

# JTO長野周遊 自転車旅

2023年7月27日(木)~30日(日) 4日間

総距離:375km 総獲得標高:6551m

長野県の各地を巡る周遊自転車ライド

軽井沢~上田~長野~白馬~安曇野

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/ba50c9444f2a46c998e0b923f7f85e84>



長野県内の四地域、軽井沢~長野市~白馬~安曇野を巡ります。公共交通機関の併用も可能。

- ①27日(木) 軽井沢→車坂峠→上田(94km 1681m) 上田 泊
- ②28日(金) 上田→菅平→長野市(92km 1242m) 長野市 泊
- ③29日(土) 長野市→白馬(89km 2479m) 白馬 泊
- ④30日(日) 白馬→黒部→安曇野(100km 1149m)

日の出時刻:軽井沢 7月27日(木)4時49分 日没時刻:18時59分

# 7月26日(水) 前泊推奨 軽井沢

軽井沢 民宿あおき 長野県北佐久郡軽井沢町大字軽井沢1062-56 0267-42-5544 軽井沢駅から南に1.5km



他宿前泊推奨 アパホテル(軽井沢駅前)軽井沢荘 ホテルロツン軽井沢

観光推奨 白糸の滝 軽井沢絵本の森美術館 軽井沢ニューアートミュージアム 軽井沢銀座商店会



夕食推奨 カスターニエ軽井沢ローストチキン ラルーチェ ピレネー 森の中のレストランこどう



フレスガッセ とんかつ今井 門前洋食藤屋 信州そば処やまへい



# 7月27日(木) 集合時間 8時30分(ブリーフィング・車検開始) 9時 出発

集合場所: 軽井沢駅北口 地産レンタサイクル 前 〒389-0104 長野県北佐久郡北佐久郡軽井沢町軽井沢東3-1 地産ビル  
・出発前、コース説明、宿泊食事説明を含めたブリーフィングを行います。朝食・昼食・自転車準備を済ませ集合下さい。

推奨新幹線: 東京駅6時52分発→軽井沢駅8時07分着

朝食推奨 cr.cactus cafe & accessory(8時開店 地産レンタサイクルのビル2階)

ストーブカフェ オキザリス ベーカリー&レストラン沢村旧軽井沢本店 (7時開店)



# 1日目 27日(木) 軽井沢周遊～車坂峠～上田 94km 1681m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/9a5caacd8e154daebfe24c0631b6cdf3>



軽井沢→小諸→上田は、しなの鉄道で輸行移動可能です。  
車坂峠にはヒルクライムアタックをせずに、小諸駅周辺や小室懐古園で休憩、上田の宿泊所へ先行移動も可能です。  
観光推奨 AM 旧軽井沢 塩沢湖 南軽井沢 小諸



