



○アウトドアには危険が伴います。周囲に注意を払い、装備を整え、なるべく単独行動は避けましょう。

Outdoor sports involves many risks. Let's confirm surroundings, straighten equipment, and avoid the independent course of action.

○補食、飲み物を携行しましょう。ゴミは持ち帰りましょう。

Let's have food and the drink. Let's take trash home.

○山中にはクマ等の野生動物が生息しています。人の存在を知らせるため、鈴や笛を鳴らしたり、ラジオをつけ、**自己責任**で行動してください。

Wild animals of the bear etc. live in the mountain. Let's ring the bell and the whistle to inform them of the person's existence, and turn on a radio. **Your safety is your responsibility.**

○トイレはありません。心配な方は携帯トイレを持参してください。

There is no rest room. Let's have the portable latrine for environmental preservation.

白馬きこりの道 利用上の注意

Hakuba 「Kikori no michi」 Rules

・ **自然地形のまま利用しましょう。土地の改変は禁止します。**

Do not free-ride off the trail, shortcut or do any earth works on or off this trail

・ **モータバイクの乗り入れは禁止します。**

No Motorbikes

・ **ハイカー優先です。**

Yield to hikers

白馬村
Hakuba village

MTB Field Code

～楽しく安全に乘ろう、マウンテンバイク・ルール～

た いせつなこと、全て自分の責任で行動しよう
の やまにゴミは似合いません
し ぜんや動物をいたわろう
い つでも歩行者優先、狭い道では降りて譲ろう
や っではいけないトレールからはみ出し走行
ま さかのためにヘルメット、グローブは必需品
み うちにツーリング計画を伝えてからスタート
ち ょっとまで、そのスピードだいじょうぶ？

(C)Copyright Japan Mountain Bike Association

MTB Field Code

Be careful and know your limits: use this trail at your risk

Keep the trails clean

Respect wildlife, plants and trees

Yield to hikers

Stay on the approved trails

Always wear a helmet and gloves

Plan ahead and let others know your plans

Control your speed

コースは、全コース踏査のうえ確認していますが、現段階では道型はあるものの、案内看板は一部しか設置されていません。また荒れている箇所や倒木もあります。

白馬村役場観光農政課 TEL 0 2 6 1 - 7 2 - 5 0 0 0

Hakuba public office tourism and agricultural administration division

白馬きこりの道

Hakuba 'kikori no michi'

至 白馬ハイランドホテル
To the hakuba highland hotele

蕨平区
Warbidaira

至 白馬市街
To the hakuba town



深空区
Hukasora

白馬グリーンスポーツの森
Forest of green sports

下河原橋
Bridge

つり橋
Bridge

東屋
Rest hut

倒壊した東屋
Broken rest hut

白馬三山が正面に！
Vieu Point

沢、荒れているので注意
Caution

崩落注意
Caution

Cコース Course

Dコース Course

JR大糸線

姫川

赤坂橋
Bridge

【目印】
白馬きこりの道
利用上の注意
Signboard
Hakuba 'kikori no
michi, Rules

クロスカンリースキーコース
Cross country ski course

Bコース Course

飯森区
limori

飯森ミニゴルフ場
Mini golf course

姫川橋
Bridge

白馬東山自然園
Higashiyama Natural
garden

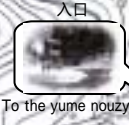
白馬山麓植物園
Hakuba botanical garden

境橋
Bridge



白馬三山が正面に！
Vieu Point

ならの木
Oak tree



入口
To the yume nouzyo

夢農場 塚の館
Yume nouzyo Mezenoyakata

夢農場看板
Signboard
Yume nouzyo

嶺方区
Minekata

【目印】
白馬きこりの道
利用上の注意
Signboard
Hakuba 'kikori no
michi, Rules

飯田区
lida

Aコース Course



入口
To the yume nouzyo

至 長野市
To Nagano City

わかた館
Wakata kan

堀之内区
Horinouchi

Aコース	嶺方～堀之内	2.0km	—
	Minekata～Horinouchi	下り50分 上り1時間30分	
		Down:50min Up:1h30min	
Bコース	嶺方～飯森(飯田)	4.2km	—
	Minekata～limori(lida)	下り1時間30分 上り2時間	
		Down:1h30min Up:2h	
Cコース	嶺方～深空	2.0km	—
	Minekata～Hukasora	下り1時間30分 上り2時間	
		Down:1h30min Up:2h	
Dコース	飯森～蕨平	4.9km	—
	limori～Warbidaira	2時間 2h	

*時間は目安です。体力や天候によって変わります。
The route time is an estimate. Trekking in the mountains can be dangerous. Please take note of the weather and prepare accordingly.