GO Cycling 松本

以長野縣松本市擁有悠長歷史的登山自行車賽活動——「乘鞍登山自行車大賽(山岳自行車 in乘鞍)」為首，還有同為登山自行車賽活動的「美原高原自行車大賽」，以及長程自行車競賽活動「阿爾卑斯安曇野世紀自行車大賽」等，舉辦著多場的自行車活動，可說是自行車的樂園。

阿爾卑斯安曇野世紀自行車大賽

Alps Azumino Century Ride(AACR)

始於2009年，由雪梨奧運日本代表鈴木雷太選手規劃的大會。起點設在松本市梓水苑，於白馬折返的長程自行車競賽活動。
安曇野的田園風景及北阿爾卑斯山脈景觀變化多端且豐富，參加者騎乘時可依自己的節奏享受其中樂趣。自2017年起一年會舉辦，櫻之AACR、綠之 AACR等兩次活動，「櫻」是在櫻花、鬱金香等群花競相開放中騎乘自行車。「綠」則可欣賞到新綠與殘雪的北阿爾卑斯山麓美麗景觀。
在被稱為醫療救護站的休息場所，使用在地食材和在地居民的笑容盛情款待參加者。
於大町市所醫療救護站所提供的「蔥味噌飯糰」，被參加者視為傳說，備受大家喜愛。

◆比賽日期
櫻之阿爾卑斯安曇野世紀自行車大賽 4月下旬
綠之阿爾卑斯安曇野世紀自行車大賽 5月下旬
◆距離：120公里級、160公里級(每年有所變更)
◆會場 松本市梓水苑

距離 120公里/160公里

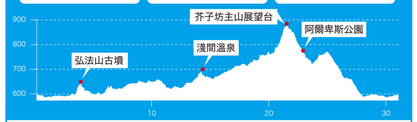
阿爾卑斯安曇野世紀自行車大賽
美原高原自行車大賽
乘鞍登山自行車大賽
乘鞍高原
美原高原
松本
大町
白馬
安曇野
上高地
乗鞍高原温泉
三本瀑布
白樺池
大野川口・中
奈川渡ダム
奈川温泉
TAKASONE 露營場
日照中心
野麦峠
野麦峠滑雪場
森林區域
Hutsu 峰
五六峰
朝日村
朝日岳
朝日 Powder 滑雪場
朝日男之湯
朝日村公所
朝日小學
岩垂原
鳥居峠
岡谷市
諏訪市
下諏訪町
諏訪湖
諏訪市役所
諏訪中央公園
諏訪市博物館
諏訪大社
諏訪站
上諏訪站
茅野市
茅野站
霧之塔
霧之塔展望台
霧之塔高原
霧之塔滑雪場
霧之塔高原滑雪場
霧之塔高原露營場
霧之塔高原 Auto Village
霧之塔高原 Pension
霧之塔高原 Cottage
霧之塔高原 Lodge
霧之塔高原 Hotel
霧之塔高原 Restaurant
霧之塔高原 Shop
霧之塔高原 Bakery
霧之塔高原 Cafe
霧之塔高原 Bar
霧之塔高原 Spa
霧之塔高原 Gym
霧之塔高原 Pool
霧之塔高原 Tennis Court
霧之塔高原 Golf Course
霧之塔高原 Ski Resort
霧之塔高原 Ski Lift
霧之塔高原 Ski Slope
霧之塔高原 Ski School
霧之塔高原 Ski Rental
霧之塔高原 Ski Patrol
霧之塔高原 Ski Shop
霧之塔高原 Ski Lodge
霧之塔高原 Ski Hotel
霧之塔高原 Ski Restaurant
霧之塔高原 Ski Bar
霧之塔高原 Ski Spa
霧之塔高原 Ski Gym
霧之塔高原 Ski Pool
霧之塔高原 Ski Tennis Court
霧之塔高原 Ski

