

自然豊かな絶景とヒルクライムの魅力が融合！
初心者から上級者まで
走って楽しい北杜・韮崎コース



A 北杜市周遊コース

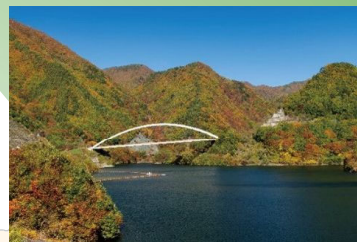
- ルート②** 上級★★★★☆
所要時間約 4.0h
- 尾白川
渓谷コース**
- 小淵沢駅 | 100分
 - 尾白川渓谷 | 70分
 - 長坂駅 | 100分
 - 小淵沢駅
- 詳細は右のQRコードで確認できます
- ルート①** 上級★★★★☆
所要時間約 3.5h
- 清里高原
観光コース**
- 小淵沢駅 | 120分
 - 清泉寮 | 20分
 - 山梨県立まきば公園 | 70分
 - 小淵沢駅
- 詳細は右のQRコードで確認できます

B 北杜市お手軽周遊コース

- ルート④** 初級★★★☆☆
所要時間約 2.0h
- 清里
初心者コース**
- 清里駅 | 30分
 - 清泉寮 | 40分
 - 甲斐大泉駅 | 50分
 - 清里駅
- 詳細は右のQRコードで確認できます
- ルート③** 初級★★★☆☆
所要時間約 2.5h
- 小淵沢
初心者コース**
- 小淵沢駅 | 60分
 - 甲斐小泉駅 | 60分
 - 道の駅こぶちざわ | 30分
 - 小淵沢駅
- 詳細は右のQRコードで確認できます



清泉寮



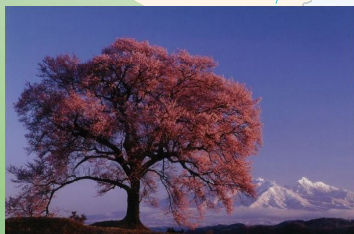
みずがき湖

**E 北杜韮崎
満喫コース**

- ルート⑧** 超上級★★★★★
所要時間約 6.5h
- 北杜・韮崎
満喫コース**
- 道の駅にらさき | 120分
 - 清里駅 | 90分
 - 小淵沢駅 | 150分
 - 道の駅にらさき
- 詳細は右のQRコードで確認できます



尾白川渓谷



わに塚の桜

- 鉄道駅
- 道の駅
- 大規模公園
- 休憩施設
- 宿泊施設
- 歴史・文化
- 自然
- 眺望
- 公園・テーマパーク
- 温泉
- スポーツ・レクリエーション
- 体験施設

観光情報サイト
「富士の国やまなし」
 右のQRコードから
 様々な観光情報を見る
 ことができます

0 1 2 3 4 5 km

北杜・韮崎地域サイクリングカレンダー

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
サイクリングシーズン											
新緑		夏		秋		紅葉		降雪・凍結時期			
🌿		🚲		🍂		🍁		❄️			

**D 瑞牆山
ヒルクライム
コース**

- ルート⑦** 上級★★★★☆
所要時間約 3.5h
- 瑞牆山
ヒルクライム
コース**
- 道の駅にらさき | 110分
 - みずがき湖
ピクニックセンター | 60分
 - ハイジの村 | 40分
 - 道の駅にらさき
- 詳細は右のQRコードで確認できます

C にらさき周遊コース

- ルート⑥** 中級★★★☆☆
所要時間約 3.5h
- 韮崎1周
コース**
- 道の駅にらさき | 90分
 - 銀河鉄道展望公園 | 70分
 - ハイジの村 | 50分
 - 道の駅にらさき
- 詳細は右のQRコードで確認できます
- ルート⑤** 初級★★★☆☆
所要時間約 2.0h
- 釜無川
サイクリング
コース**
- 韮崎駅 | 30分
 - わに塚の桜 | 50分
 - 牛頭島公園 | 40分
 - 韮崎駅
- 詳細は右のQRコードで確認できます

