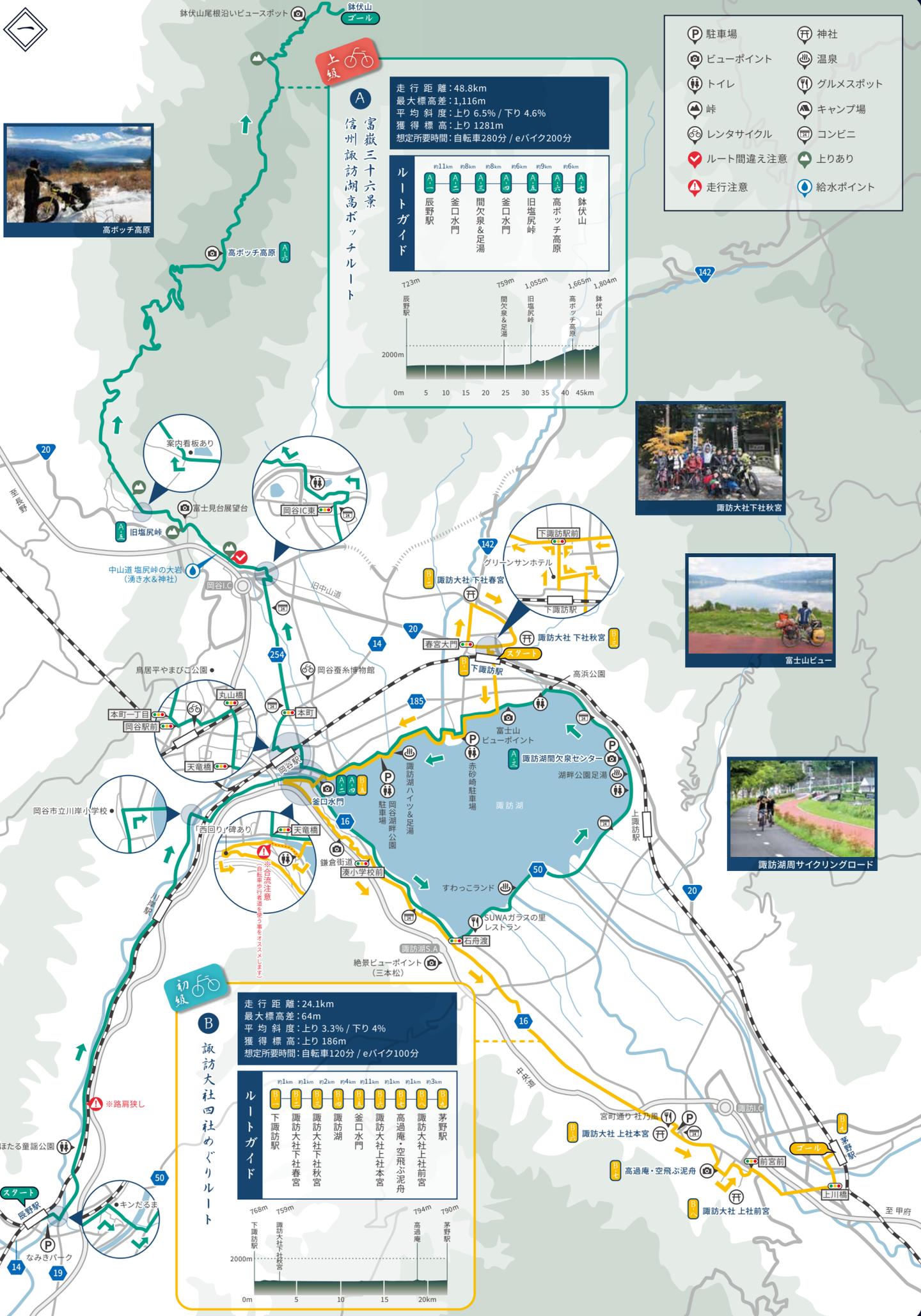
**ルートガイド**

茅野駅	茅科湖	スズラン峠	白樺湖	茅野駅
-----	-----	-------	-----	-----

790m 1,250m 1,758m 1,416m 790m

- P 駐車場
- ☪ 神社
- 🚻 トイレ
- 🏠 キャンプ場
- 🚗 レンタサイクル
- 🌊 温泉
- 🍷 グルメスポット
- 🏔 峠
- 🏕 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

