

# E-Bike上高地サイクリングMAP

## 各ポイントの所要時間(目安タイム)

◆平湯温泉～上高地BT所要時間 2～2.5時間(休憩含)

◇各ポイント間タイム

平湯温泉観光案内所～安房峠山頂 40分  
 安房峠山頂～釜トンネル入口 20分  
 釜トンネル入口～大正池入口 20分  
 大正池入口～上高地バスターミナル 10分

◆上高地BT～平湯温泉所要時間 2～2.5時間(休憩含)

◇各ポイント間タイム

上高地バスターミナル～大正池 10分  
 大正池～安房峠入口 10分  
 安房峠入口～焼岳登山口 20分  
 焼岳登山口～安房峠山頂 25分  
 安房峠山頂～平湯温泉観光案内所 25分

持ち物

- ・飲物、補給食
- ・リュック
- ・レインウェア(雨天対策)
- ・防寒着(上着、手袋)

特に下りは体温を奪われます。  
必須アイテムとして準備下さい。



上高地河童橋



徒歩

上高地バスターミナル



駐輪場



焼岳登山口

大正池



上高地トンネル

釜トンネル

★釜トンネル  
距離1.3km、最大勾配11%のトンネル  
上高地まであともう少し！がんばろう♪

★下りは要注意  
スピードが出やすく注意が必要。カーブの手前では十分な減速を！

標高1,790m



安房峠山頂



安房湿原



ひらゆきの森

平湯バスターミナル

平湯温泉観光案内所



篠原無然記念碑

★篠原無然  
大正時代に自ら平湯に赴任し  
青少年の育成や女工救済活動など、  
平湯の発展と教育に尽力  
雪の安房峠で遭難し、36年の生涯を閉じた

至 松本市

## 各種インフォメーション、お知らせ

標高 平湯温泉観光案内所 1,255m  
 安房峠山頂 1,790m  
 釜トンネル入口 1,316m  
 上高地バスターミナル 1,500m

距離 平湯温泉観光案内所～  
 上高地バスターミナル 21km(片道)

お知らせ  
 E-Bike(自転車)で、安房トンネル  
 は通行できません