松本市觀光自行車路線

絕景尋訪行程

將JR松本站作為起點，探訪弘法山古墳、芥子坊主山展望台、阿爾卑斯公園、城山公園展望台等可眺望松本平及北阿爾卑斯山脈美景的絕佳行程。只需從松本市區稍微騎自行車移動一下，您的眼前將會出現一片絕美景色。雖然坡路不少，但只要騎乘電動自行車則不成問題，可盡享旅遊樂趣。

距　離	爬升	行走時間（參考）
30.4公里	510公尺	3小時



路線

松本站
↓ 3.7公里（累計3.7公里）
弘法山古墳
↓ 6.9公里（累計10.6公里）
美原高原
↓ 3.7公里（累計14.3公里）
浅間温泉 枇杷之湯
↓ 6.9公里（累計21.2公里）
芥子坊主山展望台
↓ 2.8公里（累計24.0公里）
阿爾卑斯公園
↓ 2.7公里（累計26.7公里）
城山公園展望台
↓ 1.5公里（累計28.2公里）
國寶舊開智學校校舍
↓ 1.0公里（累計29.2公里）
國寶松本城
↓ 1.2公里（累計30.4公里）
松本站

位於可將日本阿爾卑斯山脈美景盡收眼底的弘法山山頂。這裡是古墳時代紀元3世紀後半的大規模前方後方墳。每到春天，整座山呈現一片粉紅色。

從芥子坊主山頂展望台瞭望，眼前出現的是日本阿爾卑斯，松本市區，安曇野的遼闊美景。

阿爾卑斯公園是松本市可讓您享受大自然的休憩公園。展望廣場成了瞭望日本阿爾卑斯及安曇野的視野景點。

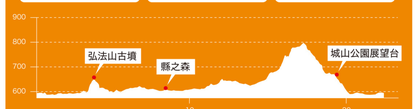
RIDE WITH JR

松本市觀光自行車路線

取景地尋訪行程

探索在松本市街道取景的電影、日劇等知名場景的行程。
尋訪出現在電影『orange』，日劇『白線流』的薄川，縣之森等多處也受到在地居民喜愛的場所。看了電影，日劇後的自行車之旅，或是完成自行車之旅後再看電影，都很有趣！ 看了電影、日劇，歡迎來尋訪取景地點！

