

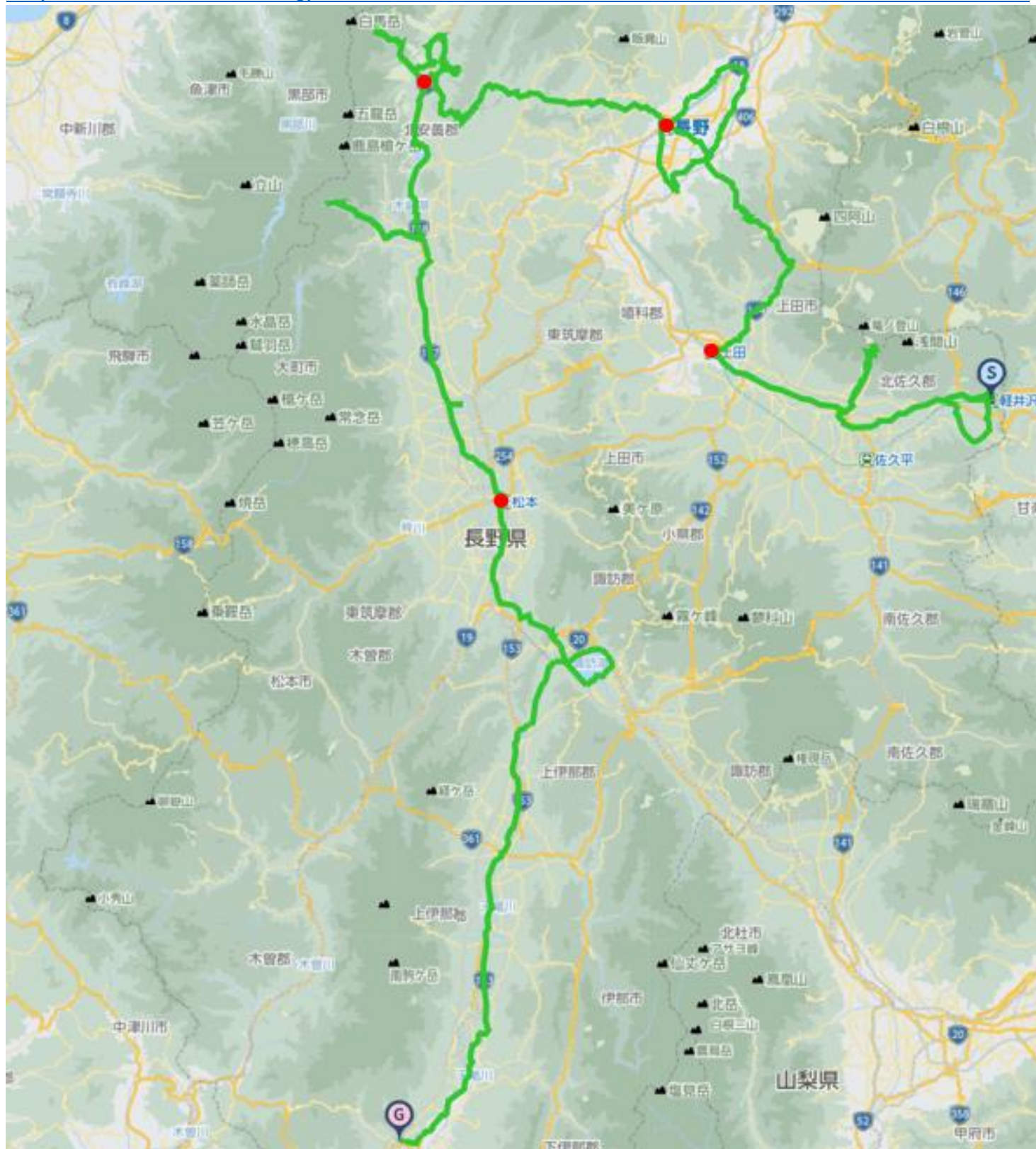
JTO長野周遊 自転車旅

2026年9月19日(土)~23日(水・祝) 5日間

総距離:485km 総獲得標高:7576m

軽井沢~上田~長野~白馬~松本~飯田

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/ed8bd834e5fe4a62afdacef636a2d4f7>





