

SHINANO OMACHI CYCLING MAP



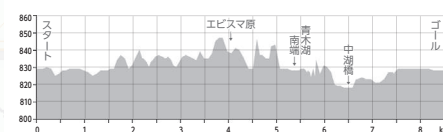
スマホ連動型ハイブリッド地図
青木湖&中綱湖、湖畔巡り
1時間サイクリング(初級)



- 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



このマークが目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。



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。



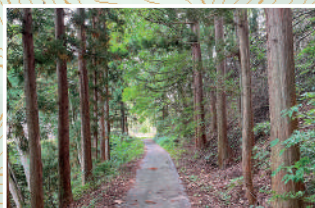
レンタル情報



西岸の道路は、鬱蒼とした杉木立を貫き、路傍に石仏が並び、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。車輛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る中綱湖名物のオオヤマザクラ。その並木を通過できるのも自転車ならではの特権。



中綱湖西岸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」

見落ししやすい分岐

石仏と杉木立

キャンプ場に入出入りする車との出会い頭の事故に注意

キャンプ場が多数並び

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

昭和電工取水口

青木

中綱湖

中綱

中綱

中綱

中綱

中綱

中綱

中綱

中綱

中綱

中綱

中綱

中綱

中綱

中綱

中綱

中綱

中綱

中綱

中綱

中綱

中綱

中綱

中綱

中綱

中綱

中綱

中綱

中綱

中綱

中綱

中綱

中綱

中綱

私有地への進入注意!

美しい湖水と木漏れ日

青木湖北岸は道幅狭く、カーブ連続で見通し不良。ライト点灯の上、左側通行遵守で。首で車の接近を検知するよう心がけてください。

獅子ヶ鼻

爽快感な湖岸通り

トンネル手前をへ

トンネル多く、国道走行は危険。湖岸の旧道を利用しよう。

より近く湖水際を走れる反時計回りがオススメ。

スタート

ゴール

美麻地区への抜け道(悪路)

桜の季節は路上駐車東岸の道路は渋滞注意

アサギマダラ飛来地

アサギマダラ飛来地

アサギマダラ飛来地

アサギマダラ飛来地

アサギマダラ飛来地

アサギマダラ飛来地

アサギマダラ飛来地

アサギマダラ飛来地

アサギマダラ飛来地

アサギマダラ飛来地

アサギマダラ飛来地

アサギマダラ飛来地

アサギマダラ飛来地

アサギマダラ飛来地

アサギマダラ飛来地

アサギマダラ飛来地

アサギマダラ飛来地

アサギマダラ飛来地

アサギマダラ飛来地

アサギマダラ飛来地

アサギマダラ飛来地

アサギマダラ飛来地

アサギマダラ飛来地

アサギマダラ飛来地

アサギマダラ飛来地

アサギマダラ飛来地

アサギマダラ飛来地

アサギマダラ飛来地

アサギマダラ飛来地

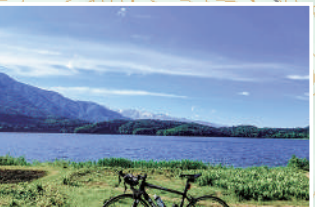
アサギマダラ飛来地

アサギマダラ飛来地

アサギマダラ飛来地



青木湖の北岸は広葉樹の森。秋は見事な紅葉と湖水のコントラストが美しい。葉が落ちて見通し良い頃も、また楽しい。



澄んだ湖水の向こうに残雪の白馬三山を望む春の青木湖。様々な花が一気に咲くこの季節は生命の輝きに溢れている。



青木湖には自転車だけでなく、SUPやカヌー、釣りなど多彩なアウトドアアクティビティを提供する施設が多数ある。



アサギマダラ



夏は緑のトンネルとなる中綱湖の西岸道路。ここだけ時間が止まっているかのような天然湖の静けさに癒される。

アサギマダラ

アサギマダラ

アサギマダラ

アサギマダラ

お問合せ 一般社団法人 大町市観光協会
長野県大町市大町 3200 (信濃大町駅内) TEL: 0261-22-0190
2025 長野県地域発元気づくり支援金事業 2025.09 発行

電子地形図 25000 (国土地理院) を加工して作成