A 北杜市周遊コース

①清里高原観光コース

上級★★★★☆(eバイク★★★★☆)
全長約 41 km 所要時間約 3.5H
獲得標高約 900m



清里・小淵沢周辺を周遊する上級者向けコース。富士山や清里高原を始めとした全国的に名だたる自然風景を楽しみながら、サイクリングを楽しめる。



小淵沢駅

八ヶ岳高原大橋

清泉寮

②尾白川渓谷コース

上級★★★★☆(eバイク★★★★☆)
全長約 47 km 所要時間約 4.0H
獲得標高約 1,000m



小淵沢を起点に北杜市の中腹を周遊する上級者向けコース。雄大な尾白川渓谷や江戸時代に宿場として栄えた台ヶ原塾などの観光地を巡りつつ、サイクリングを楽しめる。



尾白川渓谷

尾白の湯

台ヶ原宿

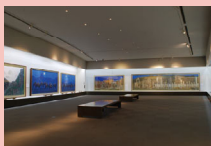
B 北杜市お手軽周遊コース

③小淵沢初心者コース

初級★☆☆☆(eバイク★☆☆☆)
全長約 19 km 所要時間約 2.5H
獲得標高約 600m



小淵沢周辺をコンパクトに周遊する初心者向けコース。レインボーラインや八ヶ岳高原ラインでは、春には新緑、秋は紅葉を楽しみつつサイクリングができる。



小淵沢駅

平山郁夫シルクロード美術館

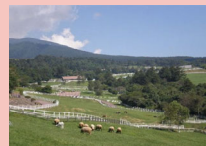
延命の湯

④清里初心者コース

初級★☆☆☆(eバイク★☆☆☆)
全長約 14 km 所要時間約 2.0H
獲得標高約 500m



清里高原周辺をコンパクトに周遊する初心者向けコース。富士山や清里高原といった自然風景を楽しみつつ、温泉に入ってリフレッシュもできる。



清泉寮

山梨県立まきは公園

甲斐大泉温泉パノラマの湯

C にらさき周遊コース

⑤釜無川サイクリングコース

初級★☆☆☆(eバイク★☆☆☆)
全長約 19 km 所要時間約 2.0H
獲得標高約 200m



韭崎周辺をコンパクトに周遊する初級者向けコース。坂道が少なく初心者でも安心して楽しめる。釜無川サイクリングロードでは富士山を望みながら走ることができる。



韭崎大村美術館

わに塚の桜

釜無川河川公園

⑥韭崎1周コース

中級★★★★☆(eバイク★★★★☆)
全長約 34 km 所要時間約 3.5H
獲得標高約 700m



韭崎周辺を周遊する中級者向けコース。街中と自然をバランスよく楽しむことができる。自然や温泉、ぶどう農園などバリエーションに富んだ地域の魅力を楽しめる。



ゆ〜ぶるにらさき

銀河鉄道展望公園

ハイジの村

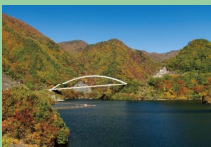
D 瑞牆山ヒルクライムコース

⑦瑞牆山ヒルクライムコース

上級★★★★☆(eバイク★★★★☆)
全長約 37 km 所要時間約 3.5H
獲得標高約 1,000m



道の駅かららさきから、みずがき湖まで一気に登る上級者向けコース。標高 2000m 以上の瑞牆山が間近に迫るほどの迫力と、春には青々とした緑、秋には紅葉を楽しめる。