昼食 小諸駅(44km) レストラン車留夢 信州蕎麦の草笛小諸本店 駐車場ガーデン



PM 小諸懐古園 車坂峠 千曲川 上田城址公園



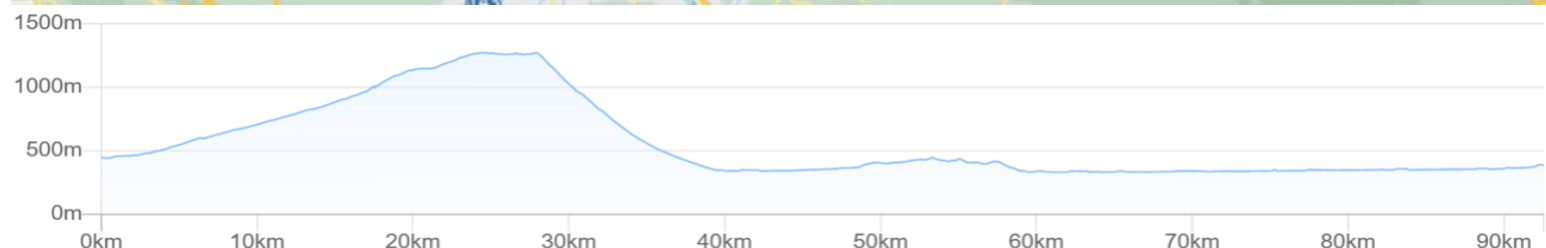
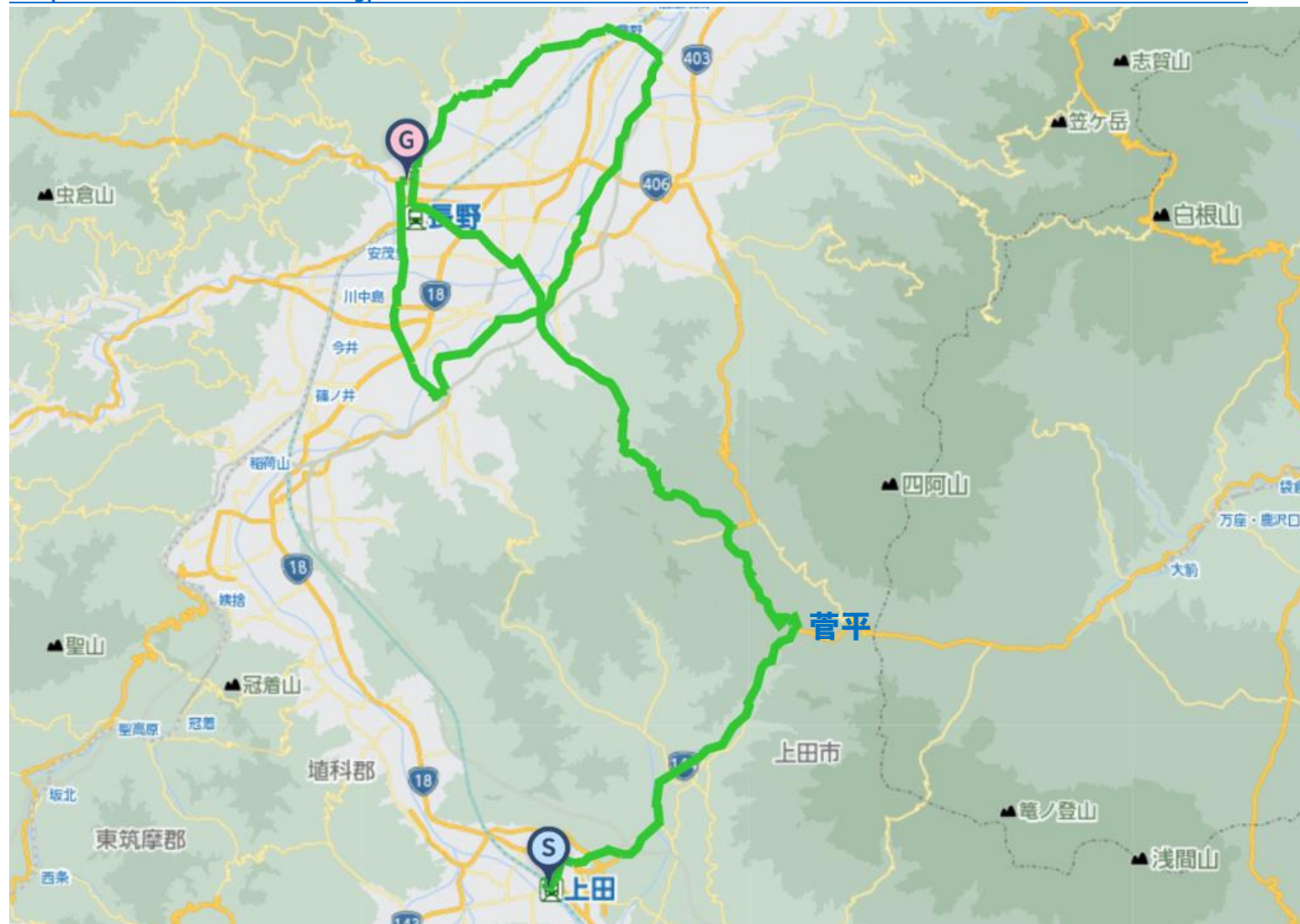
宿泊: 上田温泉ホテル祥園 〒386-0024 長野県上田市大手1丁目2-2 0268-22-2353



