

SHINANO OMACHI CYCLING MAP



スマホ連動型ハイブリッド地図 青木湖&中綱湖、湖畔巡り 1時間サイクリング（初級）

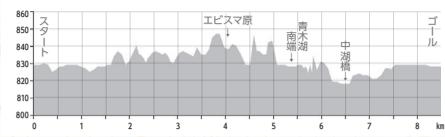


QRコードから下記の情報へリンクします。

- Google My Maps デジタル地図
GPSと連動し、ルートと現在地を表示
- YouTube 動画
ルートを3分程度のショート動画で紹介
- VR パノラマツアー
360°写真を使ったバーチャルツアーコンテンツ
- ルート GPS データ
STRAVAサイトへのリンク
- サイクルステーション個別詳細
電話、営業時間、定休日など

ao LAKESIDE CAFE 発着で青木湖と中綱湖を周遊する1時間の湖満喫お手軽サイクリング

距離 7.6km 所要時間 約1時間
ao LAKESIDE CAFE → 青木湖北岸 → 青木湖西岸 → 中綱湖西岸 → JR 築場駅 → ao LAKESIDE CAFE



このマークが印のサイクルステーションは、サイクリストが気軽に立ち寄れて、休憩するだけでなく自転車の簡単な調整（作業はご自身でお願いします）、周辺情報なども入手できる便利スポットです。営業時間中には、以下のサービスを提供しています。

- PUMP 空気入れ貸し出し
- TOOL 簡易工具貸し出し
- TOILET トイレ貸し出し

気軽に e-bike レンタル

信濃大町駅にある大町市観光協会などでe-bike(電動アシスト付きスポーツタイプの自転車)の貸出をしています。
レンタル提供施設・料金等はQRコードからご確認ください。
※ヘルメットとワイヤー錠付き。

ルートカラー区分

- メインルート
- オプションルート

起点：ao LAKESIDE CAFE

終点：JR 築場駅

沿道風景

- 西岸の道路は、鬱蒼とした杉木立を貫き、路傍に石碑が並び、古道の風情が色濃い。
- 県下有数の透明度を誇るコバルトブルーの湖水を見下ろしながらのサイクリング。新緑や紅葉が加わると一段と印象深い。
- 中綱湖西岸には塩の道の雰囲気が残る。車輪の往来が少ない舗装路なので落ち着いてサイクリングが楽しめる。
- 5月連休にカメラマンが押し寄せた中綱湖名物のオオヤマザクラ。その並木を通して自転車ならではの特権。
- 木崎湖を見渡す展望台。小熊山はこの先8.5km、往復でプラス2時間。
- 中綱民宿街から中綱林道を鹿島槍スポーツヴィレッジまで上り、小熊黒沢林道を進むと健脚サイクリストの聖地「小熊山」。

ルート案内

- 静かな林道コース
- 美しい湖水と木漏れ日
- 私有地への進入注意！
- 石仏と杉木立
- キャンプ場が多数並ぶ
- ホテル観賞/SUP/カヤック/カヌー
青木湖キャンプ場＆アドベンチャークラブ
- 秋葉崎
- 白浜
- 獅子ヶ鼻
- 爽快な湖岸通り
- トンネル多く、国道走行は危険。湖岸の旧道を利用しよう。
- 加賀
- スタート ゴール
- 湖と山の眺望抜群
- カヌー/カヤック/SUP
青木湖ライオンアドベンチャー
- SUP & カヤックレンタル
APC BASE2
- 一時停止無い変則的交差点
- 信号の無い変則的交差点
- 霧団気を楽しみたい方には旧道がオススメ！
- 湖の西側は車進入禁止で静かなサイクリング道路
- トイレは湖畔の地蔵尊のすぐ南
- オオヤマザクラ
- 桜の季節は路上駐車で東岸の道路は渋滞注意
- 中綱水神社
- 中綱宿
- 中綱
- 築場駅
- キハダ飴本舗
- アサギマダラ飛来地
- 和知
- 美麻地区への抜け道（悪路）
- 湖南端の中湖橋からコウホネ（睡蓮の一種）が咲く水面を見下ろす。ここからは、周囲2.2kmの小さな湖全体も見渡せる。
- マウンテンロッジ Wiz（ワイズ）
- やなば
- やなば交差点以北は国道ではなく湖岸道路を推奨
- 木崎湖を見渡す展望台。小熊山はこの先8.5km、往復でプラス2時間。
- 湖南端の中湖橋からコウホネ（睡蓮の一種）が咲く水面を見下ろす。ここからは、周囲2.2kmの小さな湖全体も見渡せる。
- 長野県大町市大町 3200 (信濃大町駅内) TEL : 0261-22-0190
- 2025年9月発行
- 電子地形図 25000 (国土地理院) を加工して作成