距　離	獲得標高	行走時間（參考）
21.8公里	307公尺	2.5小時



路線

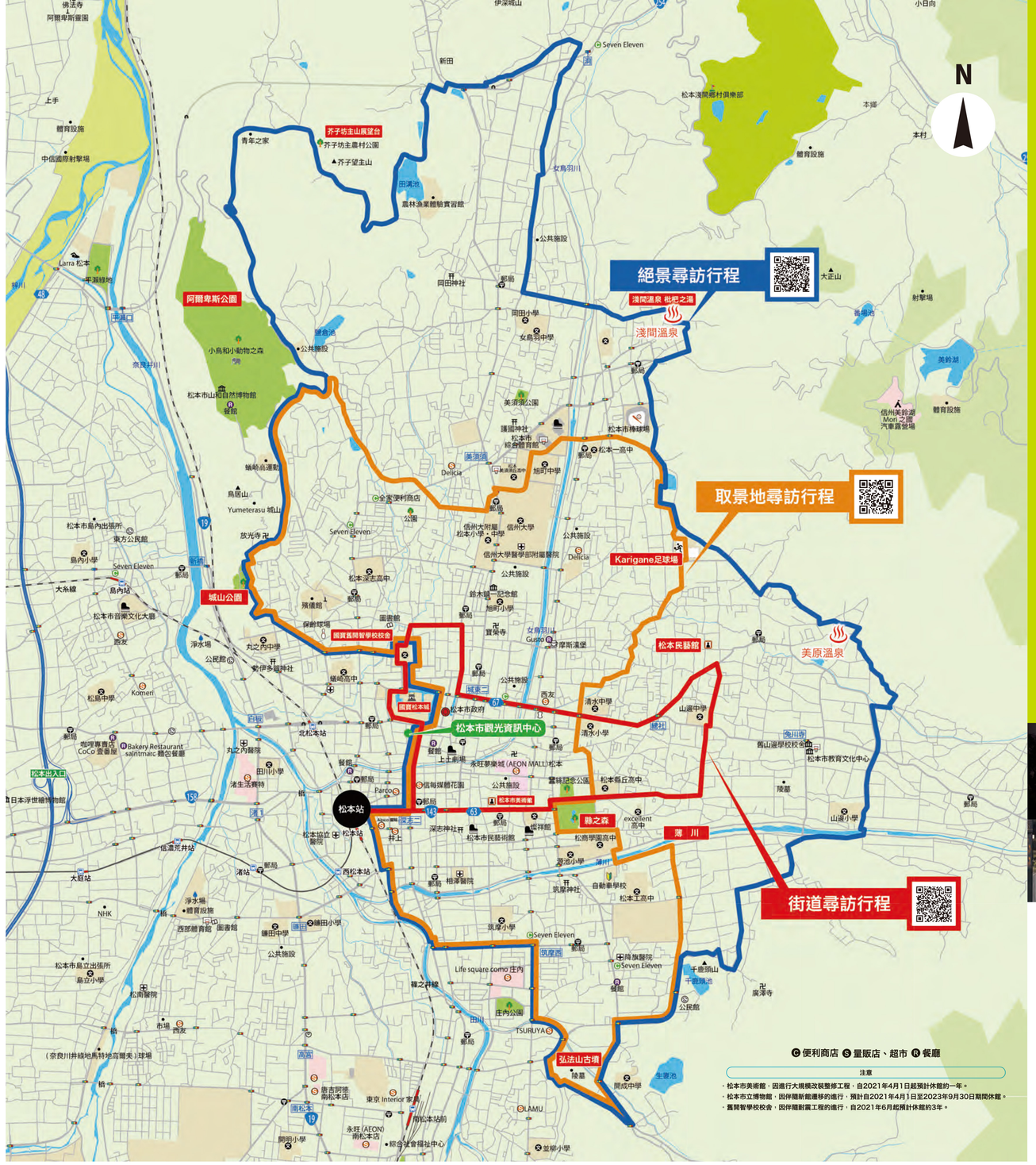
松本站
↓ 3.7公里（累計3.7公里）
弘法山古墳
↓ 3.5公里（累計7.2公里）
薄川
↓ 1.0公里（累計8.2公里）
縣之森
↓ 2.8公里（累計11.0公里）
Karigane足球場
↓ 67.0公里（累計18.0公里）
城山公園展望台
↓ 1.6公里（累計19.6公里）
國寶舊開智學校校舍
↓ 1.0公里（累計20.6公里）
國寶松本城
↓ 1.2公里（累計21.8公里）
松本站