他宿泊推奨 ホテルルートイン上田国道18号 上田東京REIホテル

## 2日目 28日(金) 上田～菅平高原～長野市周遊 92km 1242m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/9f532b2399c9410598779cdee7084d34>



上田→長野は、菅平高原へヒルクライムアタックをせずに、新幹線・しなの鉄道で輪行移動可能です。  
「裾花峡温泉 うるおい館」の和室へ先行移動、休憩も可能。

観光推奨 AM 菅平高原 清水寺保科観音 落合橋 長野駅



昼食推奨 長野市 長野駅前(48km) 蕎麦 ぼっち もみじ茶屋 中華 桂林 明治亭 長野駅店



観光推奨 PM 善光寺 千曲川小布施橋 千曲川松代大橋 川中島古戦場

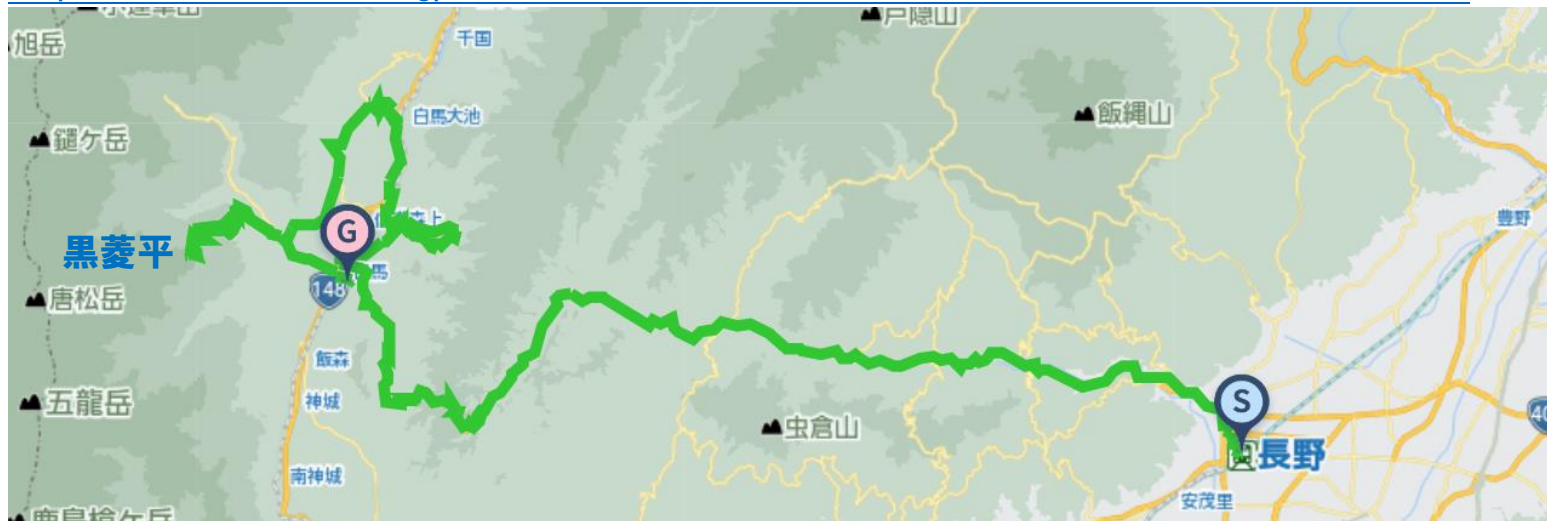


宿泊 長野 裾花峡温泉 うるおい館 〒380-0872 長野県長野市南長野妻科98 026-237-4126 夕食 すきやき「すき亭」



3日目 29日(土) 長野～白馬周遊～黒菱平 89km 2479m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/009aacc4f18e4abb834e1ef1b4c19534>