長野県の各地を巡る周遊自転車ライド

長野県内の各地域、軽井沢～長野市～白馬～松本～飯田を巡ります。

- ① 19日(土) 軽井沢→車坂峠→上田(94km+1681m)
- ② 20日(日) 上田→菅平→長野市(92km+1242m)
- ③ 21日(月・祝) 長野市→白馬(89km+2479m)
- ④ 22日(火・祝) 白馬→黒部→松本(92km+1068m)
- ⑤ 23日(水・祝) 松本→諏訪湖→飯田(118km+1106m)

軽井沢 9月19日(金) 日の出時刻:5時32分 日没時刻:17時49分

9月18日(金) 前泊推奨 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 ホテルロッソ軽井沢
 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



食事推奨 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



9月19日(土) 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・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

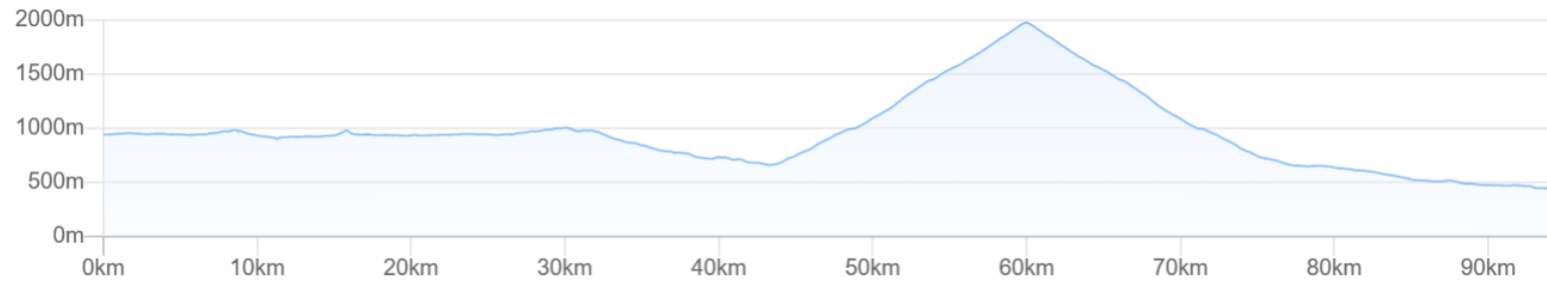
館外朝食推奨 cr.cactus cafe & accessory(8時開店 地産レンタサイクルのビル2階)

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 19日(土) 軽井沢周遊～車坂峠～上田 94km+1681m

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



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。
車坂峠へは15.5km×2=31kmのアタックライド。車坂峠(高峰高原ホテル)⇄小諸駅にJRバス関東の定期便があります。

観光推奨 AM 旧軽井沢 塩沢湖 南軽井沢 小諸



昼食 小諸駅(44km 74km) 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



車坂峠(60km) ビジターズカフェ



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



館外夕食推奨 上田からあげセンター 旬菜料理とお酒りんせん「穀」 若菜館 とんかつ力亭



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 東横イン上田駅前 相鉄プレッサイン長野上田駅前
輪行推奨 軽井沢駅→上田駅 しなの鉄道