薄川是流淌於松本市內，屬信濃川水系的一級河川。白線流，Orange橋色奇蹟等電視，電影作品中屢屢登場。

從展望台眺望的北阿爾卑斯山脈景色優美動人。公園內還設置有多處歌碑。

松本城建造於戰國時代永正年間，開始是深志城，為現存的五重六塔天守中最古老的國寶城。

RIDE WITH JR


絕景尋訪行程
取景地尋訪行程
街道尋訪行程
N
松本站
阿爾卑斯公園
城山公園
芥子坊主山展望台
浅間温泉
浅間温泉 枇杷之湯
美原温泉
松本市觀光資訊中心
Karigane足球場
國寶松本城
國寶舊開智學校校舍
松本民藝館
縣之森
薄川
弘法山古墳
松本一高中
松本深志高中
松本工高中
松商學園高中
清水小學
清水中學
山邊中學
旭丘小學
女鳥羽中學
筑摩小學
梓川
奈良井川
女鳥羽川
Seven Eleven
Delicia
Lawson
Family Mart
Life square como 庄内
TSURUYA
LAMU
Parco
Matsumoto Yohji Museum
Bunkyo Gakuen University
Shinshu University
Matsumoto Dental University
Matsumoto City Hospital
Matsumoto Medical Center
Matsumoto Kyoritsu Hospital
Matsumoto Municipal Hospital
Matsumoto Yamaga Hospital
Matsumoto Kyoiku Bunka Center
Matsumoto Performing Arts Center
Matsumoto Civic Hall
Matsumoto Castle
Matsumoto Yohji Museum
Matsumoto Folk Art Museum
Matsumoto Museum of Art and Culture
Matsumoto City Museum
Matsumoto Historical Museum
Matsumoto Gymnasium
Matsumoto Sports Park
Matsumoto Baseball Stadium
Matsumoto Soccer Stadium
Matsumoto Tennis Court
Matsumoto Swimming Pool
Matsumoto Ice Rink
Matsumoto Golf Course
Matsumoto Country Club
Matsumoto Hills Golf Club
Matsumoto Resort Hotel
Matsumoto Terminal Hotel
Matsumoto Castle Hotel
Matsumoto Plaza Hotel
Matsumoto Grand Hotel
Matsumoto Royal Hotel
Matsumoto Station Hotel
Matsumoto Business Hotel
Matsumoto Inn
Matsumoto Guesthouse
Matsumoto Youth Hostel
Matsumoto Camping Ground
Matsumoto Auto Camp
Matsumoto Caravan Park
Matsumoto Motor Lodge
Matsumoto Motel
Matsumoto Love Hotel
Matsumoto Pachinko
Matsumoto Karaoke
Matsumoto Bowling
Matsumoto Arcade
Matsumoto Game Center
Matsumoto Pool Hall
Matsumoto Billiards
Matsumoto Darts
Matsumoto Mahjong
Matsumoto Shogi
Matsumoto Go
Matsumoto Chess
Matsumoto Cards
Matsumoto Dice
Matsumoto Roulette
Matsumoto Slot Machine
Matsumoto Pachinko Parlor
Matsumoto Pachinko Hall
Matsumoto Pachinko Center
Matsumoto Pachinko Arcade
Matsumoto Pachinko Game
Matsumoto Pachinko Machine
Matsumoto Pachinko Ball
Matsumoto Pachinko Prize
Matsumoto Pachinko Exchange
Matsumoto Pachinko Counter
Matsumoto Pachinko Cashier
Matsumoto Pachinko Manager
Matsumoto Pachinko Staff
Matsumoto Pachinko Customer
Matsumoto Pachinko Regular
Matsumoto Pachinko Beginner
Matsumoto Pachinko Expert
Matsumoto Pachinko Master
Matsumoto Pachinko Champion
Matsumoto Pachinko Record
Matsumoto Pachinko Score
Matsumoto Pachinko Rank
Matsumoto Pachinko Level
Matsumoto Pachinko Skill
Matsumoto Pachinko Technique
Matsumoto Pachinko Strategy
Matsumoto Pachinko Tactic
Matsumoto Pachinko Plan
Matsumoto Pachinko Goal
Matsumoto Pachinko Dream
Matsumoto Pachinko Hope
Matsumoto Pachinko Wish
Matsumoto Pachinko Luck
Matsumoto Pachinko Fortune
Matsumoto Pachinko Destiny
Matsumoto Pachinko Fate
Matsumoto Pachinko Karma
Matsumoto Pachinko Soul
Matsumoto Pachinko Spirit
Matsumoto Pachinko Mind
Matsumoto Pachinko Body
Matsumoto Pachinko Life
Matsumoto Pachinko Death
Matsumoto Pachinko Heaven
Matsumoto Pachinko Hell
Matsumoto Pachinko God
Matsumoto Pachinko Buddha
Matsumoto Pachinko Jesus
Matsumoto Pachinko Allah
