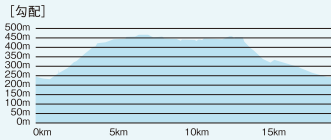


# 水コース 19.5km

所要時間:約1時間22分



**①龍ヶ窪の池**  
日本名水百選に選ばれている透明度の高い池。毎分30tもの水が湧き出ており、1日で池の水が全て入れ替わる。

0.8km



**②竜神の館**  
地域住民に愛されている温泉施設。食堂も併設しており、からあげが人気。帰りに温泉に入るのも良い。〈定休日〉毎週火曜日

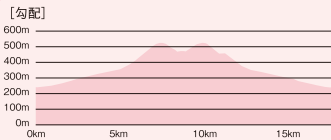
3.5km



**③段丘桜**  
日本一の規模の河岸段丘沿いに200本以上の桜が並んでいる。桜の場所から見渡せる景色が魅力。

# 石コース 17.7km

所要時間:約1時間10分



**①見玉不動尊**  
平家落人の守り本尊を祀ったと伝えられる古刹。近くに延命水があるので、コーヒー用に汲もう。

0.2km



**②見玉公園**  
苗場山の溶岩が固まってできた柱状節理が一望できる公園。地元では「石落し」と呼んでいる。

2.1km

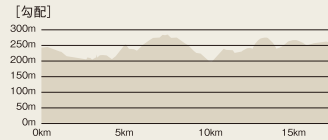


**③津南醸造(株)**  
津南産の酒米「五百万石」にこだわった酒蔵。帰りに寄ってお土産を買おう。すぐ飲みたいけど飲酒運転は厳禁。〈定休日〉土日祝日



# 土コース 16.9km

所要時間:約1時間6分



**①八本杉**  
外丸集落の矢放神社にある八本杉。樹齢400～500年といわれている。実際に見て大きさを体感してみよう。



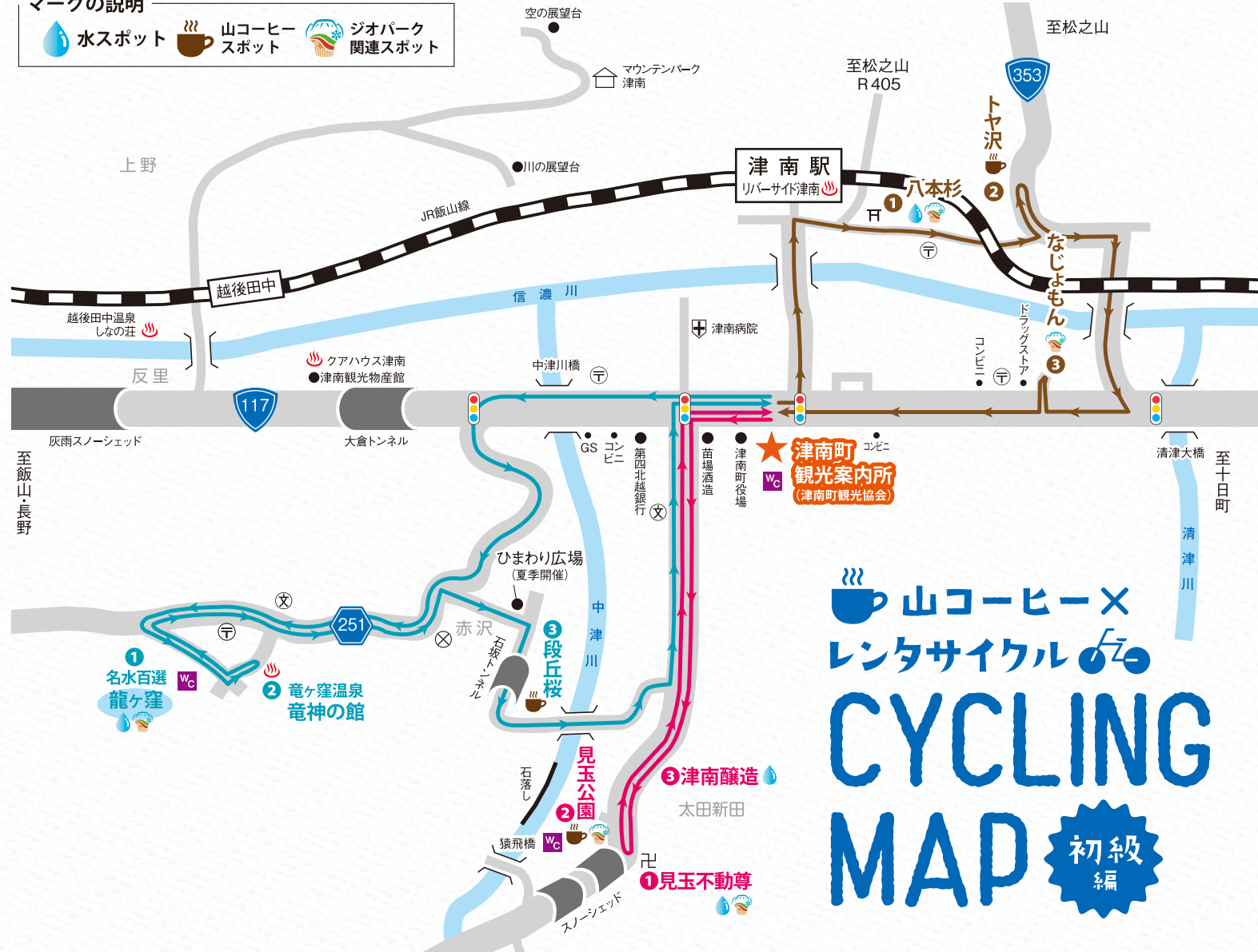
**②トヤ沢**  
H23.3.12長野県北部地震で大規模な土砂崩れが起こった。現在はトヤ沢砂防堰堤が地域を守っている。



**③なじよもん**  
農と縄文の体験実習ができる施設。体験実習は有料だが、入館料は無料なので入って縄文文化を勉強しよう。〈定休日〉毎週月曜日

## マークの説明

- 水スポット
- 山コーヒースポット
- ジオパーク関連スポット



山コーヒー × レンタサイクル ×  
**CYCLING MAP** 初級編