Pizzeria uanci e cheer 炭火烧肉の店長春館本店 らあめん みそ家 北野屋本店 北野屋蕎麦



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



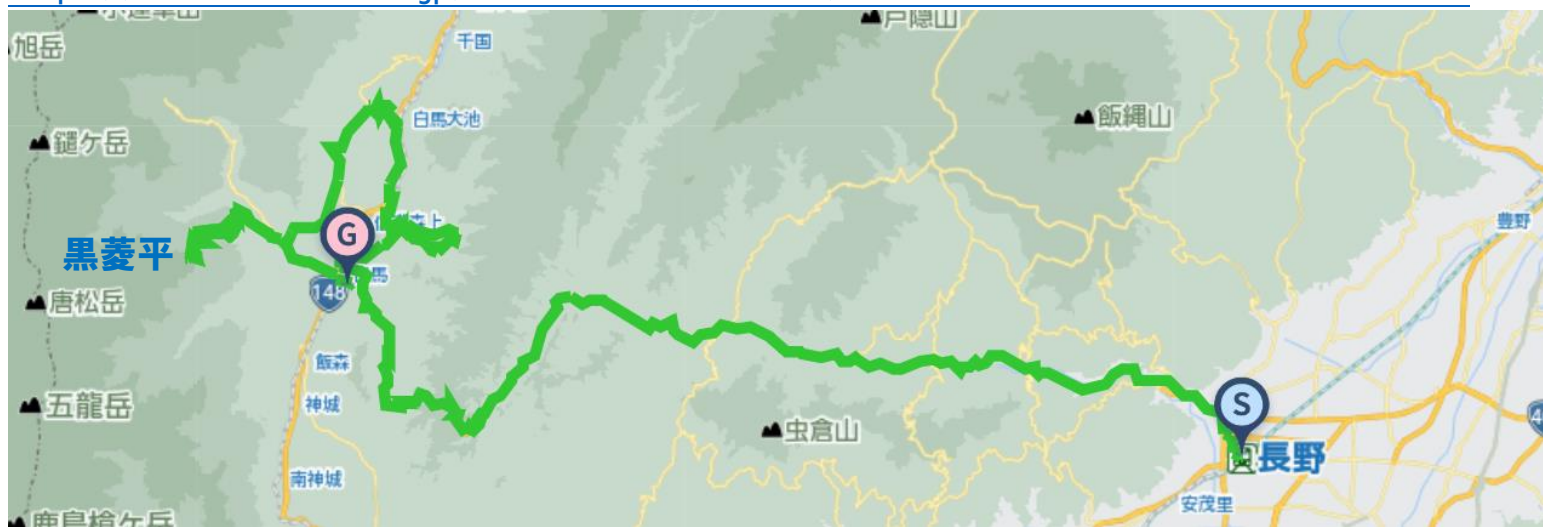
宿泊 長野 裾花峡温泉 うるおい館 〒380-0872 長野県長野市南長野妻科98 026-237-4126 夕食 すきやき「すき亭」



他宿泊推奨 旅館清水屋 二葉屋旅館 善光寺宿坊 ドーミーイン長野 相鉄フレッサイン アパホテル長野

3日目 21日(月・祝) 長野～白馬周遊～黒菱平 89km+2479m

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



長野駅から白馬駅までアルピコ交通の定期バスがあります。(毎時1～2便)

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



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



きつちよんちよん 炭屋じゅん 焼肉深山 らうめん助屋白馬店



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がれない可能性があります)