道の駅にらさき

みずがき湖

瑞牆山

E 北杜韭崎満喫コース

⑧北杜韭崎満喫コース

超上級★★★★★(eバイク★★★★★)
全長約 75 km 所要時間約 6.5H
獲得標高約 1,800m



北杜市と韭崎市全体を周遊する超上級者向けのコース。清里高原や尾白川渓谷周辺など代表的な観光地も多く含んでいるため、宿泊しながら走行するのもおすすめのコース。



清泉寮

たかねの湯

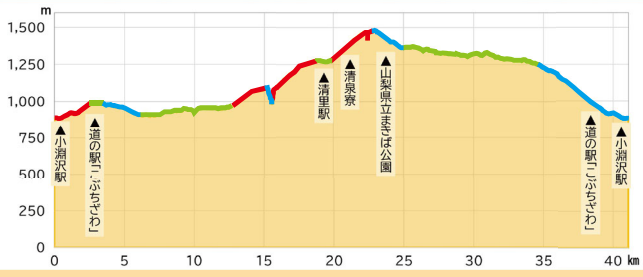
八ヶ岳高原大橋

A 北杜市周遊コース

<標高図凡例> ー：上り坂 ー：概ね平坦 ー：下り坂
 ※所要時間は走行速度 12 km/h に初級者～中級者は 1 時間加算して設定

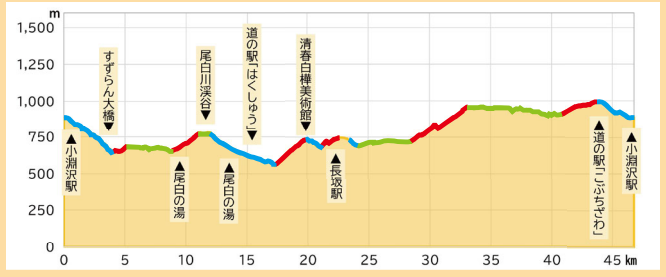
①清里高原観光コース

上級★★★★☆(eバイク★★★★☆)
 全長約 41 km 所要時間約 3.5H
 獲得標高約 900m



②尾白川渓谷コース

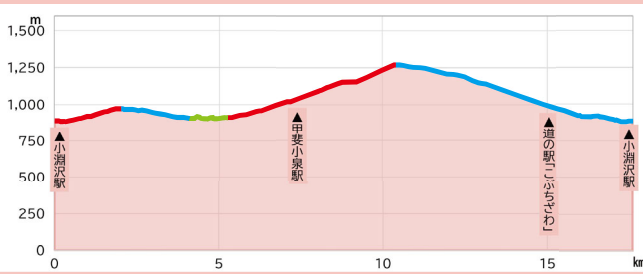
上級★★★★☆(eバイク★★★★☆)
 全長約 47 km 所要時間約 4.0H
 獲得標高約 1,000m



B 北杜市お手軽周遊コース

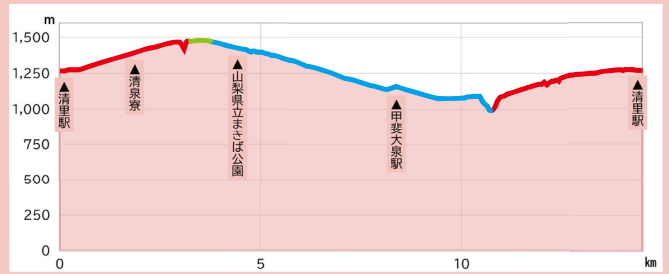
③小淵沢初心者コース

初級★☆☆☆(eバイク★☆☆☆)
 全長約 19 km 所要時間約 2.5H
 獲得標高約 600m



④清里初心者コース

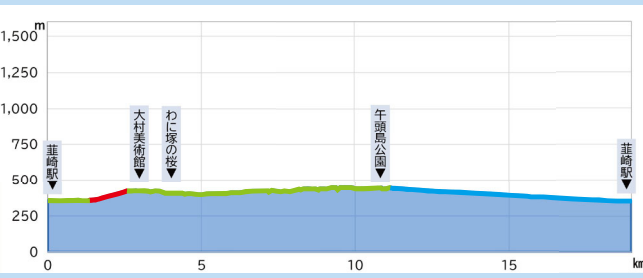
初級★☆☆☆(eバイク★☆☆☆)
 全長約 14 km 所要時間約 2.0H
 獲得標高約 500m



C にらさき周遊コース

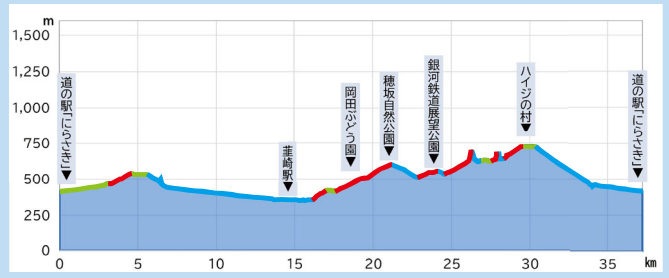
⑤釜無川サイクリングコース

初級★☆☆☆(eバイク★☆☆☆)
 全長約 19 km 所要時間約 2.0H
 獲得標高約 200m



⑥韮崎1周コース

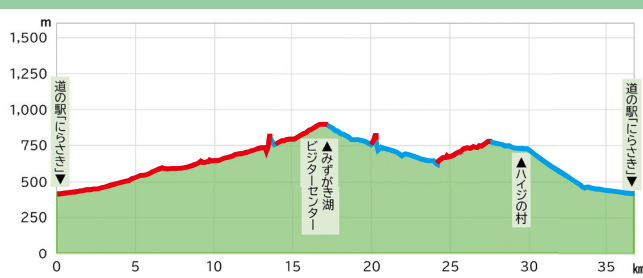
中級★★★★☆(eバイク★★★★☆)
 全長約 34 km 所要時間約 3.5H
 獲得標高約 700m



D 瑞牆山ヒルクライムコース

⑦瑞牆山ヒルクライムコース

上級★★★★☆(eバイク★★★★☆)
 全長約 37 km 所要時間約 3.5H
 獲得標高約 1,000m



E 北杜韮崎満喫コース

⑧北杜韮崎満喫コース

超上級★★★★★(eバイク★★★★★)
 全長約 75 km 所要時間約 6.5H
 獲得標高約 1,800m