Matsumoto Pachinko Yahweh
Matsumoto Pachinko Zeus
Matsumoto Pachinko Odin
Matsumoto Pachinko Thor
Matsumoto Pachinko Loki
Matsumoto Pachinko Freya
Matsumoto Pachinko Frigg
Matsumoto Pachinko Baldr
Matsumoto Pachinko Tyr
Matsumoto Pachinko Heimdall
Matsumoto Pachinko Vidar
Matsumoto Pachinko Vali
Matsumoto Pachinko Hodr
Matsumoto Pachinko Bragi
Matsumoto Pachinko Idun
Matsumoto Pachinko Nanna
Matsumoto Pachinko Forseti
Matsumoto Pachinko Ullr
Matsumoto Pachinko Sif
Matsumoto Pachinko Hel
Matsumoto Pachinko Fenrir
Matsumoto Pachinko Jormungand
Matsumoto Pachinko Sleipnir
Matsumoto Pachinko Gullinbursti
Matsumoto Pachinko Skidbladnir
Matsumoto Pachinko Draupnir
Matsumoto Pachinko Gungnir
Matsumoto Pachinko Mjolnir
Matsumoto Pachinko Tyrfing
Matsumoto Pachinko Gram
Matsumoto Pachinko Balmung
Matsumoto Pachinko Excalibur
Matsumoto Pachinko Durandal
Matsumoto Pachinko Joyeuse
Matsumoto Pachinko Hauteclere
Matsumoto Pachinko Curtana
Matsumoto Pachinko Sword of State
Matsumoto Pachinko Sword of Justice
Matsumoto Pachinko Sword of Mercy
Matsumoto Pachinko Sword of Wisdom
Matsumoto Pachinko Sword of Courage
Matsumoto Pachinko Sword of Temperance
Matsumoto Pachinko Sword of Faith
Matsumoto Pachinko Sword of Hope
Matsumoto Pachinko Sword of Love
Matsumoto Pachinko Sword of Peace
Matsumoto Pachinko Sword of Victory
Matsumoto Pachinko Sword of Glory
Matsumoto Pachinko Sword of Honor
Matsumoto Pachinko Sword of Truth
Matsumoto Pachinko Sword of Light
Matsumoto Pachinko Sword of Life
Matsumoto Pachinko Sword of Eternity
Matsumoto Pachinko Sword of Infinity
Matsumoto Pachinko Sword of Creation
Matsumoto Pachinko Sword of Destruction
Matsumoto Pachinko Sword of Power
Matsumoto Pachinko Sword of Authority
Matsumoto Pachinko Sword of Dominion
Matsumoto Pachinko Sword of Kingship
Matsumoto Pachinko Sword of Queenship
Matsumoto Pachinko Sword of Princeship
Matsumoto Pachinko Sword of Princess
Matsumoto Pachinko Sword of Prince
Matsumoto Pachinko Sword of Knight
Matsumoto Pachinko Sword of Knighthood
Matsumoto Pachinko Sword of Chivalry
Matsumoto Pachinko Sword of Bushido
Matsumoto Pachinko Sword of Samurai
Matsumoto Pachinko Sword of Ninja
Matsumoto Pachinko Sword of Shinobi
Matsumoto Pachinko Sword of Kunoichi
Matsumoto Pachinko Sword of Geisha
Matsumoto Pachinko Sword of Maiko
Matsumoto Pachinko Sword of Oiran
Matsumoto Pachinko Sword of Tayu
Matsumoto Pachinko Sword of Courtesan
Matsumoto Pachinko Sword of Prostitute
Matsumoto Pachinko Sword of Whore
Matsumoto Pachinko Sword of Slut
Matsumoto Pachinko Sword of Bitch
Matsumoto Pachinko Sword of Cunt
Matsumoto Pachinko Sword of Pussy
Matsumoto Pachinko Sword of Vagina
Matsumoto Pachinko Sword of Penis
Matsumoto Pachinko Sword of Dick
Matsumoto Pachinko Sword of Cock
Matsumoto Pachinko Sword of Balls
Matsumoto Pachinko Sword of Testicles
Matsumoto Pachinko Sword of Scrotum
Matsumoto Pachinko Sword of Anus
Matsumoto Pachinko Sword of Asshole
Matsumoto Pachinko Sword of Shit
Matsumoto Pachinko Sword of Piss