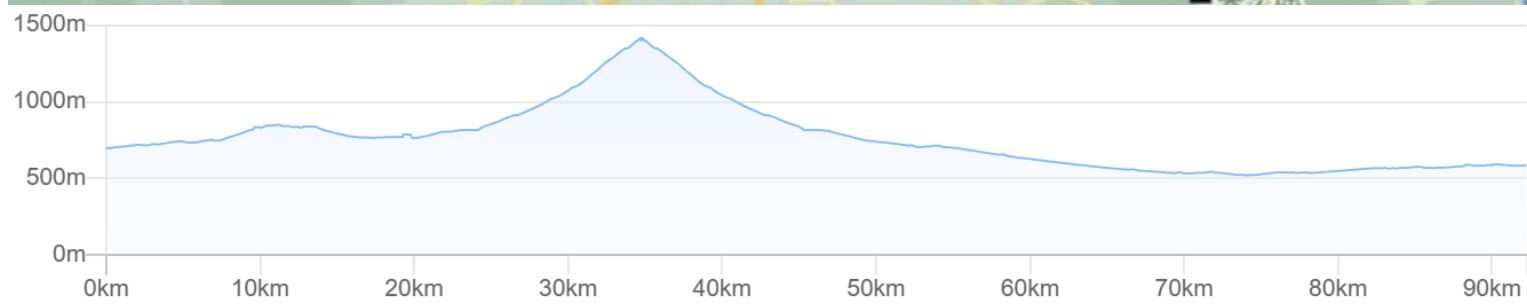
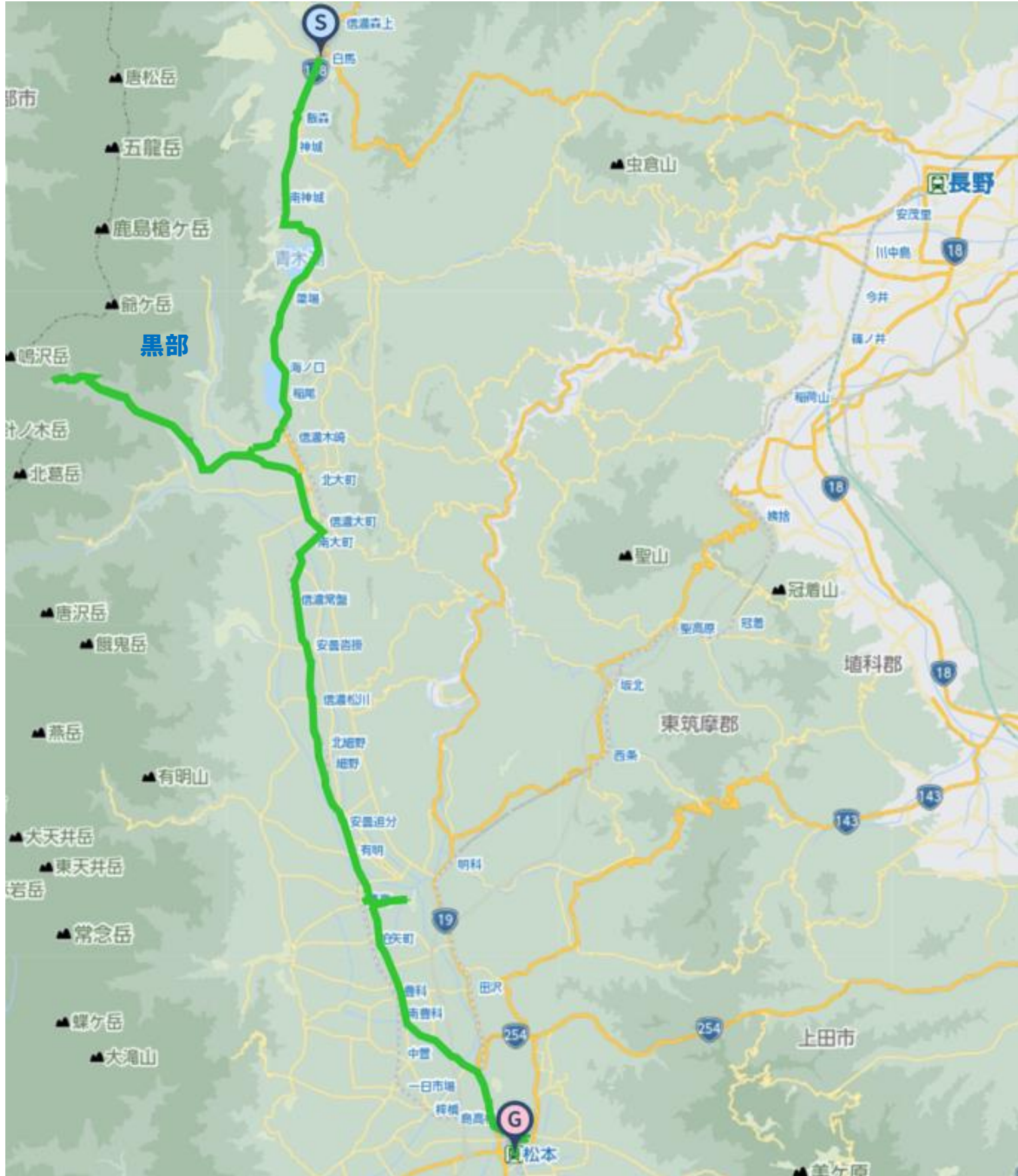
宿泊 白馬姫川温泉 白馬ハイランドホテル 〒399-9301 長野県北安曇郡白馬村藤平21582 0261-72-3450



