

スイッチ サイクリングルート 30-03

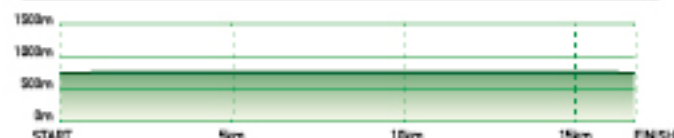


スイッチは日本有数の手軽な湖一周サイクリングルート。初心者や8歳からの子供でもチャレンジできる親子にも優しいルートです。歩行者、自転車分離式の一周16kmサイクリングロードをお楽しみください。



湖畔風景 眺望 自転車道
体力レベル: 1

距離 16.7km 最大標高差 5m 獲得標高 38m 走行時間 1時間20分



スイッチ

2021 チャレンジ! 諏訪湖一周 #スイッチ サイクリング 4選

1. 撮って
2. 見せて
3. もらえる!

諏訪湖一周することを通称スイッチ-SUWAICHIと呼んでいます。諏訪湖サイクリングロードを一周し、3つの巡回チェックポイントで写真を撮影し、岡谷市観光案内所、下諏訪観光案内所、諏訪市観光案内所のいずれかの場所でも3枚の写真を確認後、認定証とスイッチバッジを差し替えます。

高ボッチ高原

塩尻市と岡谷市の境にある高原です。見晴らしの丘から、眼下に諏訪湖と富士山を望むことができ、絶好のフォトスポットとして人気です。



八ヶ岳中信高原 国定公園

鉢伏山荘

鉢伏山 1529m

高ボッチ山 1066m

レンタル (自転車)

- 岡谷市観光案内所 E-BIKE(クロスバイク)、シティサイクル ☎0266-75-1107
- 岡谷温泉博物館 E-BIKE(クロスバイク)、マウンテンバイクほか ☎0266-23-3489
- しもすわ今昔館おいでや E-BIKE(クロスバイク)、電動アシストサイクル ☎0266-27-0001
- 下諏訪レンタサイクル(JR下諏訪駅構内) 電動アシストサイクル ☎070-1549-6562
- SUWA ガラスの里 電動アシストサイクル、シティサイクル ☎0266-57-2000
- 諏訪湖レンタサイクル(片倉駅前駐車場) 電動アシストサイクル ☎070-4000-4226
- JBT諏訪レンタサイクル(JR上諏訪駅構内) 電動アシストサイクル ☎070-1549-6562
- アクティビティベース コグー E-BIKE(クロスバイク)、シティサイクル、電動アシストサイクル、クロスバイク、キッズ用サイクル ☎0266-52-2325

※レンタル情報は変更となる場合があります。

高ボッチ高原 ヒルクライムルート 30-04

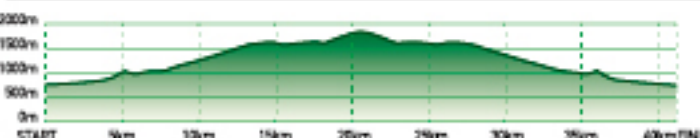


葛飾北斎が描いたような、富士山と八ヶ岳と諏訪湖の絶景が拝めるスポットが、このルートの最高のご褒美ポイントです。体力のある方は、高ボッチ高原より先にある鉢伏山まで。龍の背のような美しいワインディングロードが続きます。



眺望 快道ロード ヒルクライム 国定公園
体力レベル: 3

距離 40.9km 最大標高差 1107m 獲得標高 1382m 走行時間 4時間30分



横河川の桜並木

鉢伏山から諏訪湖へと流れる横河川。春には堤防道路沿いに植えられた約400本の桜が一斉に咲き誇り、桜のトンネルが花見客の目を惹きつけてくれます。



えんれいおうじょう 塩嶺王城 サイクリングルート 30-05

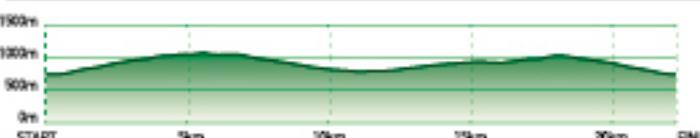


南・北・中央アルプス、八ヶ岳などの山並みと諏訪湖や松本平を望む、雄大な眺望を楽しむことができるルートです。塩嶺王城県立公園には多くの野鳥が集まるため、「日本の音風景100選」にも認定されています。



眺望 ヒルクライム
体力レベル: 2

距離 22.1km 最大標高差 330m 獲得標高 688m 走行時間 2時間20分



諏訪湖パドリング フィールド 30-0P



長野県で一番大きな湖であり、一級河川天竜川の源流でもある諏訪湖。ぐるりと山に囲まれた湖上からの眺めが楽しめるフィールドです。



眺望 湖畔風景

- パドルスポーツを楽しむ際の注意
- ◆法律やルールを厳守し、ケガや事故等のないよう責任ある行動をお願いします。
 - ◆地元漁業者への配慮をお願いします。
 - ◆諏訪湖は遊覧船が航行しているため注意してください(ガイド同行推奨)。

体験ガイド

諏訪湖カヤック

諏訪湖を漕ぎ渡るガイド付きツアーを開催。インストラクターが丁寧に漕ぎ方をレクチャーするので初めての方でも安心・安全です。 ☎090-7711-3233