Matsumoto Pachinko Sword of Fart
Matsumoto Pachinko Sword of Vomit
Matsumoto Pachinko Sword of Blood
Matsumoto Pachinko Sword of Sweat
Matsumoto Pachinko Sword of Tears
Matsumoto Pachinko Sword of Snot
Matsumoto Pachinko Sword of Saliva
Matsumoto Pachinko Sword of Semen
Matsumoto Pachinko Sword of Milk
Matsumoto Pachinko Sword of Breast
Matsumoto Pachinko Sword of Nipple
Matsumoto Pachinko Sword of Areola
Matsumoto Pachinko Sword of Clitoris
Matsumoto Pachinko Sword of Labia
Matsumoto Pachinko Sword of Hymen
Matsumoto Pachinko Sword of Uterus
Matsumoto Pachinko Sword of Ovary
Matsumoto Pachinko Sword of Fallopian Tube
Matsumoto Pachinko Sword of Cervix
Matsumoto Pachinko Sword of Endometrium
Matsumoto Pachinko Sword of Myometrium
Matsumoto Pachinko Sword of Perimetrium
Matsumoto Pachinko Sword of Parametrium
Matsumoto Pachinko Sword of Vagina
Matsumoto Pachinko Sword of Vulva
Matsumoto Pachinko Sword of Mons Pubis
Matsumoto Pachinko Sword of Perineum
Matsumoto Pachinko Sword of Coccyx
Matsumoto Pachinko Sword of Sacrum
Matsumoto Pachinko Sword of Ilium
Matsumoto Pachinko Sword of Ischium
Matsumoto Pachinko Sword of Pubis
Matsumoto Pachinko Sword of Femur
Matsumoto Pachinko Sword of Patella
Matsumoto Pachinko Sword of Tibia
Matsumoto Pachinko Sword of Fibula
Matsumoto Pachinko Sword of Tarsus
Matsumoto Pachinko Sword of Metatarsus
Matsumoto Pachinko Sword of Phalanges
Matsumoto Pachinko Sword of Toe
Matsumoto Pachinko Sword of Foot
Matsumoto Pachinko Sword of Ankle
Matsumoto Pachinko Sword of Leg
Matsumoto Pachinko Sword of Knee
Matsumoto Pachinko Sword of Thigh
Matsumoto Pachinko Sword of Hip
Matsumoto Pachinko Sword of Groin
Matsumoto Pachinko Sword of Abdomen
Matsumoto Pachinko Sword of Navel
Matsumoto Pachinko Sword of Stomach
Matsumoto Pachinko Sword of Liver
Matsumoto Pachinko Sword of Gallbladder
Matsumoto Pachinko Sword of Pancreas
Matsumoto Pachinko Sword of Spleen
Matsumoto Pachinko Sword of Kidney
Matsumoto Pachinko Sword of Ureter
Matsumoto Pachinko Sword of Bladder
Matsumoto Pachinko Sword of Urethra
Matsumoto Pachinko Sword of Prostate
Matsumoto Pachinko Sword of Testis
Matsumoto Pachinko Sword of Epididymis
Matsumoto Pachinko Sword of Vas Deferens
Matsumoto Pachinko Sword of Seminal Vesicle
Matsumoto Pachinko Sword of Ejaculatory Duct
Matsumoto Pachinko Sword of Penis
Matsumoto Pachinko Sword of Glans
Matsumoto Pachinko Sword of Foreskin
Matsumoto Pachinko Sword of Shaft
Matsumoto Pachinko Sword of Root
Matsumoto Pachinko Sword of Corpus Cavernosum
Matsumoto Pachinko Sword of Corpus Spongiosum
Matsumoto Pachinko Sword of Tunica Albuginea
Matsumoto Pachinko Sword of Tunica Vasculosa
Matsumoto Pachinko Sword of Tunica Adventitia
Matsumoto Pachinko Sword of Tunica Intima
Matsumoto Pachinko Sword of Tunica Media
Matsumoto Pachinko Sword of Tunica Externa
Matsumoto Pachinko Sword of Tunica Interna
Matsumoto Pachinko Sword of Tunica Muscularis
Matsumoto Pachinko Sword of Tunica Submucosa
Matsumoto Pachinko Sword of Tunica Mucosa
Matsumoto Pachinko Sword of Tunica Ser