

4 中綱湖&青木湖周遊コース
全長9Km



湖畔をサイクリングして、
緑のトンネルの中、心地よい風を楽しもう



東の山から
青木湖が一望できる



家族で Let's cycling!

木崎湖と中山高原・新行そばコース

ファミリー向けのサイクリングコースとして、木崎湖温泉を起点に西岸を北に向かって走る往復コースと、東にもう少し足を伸ばして中山高原まで行くコースがおすすめ。



花いっぱい美麻八坂里山
トレーニングコース(P10・11)に接続



北アルプス展望と国宝仁科神明宮
コース(P8・9)に接続

仁科三湖でLet's outdoor



仁科三湖は、カヌー、ボート、フィッシングにウインドサーフィンと、あらゆるウォータースポーツのフィールド。
湖畔にはキャンプサイトがありアウトドアを満喫できる。夏の青木湖ホテル観賞クルーズはホテルを湖上から見る事ができて大人気!車に自転車を積んで出掛けてみよう。



～爽やかな風を感じながら走る～

サイクリングの後は、木崎湖温泉で体の疲れを取ろう。温泉と温水プールの複合施設「ゆーぶる木崎湖」がおすすめ。

青木湖の周回道路は、過去に「全日本実業団サイクルロードレース」の舞台となったコース。全国トップクラスの選手はこの青木湖を25周したあと、鹿島槍スポートビレッジまで駆け上がりました。体力に自信のある方は挑戦してみよう!



見る人を惹きつける
透明度の高い青木湖



中綱湖のオオヤマザクラ
湖面に映る景色に目を奪われる



小熊山トレッキングコース
から眺める木崎湖

青木湖
周囲約6・7kmで仁科三湖の中で一番小さな湖。近くには人情味あふれる民宿がたくさんあり、ふかき土体験のできる宿も多い。ヘラブナ、マブナ、ウグイなどが多く生息するフィッシングスポットとして知られる。

中綱湖
周囲約2kmと仁科三湖の中で一番小さな湖。近くには人情味あふれる民宿がたくさんあり、ふかき土体験のできる宿も多い。ヘラブナ、マブナ、ウグイなどが多く生息するフィッシングスポットとして知られる。

木崎湖
周囲に民宿や温泉を擁する木崎湖は、湖畔サイクリングに最適。西側に位置する小熊山までのトレッキングコースを走って高台に足を伸ばせば、眼下に美しい湖と山々が連なる絶景が待っている。

中綱湖&青木湖周遊コース

仁科三湖のうち中綱湖と青木湖を周遊するコース。誰でも手軽に走れるコースで、夏でも涼しい緑のトンネルや、透명한青木湖の湖面は素晴らしい一言につきる。距離も短いので、どんな自転車でも楽しめる。