

棚田とアルプス眺望コース



「日本棚田百選」にも選ばれている千曲市の姨捨や長野市大岡の棚田の風景とアルプスの眺望を楽しめるコースです。麻績村から大岡に抜ける県道の途中では、長野冬季オリンピックの開会式に登場した「芦ノ尻道祖神」も見られます。

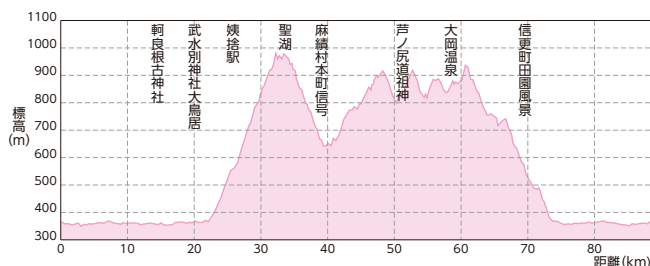
COURSE DATA

走行距離 88.3km

所要時間 約4時間50分

獲得標高 1,327m

推奨時期 5月下旬～9月下旬



START

📍 走行距離 ⌚ 所要時間(休憩時間のぞく) ▲ 平均勾配

長野駅東口	📍 13.90km ⌚ 40min ▲ 0.0%	軻良根古神社	📍 6.30km ⌚ 17min ▲ 0.3%	武水別神社大鳥居	📍 5.40km ⌚ 23min ▲ 3.6%	姨捨駅	📍 7.80km ⌚ 45min ▲ 5.3%	聖湖	📍 5.70km ⌚ 10min ▲ -5.8%
麻績村本町信号	📍 11.50km ⌚ 45min ▲ 1.6%	芦ノ尻道祖神	📍 7.40km ⌚ 30min ▲ 0.4%	大岡温泉	📍 11.80km ⌚ 30min ▲ -2.9%	信更町田園風景	📍 18.50km ⌚ 50min ▲ -0.8%	長野駅東口	

GOAL