他宿泊推奨 ホテル白馬 山田屋旅館 六拾刈 白馬ロイヤルホテル

4日目 22日(火・祝) 白馬～黒部ダム～安曇野～松本 92km+1068m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/f550108bf904431a929c63c0a2687e51>



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



※黒部ダム見学の場合は扇沢駅からトローリーバスに乗車。希望者事前申告下さい。グループ協議の上見学訪問可能。
 信濃大町駅～扇沢駅:アルピコ交通バス 毎時1～2便

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



松本城 松本市立博物館



昼食 扇沢駅(34km) 扇沢レストハウス



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



穂高(74km) 鰻坂本屋 安曇野ブルワリー 民芸そば処一休庵 ハンジロー



宿泊 松本 天然温泉 天然温泉 梓の湯 ドーミーイン松本 長野県松本市深志2-2-1 0263-33-5489



夕食 仙岳松本店しゃぶしゃぶ



池国・すきやき&ステーキ 民芸レストラン盛よし 南山亭 松本駅前

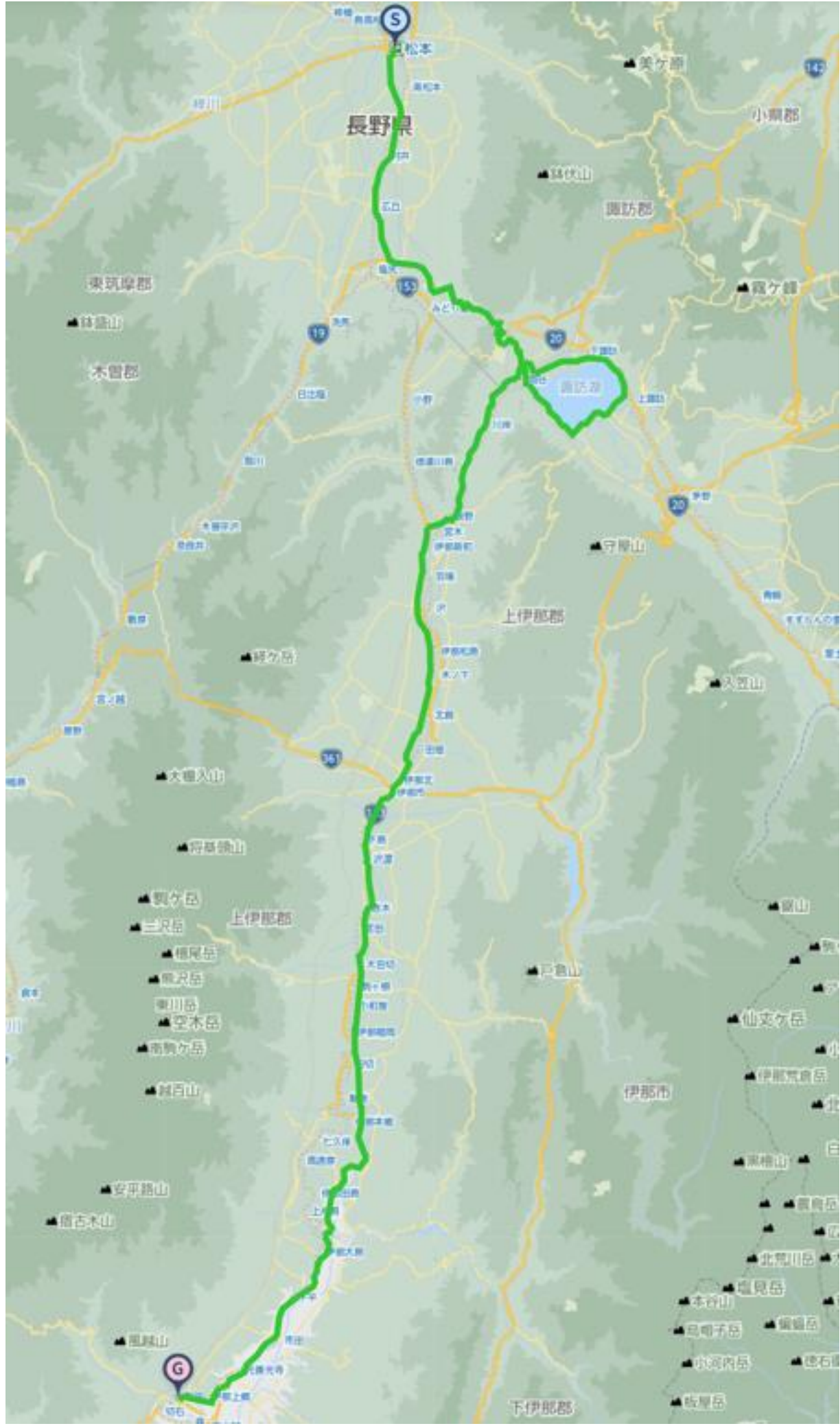


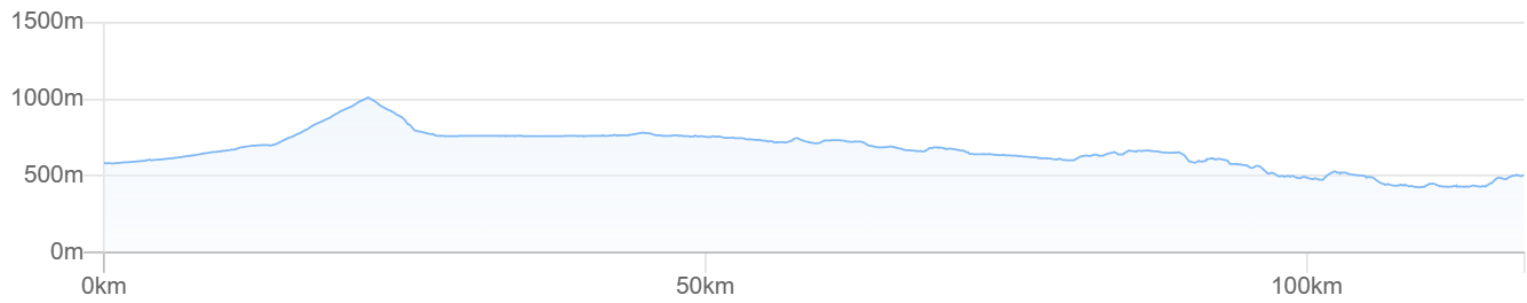
輪行推奨 白馬→松本 JR大糸線

他宿泊推奨 ホテルニューステーション松本駅前大浴場巴の湯 ザ・セレクトン松本 ホテル末広

5日目 23日(水・祝) 松本～諏訪湖～飯田 118km+1106m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/146e855a11374faea0d3bf47adcb3c9a>





昼食 辰野駅(57km) 焼肉の家情熱家族たつの店 小坂鯉店天竜河畔 リストランテミラノ テンホウ



伊那市駅(74km) 田村食堂 和風レストラン鍋辰 中華・焼肉 竜門



見学 諏訪湖 諏訪大社 元善光寺 飯田駅



入浴推奨 飯田城温泉(飯田駅から1.4km)



