花いっぱいの美麻・八坂トレーニングコース

起点とした旧大町スキー場は、管理しているNPOに申し込むとマウンテンバイクが楽しめる。すぐ近くには、菜の花とそばの花が一面に広がる中山高原があり、ここから高原一帯の里山を唐花見湿原まで南下するコース。

美麻地区には「全日本実業団大町美麻サイクルロードレース大会」や「全日本大学対抗選手権大会」の舞台となったコースがある。標高差が大きく、起伏に富んだ厳しいコースだが、上級者用トレーニングコースとして最適だ。

唐花見湿原手前を途中、山道のカーブ&急な上り坂を制すれば鷹狩山頂に着く。往復コース。

旧大町スキー場でMTB
申し込み
NPO中山高原 森の風
TEL 0261(21)4001

中山高原

4月下旬から5月中旬にかけて菜の花が一面に広がる。秋にはそばの花で真っ白になる。北アルプスを望む丘を彩る菜の花は特産品の菜種油として売られている。

唐花見湿原

貴重な動植物の宝庫。ミヤマウメモドキの群生は本州の日本海側でしか見ることができない貴重な植物。落葉後に真っ赤な実をつける。日本で一番小さいトンボ「ハッチョウトンボ」が見られる。

～爽快に風を切り、
里山を走り抜ける～

八坂犀川 ラフティング体験

プロのガイドがつくので初心者も安心して楽しめる。
特殊強化ゴムボートでできたラフトボートで犀川を下ると、水上からダイナミックな景観が広がり、自然を体感できる。メンバーによって、ゆっくりな流れのコースか急流のコースかを選べる。

大町市観光協会
TEL:0261-22-0190

灰焼きおやき そば打ち体験

地元で愛されている郷土食「灰焼きおやき」と「そば」づくりを体験してみよう。灰焼きおやきは、一度囲炉裏で熱した鉄鍋で焼き、その後囲炉裏の灰の中に埋めて焼く。カリッと焼けた皮は天然酵母のパンのようにおいしい。地元で採れたそば粉を使った手打ちそばも格別だ。

体験そば処「八坂」
TEL:0261-26-2625
(3日前までに要予約)

自然豊かな唐花見 ブルーベリー摘み

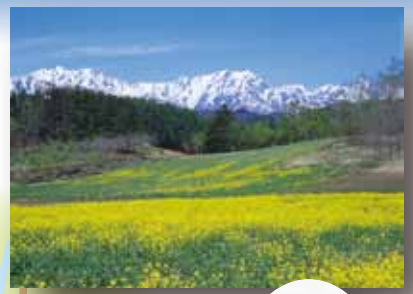
周囲の自然環境が素晴らしい唐花見で、7月～8月にかけてブルーベリー狩りが楽しめる。
ブルーベリーは、全体が青黒くなっていて、引っ張ると実が簡単に採れるものを摘もう。熟したブルーベリーの甘酸っぱさが口いっぱいに広がる。

大町市観光協会
TEL:0261-22-0190

3 花いっぱいの美麻・八坂トレーニングコース 全長13Km

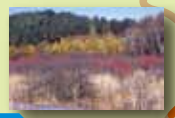
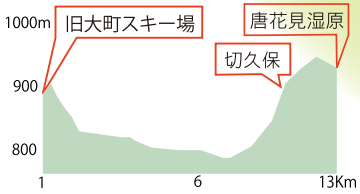
新行高原水車小屋

そばの里新行



中山高原菜の花畑

春をつげるフクジュソウ



新行高原
麻の館
ふたえ市民農園
中山高原 菜の花畑
P
旧大町スキー場
出発地
中綱湖＆青木湖周遊コース
（P12, 13）に接続
31
全日本実業団大会
全日本大学対抗選手権コース
おおしお市民農園
394
美麻温泉 もくじき荘
静の桜公園
497
鷹狩山
北アルプスの絶景と360度のパノラマを展望できる。
山頂の展望公園では、ニッコウキスゲ・マツムシソウなど多種の山野草が見られ、頂上に展望台とレストハウスがある。
▲鷹狩山（1167m）
霊松寺
曽山
静の桜
樹齢1000年、幹周り8mの巨大なイヌザクラ。静御前が亡くなった地という伝説から、この木は静御前の杖が根付いたものと伝えられ、「静の桜」と呼ばれて愛されている。
切久保
55
相川トンネル
唐花見湿原
唐花見ブルーベリーファーム
金熊温泉 明日香荘
至大峰高原