見学 AM 裾花ダム・裾花大橋 鬼無里街道 白沢洞門・白沢峠展望台 大出公園・大出の吊り橋



昼食 白馬駅(46km) そば神 おおしも食堂 グラヴィティワークス GRINDEL



見学 PM 野平一本桜 千国街道 白馬大橋  
黒菱平スカイラインアタック(駐車場の混雑状況によりサポートカーが上げられない可能性があります)

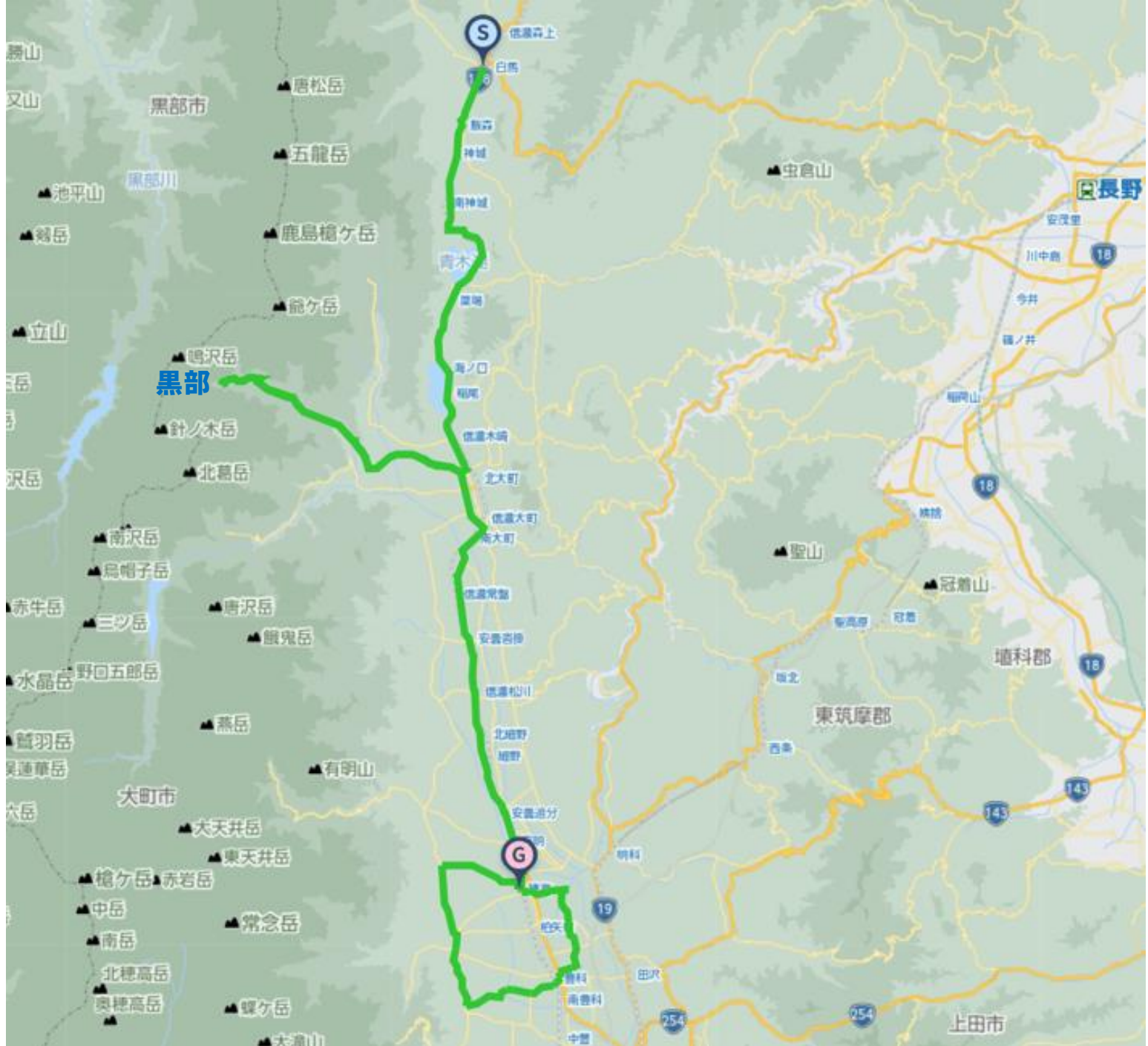


宿泊 白馬姫川温泉 白馬ハイランドホテル 〒399-9301 長野県北安曇郡白馬村藤平21582 0261-72-3450



# 4日目 30日(日) 白馬～黒部ダム～安曇野 100km 1149m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/e45d2da20f814c8281e0f21f2b5f485a>



見学AM 仁科三湖(青木湖・中網湖・木崎湖) 大町アルペンライン 扇沢駅 黒部ダム



昼食 大町(55km) 三洛 ビストロカフェミルフィュー カフェえんとつ わっぱら家



見学PM 穂高神社 大王わさび農場 道の駅アルプス安曇野ほりかわの里 国営アルプスあづみの公園



安曇野宿泊・入浴推奨 長峰荘 〒399-7102 長野県安曇野市明科中川手14-2 0263-62-2195



帰途推奨鉄道 穂高駅16時00分発→新宿駅19時06分着(乗り換え無し)  
