

# 春の木崎湖周遊サイクリング

仁科三湖（木崎湖、中綱湖、青木湖）をめぐるサイクリングです。  
北アルプスを背景にした農具川の芝桜や、中綱湖のオオヤマザクラなどを楽しみながら、ぐるっと湖を廻ったら、締めは小熊山ヒルクライムをしてパラグライダー場からの絶景を楽しみましょう。

開催日 5月3日（土） 予備日 5月4日（日）  
 集合場所 電車組：J R 信濃大町駅前  
 車でトランポ組：ゆーぷる木崎湖裏駐車場（長野県大町市平10639-1）  
 スタート 10:40 頃（信濃大町駅）⇒ 11:00 頃（ゆーぷる）  
 ゴール 15:00 頃（成り行きですが29日臨時しなの84号15:22か普通16:34に間に合うように）  
 500円以上当日現地でお支払い下さい。  
 昼食 美郷（お蕎麦屋） 人気店の為予約無し

コース 距離： 51 km 獲得標高 1,000 m

信濃大町駅10:40 ⇒ 農具川芝桜 ⇒ ゆーぷる木崎湖 ⇒ 蕎麦屋「美郷」 ⇒ 海ノ口駅  
 ⇒ 青木湖 ⇒ 中綱湖裏 ⇒ 小熊黒沢林道 ⇒ 鹿島槍スキー場 ⇒ パラグライダー場  
 ⇒ 木崎湖キャンプ場 ⇒ ゆーぷる ⇒ 信濃大町駅

ルート図 <https://ridewithgps.com/routes/42589274>

観光ポイント 中綱湖と青木湖の大町桜  
 パラグライダー場からの絶景



- 注意事項 ①人数制限（先着） 10人（多人数での集団走行、飲食を避けるため）  
 ②青空フリーパス2620円+1340円(往路)+普通特急券(復路)  
 ③小熊山は最初3Kmが激坂です。1Km以内にギブアップした方のみ下って木崎湖キャンプ場で待っていて下さい。それ以降の方は歩いてスキー場まで頑張ってください。下りは特に危険な箇所(ガレ場)があります。充分減速して下さい。

## 【特急を使う場合 6,270円】

07:00 発 名古屋 J R 特急しなの1号・長野行  
 07:06 千種  
 07:23 多治見  
 09:08 着 松本  
 09:20 発 松本 J R 大系線・南小谷行  
 10:16 着 信濃大町

## 【特急を使わない場合 3,740円】

05:44 発 神領 J R 中央本線・中津川行  
 06:39 着 中津川  
 06:43 発 中津川 J R 中央本線・松本行  
 08:54 着 松本  
 09:20 発 松本 J R 大系線・南小谷行  
 10:16 着 信濃大町

催行の可否 前日の20:00 頃に掲示板でご案内します。

出発時に気象に関して警報が発令された場合は無条件で非催行とします。

問い合わせ 探訪担当 中川栄治 緊急連絡先 090-3967-7701



SHARE THE ROAD

「道路は譲り合って走りましょう」

申し込みは次ページ

## 申し込みページ

下記参加資格、コロナ対応を理解、承諾の上申し込み願います

→ 参加資格を承諾して「[参加申込](#)」します。

終了後、感想などを記入していただけると担当者の張り合いになります。

→ 「[思い出](#)」をクリックして書き込んでください。

終了後、探訪中に撮った写真・動画をアルバムに追加し、みんなで振り返りましょう

→ 「[アルバム](#)」をクリックして閲覧、写真追加ください。

## 参加資格

- ① 参加資格の内容を確認の上、参加資格承諾書の記入をしてください。
- ② 自己の責任においてサイクリングできる方（未成年は保護者の引率が必要です）。
- ③ ヘルメット、グローブの着用は必須です。
- ④ 自転車は十分な整備をして参加してください。
- ⑤ 運転技術以上のスピード走行は慎んでください。
- ⑥ 集団の流れにとらわれず各自で交通ルールを遵守してください。
- ⑦ 走行中、停止中を問わず車道では一列縦列を守ってください。
- ⑧ 危険回避は各自で行ってください。
- ⑨ 走行中は手信号で走行意思・注意を伝達してください。
- ⑩ 道路上での走行グループは5名程度とし、グループ間隔は10m程度以上開けてください。
- ⑪ 万が一、死亡・傷害その他事故損害が発生した場合の補償については参加者個人の責任において処理し、企画担当者および愛知県サイクリング協会の責任を一切問わないことに同意願います。
- ⑫ 企画担当者が必ずしも全てをサポートできないこともあります。各自で注意してください。
- ⑬ 参加者が多い場合は企画担当者をサポートできる方にサブリーダーをお願いすることがあります。
- ⑭ 前にコースを確認しておいてください。
- ⑮ 記入いただいた住所、氏名など参加者個人に関わる情報（個人情報）は、愛知サイクリング協会にて管理し、法令の定める場合、保険会社への連絡、協会からの各種ご案内に使うことがあります。参加者の許可なく第三者への提供や他の目的に使用しません。
- ⑯ 集合写真、スナップ写真など掲示板・FBに掲載する場合がありますので了解願います。

## コロナ対応

次の項目のいずれかに該当する方は参加を控えてください。

- ① 新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）が陽性者との接触を表示した場合。
- ② 体調が良くない場合（例：発熱、咳、咽頭痛などの症状がある場合）
- ③ 同居の家族や身近な知人に感染を疑われている方がいる場合
- ④ 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合

※参加者にコロナ感染者が発生した場合は、保険用の参加者リストを保健所に提出します。