食事推奨 焼肉徳山 ろくなもんじゃねえ 味処丸源 三ツ輪食堂



宿泊推奨 シルクホテル 長野県飯田市錦町1-10 0265-23-8383



他宿泊推奨 飯田ステーションホテルまつむら タウンホテルなかや ホテル弥生 天空の城

輪行推奨 松本→岡谷→飯田 JR篠ノ井線・JR井田線

岡谷駅周辺入浴推奨 岡谷温泉美肌の湯口マネット(岡谷駅から2.5km)

帰途交通推奨

高速路線バス 飯田駅→新宿駅 16時33分→21時10分 17時33分→22時10分 18時33分→23時10分(最終)

申込: 指定メールアドレス soma@jtourism.jp

※日程変更・団体・個人申し込みは随時受付します。オーダーメイドツアー、企画・見積作成します。オーダーメイドツアーでは気兼ねなく楽しんで頂けるよう、1グループ単位の企画作成を致します。

※部分参加可能(別途見積)です。

※個人申し込みから団体申込で、1名様から大人数の受付・見積作成致します。

※別日程、コースの延長、短縮でのオーダーメイド企画作成致します。

※ご希望参加日程・内容・参加人数に応じて、ライド参加料と、宿泊食事手配や道中公共交通機関等の手配、観光費、添乗員移動宿泊費、を合算した参加費用見積を作成致します。

正式申込いただいた方に振込先銀行口座や個別案内を送付致します。

※天候や体調により、当日のライド完走が困難な場合は、輪行移動やサポートカーを利用して、途中中継所や宿泊場所まで移動します。

以下の情報を添えて、申してください。

・参加日程 ・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 ・参加人数
・宿泊食事手配

※推奨宿泊食事場所を主催者で選定し、宿泊食事手配します。個人手配不可です。

男女別相部屋 or シングル or ツイン アレルギー食品 ご要望ご指示下さい。

宿泊場所の部屋状況等によっては、ご希望の通りにならない場合があります。

・前泊後泊観光希望 ※前後泊観光の手配・案内・添乗同行を希望される場合、事前要望下さい。

・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 続柄・お名前)

・最大乗車距離経験日数 距離(km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。

自転車レンタルについて。ロードバイク・クロスバイクのレンタルが可能です。

自転車レンタル希望の際は事前申請下さい。「東京サイクリングツアー&レンタサイクル」の自転車レンタルに一括申請します。

① 身長②体重③希望車種④ヘルメット有無⑤グローブ有無⑥ペダル(ビンディング or フラット)

事前申請時に教えてください。※希望通りにならない場合があります。ウェア・靴はご自身でご用意ください。

受け渡しは千葉県内の「東京サイクリングツアー&レンタサイクル」の実店舗で試乗の上の受け渡しを基本とします。出発・集合場所までの運搬は輪行袋等を利用して、ご自身で行っていただきます。

上記に応じてレンタル費用見積もりを作成致します。

実施連絡: 募集締め切り後から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。

スタート後の天候や現地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・諸費用は返却しません。

ライド参加料金: 一日あたり 15,000円(税込)

最大催行人数: 10名~最小催行人数: 5名(フル日程参加) ※一般応募で指定人数参加の場合の料金参加料金に含まれるもの: 添乗員同行料・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、道中公共交通機関移動費、観光費は含みません。