穂高駅17時47分発→新宿駅21時06分着(松本駅乗り換え)  
ライド・入浴が終了後、穂高駅で解散

## ライド参加料金:一日あたり 12,000円(税込)

参加料金に含まれるもの:添乗員同行料・案内料・サポートカー随行料・サポートフード提供料(一定量・上限あり)  
※ご自宅からの移動費、食事代、宿泊代、一定以上のサポートフード料、観光費は含みません。  
※道中・前泊・後泊の宿泊食事手配、移動旅程手配代行いたします。希望者は申込時に申請下さい。

最大催行人数:15名 最小催行人数:3名(フル参加)

※部分参加も可能です。

申込:指定メールアドレス [soma@jtourism.jp](mailto:soma@jtourism.jp)

以下の情報を添えて、申込ください。

申込いただいた方に振込先銀行口座や詳細案内を送付致します。

・参加日程 ・お名前 ・性別 ・生年月日,年齢 ・住所 ・携帯電話番号 ・メールアドレス

・宿泊手配希望

※推奨宿泊場所を宿泊・食事手配します。男女別相部屋・シングル・ツイン 食事有無等ご要望下さい。

ご要望に沿えない場合や、宿泊場所変更があります。

・当日連絡可能な連絡先(携帯電話) & 緊急連絡先(携帯電話・代理連絡可能な方に繋がる電話※本人以外)

・最大乗車距離経験 日数 距離(k m表示) 獲得標高(m表示) 実施年(西暦) 季節(月・春夏秋冬等) 地域(都道府県・コース名)

