



▲餓鬼岳 (2647m) ▲唐沢岳 (2632m) ▲七倉岳 (2509m) ▲北葛岳 (2551m) ▲蓮華岳 (2799m) ▲赤沢岳 (2678m) ▲鳴沢岳 (2641m) ▲岩小屋沢岳 (2630m) ▲爺ヶ岳 (2670m) ▲鹿島槍ヶ岳 (2889m)

鍬の峰 (1623m)

岳【がく】のまち

稜線を見つめ
ペダルをこげば
四季折々の
自然に会える



国営アルプスあづみの公園



1. 国営アルプスあづみの公園周辺コース P6,7



6. 走り応え抜群! 高瀬渓谷コース P16,17



5. 大町温泉郷出発 高原満喫コース P14,15



黒部ダム

立山黒部アルペンルート
扇沢駅

北アルプス山麓を
自転車で走れば
いつもと違う
自分に会える

大町【おおまち】



4. 中綱湖&青木湖周遊コース P12,13

至松川村

至豊科インター
松本方面

至池田町



2. 北アルプス展望と国宝仁科神明宮コース P8,9

7. お手軽レンタサイクルで
まちなかを楽しむ P18, 19



みなみおおまち

大町市観光協会

きたおおまち

大町山岳博物館



▲鷹狩山 (1167m)



3. 花いっぱいのお麻、八坂トレーニングコース P10,11



金熊温泉
明日香荘

至R19
遊湧自然館さざなみ
犀川ラフティング体験

美麻温泉
もくじき荘

至R19

サイクリングコース
接続コース



美麻



白糸温泉
ぽかぽかランド美麻

温泉につかり
疲れを癒やせば
湯けむりの向こうで
笑顔に会える

湯【ゆ】のまち

至長野