※途中合流、途中離脱、ライドをせずに輪行移動の場合もお申込みされた一日あたり参加料金は一日分頂きます。

お申込みいただきましたら、参加料金に含まれないものを加算した旅行見積を作成・提示致します。

- ・推奨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行いません。
- ・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。
- ・グループライド・推奨コース走行を基本とします。ソロフリーライドは事前申告下さい。
- ・体調等の理由、天候状況でライドをせずに輪行移動への切り替えも可能です。
- ・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ろを追走します。
- ・推奨外のコースを選定される場合も宿泊地区の変更はしません。
- ・サポートライダーによる先導、最後尾随行はありません。
- ・スマートフォンやナビシステム、位置探索装置を用いて、目的地まで自力で辿りつける方、もしくはグループライドで、他メンバーに同行できる方、の参加となります。
- ・グループ他参加者の走行から大きく逸脱遅延する場合は途中中継点・当日宿泊所・ゴールへ輪行移動の指示をします。
- ・主催者は推奨コースを事前提示しますが、道中でサポートカーが参加者に並走しながらの詳細案内は致しません。
- ・自転車・ヘルメット・パンクキット・輪行袋・ウェア・防寒具着替等、必要な物は各自ご用意の上、ご自身でお持ち下さい。
- ・ウェアは赤・黄・白等、明るい配色の服を着用下さい。黒・紺等の濃色は着用不可。必要時赤上衣貸与します。
- ・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。
- ・自立式の空気入れ、工具箱はサポートカーに積込携行致します。
- ・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。
- ・輪行袋は宿泊箇所によっては旅館内での自転車保管時にも使用します。必ず携行下さい。
- ・自転車を館内で保管する場合、入館から館内室内持込時の輪行袋への収納ご協力下さい。
- ・飛行機輪行対応のハードケース・セミソフトの大型輪行具はサポートカーで道中運搬は出来ません。
- ・飛行機輪行対応のハードケース・セミソフトの大型輪行具で合流参加する場合はソフト輪行袋への詰め替えの上、発着空港預けやゴール予定地点への事前搬送が必要になります。事前相談下さい。
- ・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。
- ・大会開催中に傷病が発生した場合、参加者は、応急手当を受けることに異議ありません。その方法、経過等について、主催者の責任を問いません。
- ・参加者は、開催中の事故、紛失、傷病等(後遺症含む)に関し、その原因の如何を問わず主催者の責任を免除し、参加者のほか親族、相続人、遺言執行人、管財人などから損害賠償請求などの一切の請求を行いません。
- ・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。
- ・食事、宿泊、観光、輪行移動の推奨は表記されているものから変更されている場合があります。
- ・昼食代、夕食代、朝食代、入浴代はライド参加料金に含みません。
- ・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みません。
- ・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みません。
- ・体調管理、帰途道中の衛生確保のため、ライド後の帰路につく前に、公共交通機関利用前のご入浴・シャワー利用・着替えにご協力ください。
- ・天候不順・日没後暗闇移動にならない様、引返やショートカット、途中駅等から輪行移動の依頼をすることがあります。
- ・安全、コース管理、自転車整備、防寒耐熱の服装、自転車盗難対策等、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、他参加者に著しく迷惑行為があると判断した場合、スタッフの指示に従えない場合は中途でも退場頂きます。
- ・いかなる場合も、参加費の返却はいたしませんので、予めご了承ください。
- ・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、自転車一時引き受け等、サポートをします。
- ・前泊後泊の見学推奨の案内は事前相談いただけましたら調整、現地案内いたします。

宿泊・夕食朝食に関して

- ・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。
- ・推奨宿泊所・夕食朝食を主催者が手配します。変更の可能性があります。
- ・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。
- ・夕食朝食は宿泊場所旅館等でグループで撮ることを基本としますが、館外での撮取希望の場合は事前相談下さい。
- ・館外で夕食朝食入浴をされる場合、サポートカーでの送迎はしません。徒歩や公共交通機関利用で各自移動下さい。
- ・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。出発時間迄に集合場所へお越し下さい。
- ・集合出発時間は毎朝7時30分を基本としますが、朝食提供時間や走行距離によって変動、現地決定します。

=====

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 ホームページ : <http://jtourism.jp/>

=====

Japan bicycle journey with stays

2026 : <https://jtourism.jp/2020/wp-content/uploads/2025/09/JTOBicycleJourneys2026J.pdf>

2027 : <https://jtourism.jp/2020/wp-content/uploads/2025/09/JTOBicycleJourneys2027J.pdf>

One Day Ride Around Tokyo <https://jtourism.jp/2020/wp-content/uploads/2024/09/JapanOneDayRideAroundTokyo.pdf>