※当企画参加に対し、経験不十分と判断した際は参加お断りさせていただく場合があります。



実施連絡:実施数日前に参加者集合状況・天気予報等から実施判断をして、参加希望者に直接連絡・ご相談します。

開催不能の場合の返金:ライド参加費から手数料等発生経費を除いた額を返金します。

参加者の都合で参加出来なくなった場合は払い込まれたライド参加費は返却致しません。

天候や状況判断により走行出来なくなった場合は払い込まれたライド参加費は返却致しません。

- ・指定のコースをグループライド・ソロフリーライドで巡ります。
- ・タイムは競いません。参加者同士で協力してゴールを目指します。順位による表彰等はありません。
- ・サポートカーは自転車走行時に不要な荷物を車で運搬、サポートフードの供給、完走をサポートします。
- ・サポートカーは基本的にグループの後を追走します。
- ・サポートライダーによる先導、最後尾随行はありません。
- ・着替え等、ライド中不要な荷物はサポートカーにて運搬します。
- ・自転車・ヘルメット・パンクキット・輪行袋・ウェア・防寒具等ライドに必要な物は各自ご用意の上、ご自身でお持ち下さい。
- ・自転車の整備修理に関しては、ご自身で行って頂きます。予備のチューブ、整備道具等は各自がご用意ください。
- ・軽量のソフト輪行袋を携行下さい。ライド中も携行し、途中輪行移動可能にします。
- ・飛行機輪行対応のハードケース・セミソフトの輪行具はサポートカーで道中運搬は出来ません。
- ・旅行保険・自転車保険は各自で加入ください。自転車保険は個人賠償責任金額2億円以上の保険にご加入下さい。
- ・保険証は各自携行して参加下さい。出発前携行確認をします。
- ・昼食は、ツアーグループの進行状況に合わせて、できるかぎり同地域同店舗で昼頃にとります。
- ・昼食代、夕食代、朝食代、入浴代はライド参加料金に含まれません。
- ・サポートフードは過去参加者からの有料寄付にもよります。使用の際は有志募金・物品寄付下さい。
- ・有料道路使用料、観光代、道中移動発生費はライド参加料金に含まれません。
- ・グループ移動に関して発生する経路・経費は天候や進捗状況を鑑みて協議して現地決定します。
- ・ご自宅から集合解散場所までの交通費、中途公共交通機関利用は含まれません。
- ・観光推奨は、早目に到着して時間に余裕のある場合、個人観光下さい。
- ・観光事前要望あればあらかじめ時間を取り、盗難対策、自転車一時引き受け等、サポートをします。
- ・体調管理・帰途道中の衛生確保のため、帰路につく前のご入浴を推奨します。
- ・会場周辺の交通規制は行いません。交通ルールに従い走行下さい。
- ・日没後暗闇でのライド等にならないよう、引き返しやショートカット、途中駅等切上輪行のご依頼をする場合があります。
- ・安全、コース管理、自転車整備、防寒耐熱の服装等、全て参加者の自己責任によります。
- ・自己責任にて安全に参加いただけないと判断した場合は中途でも退場頂きます。

## 宿泊に関して

- ・主催者側があらかじめ宿泊推奨する宿を決め、宿から宿へ、観光地や名所への巡行をするライドツアーです。
- ・企画書内に提示している宿泊所は推奨宿泊所です。他近隣の宿泊所への宿泊は自由です。
- ・推奨宿泊所を主催者が手配します。変更の可能性があります。
- ・ご自身で宿泊を手配する方は、なるべくお早めにご予約ください。後日、予約された宿を事務局にお知らせください。
- ・推奨宿泊場所には館内・近辺での自転車置き場、温泉大浴場、浴衣、夕食朝食、就寝室、電源を極力ご用意します。
- ・各日のサポートカーへの荷物積込・スタートは推奨宿泊場所からになります。出発時間までに集合場所へお越し下さい。

取扱 株式会社ビーエス観光 観光庁長官登録旅行業第347号 日本旅行業協会正会員

企画 一般社団法人日本ツーリズム協会 代表理事 相馬幹広 090-4568-1444

〒105-0004 東京都港区新橋 3-2-7 恭和ビル 2階 株式会社ビーエス観光内

E-Mail : [soma@jtourism.jp](mailto:soma@jtourism.jp) ホームページ: <http://jtourism.jp/>