区間	距離	標高
辰野駅	#11km	#8m
釜口水門	#8km	#6m
間欠泉&足湯	#6km	#9m
釜口水門	#6km	#6m
旧塩尻峠	#9km	#6m
高ボッチ高原	#6km	#6m
鉢伏山	#6km	#6m

- 🅑 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

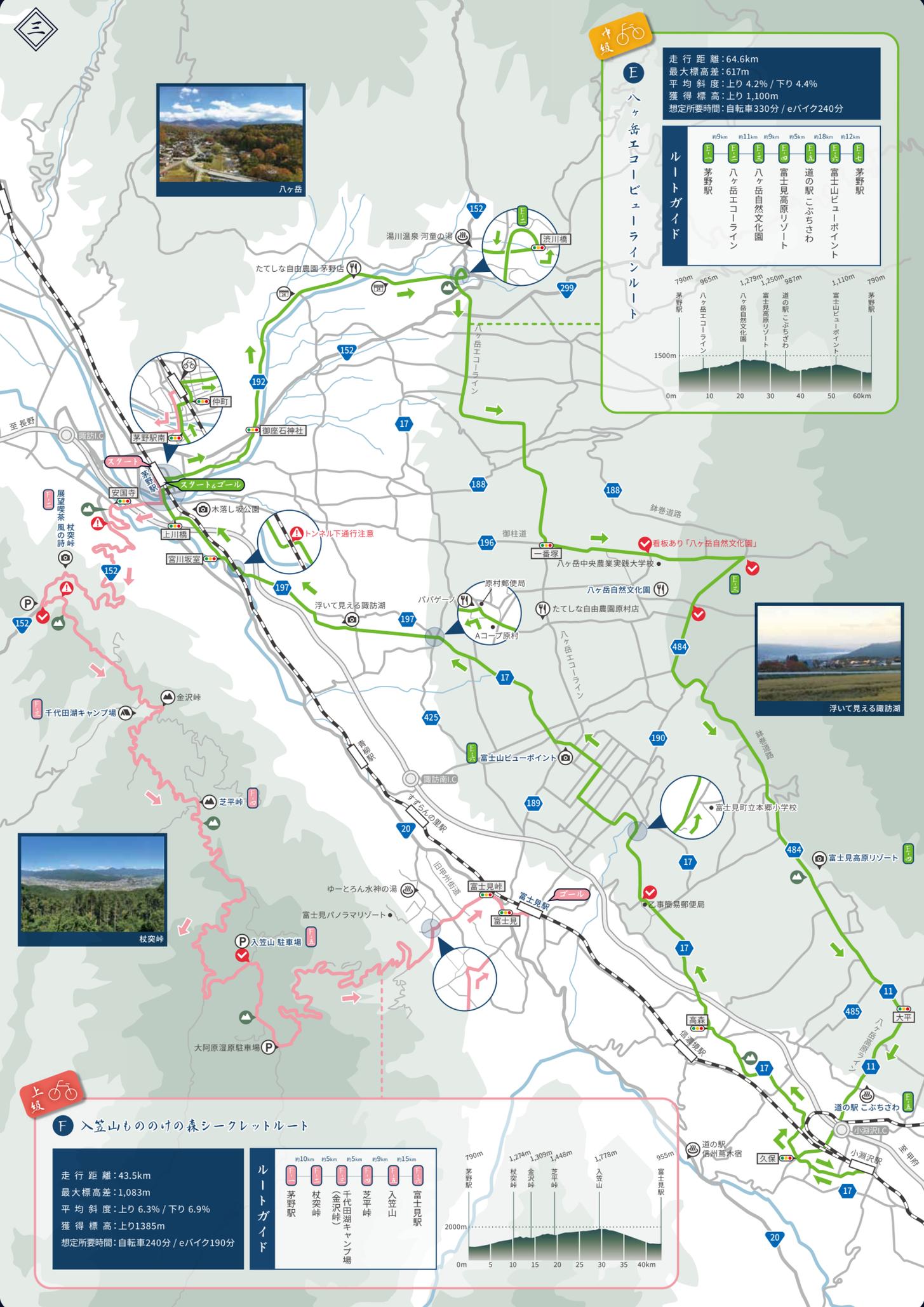


諏訪湖周サイクリングロード

**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

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



**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

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



ハケ岳



浮いて見える諏訪湖



杖突峠

**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

区間	距離	標高
茅野駅	#10m	#5m
杖突峠	#5m	#5m
千代田湖キャンプ場	#5m	#9m
芝平峠	#9m	#15m
入笠山	#15m	#15m
富士見駅	#15m	#15m