

4月中旬

福与城跡：天文年間における武田晴信の侵攻に際して、藤沢頼親が伊那与力衆と共に50余日にわたって善戦した城です。天竜川左岸の段丘上にあり、三方を深い沢と川に囲まれた天然の要塞となっています。

2 福与城跡 良景コース

距離	消費カロリー	時間
2.6km	137 kcal	52分

スタートから 1.2km

ゴール 2.6km

9月下旬~10月上旬

赤そばの里：「高嶺ルビー」という赤い花の咲くそばを標高900m、東京ドームほどの広さ約4.2haの広大な畑で栽培しています。毎年9月下旬ころから10月上旬ころまで一面赤いじゅうたんのよう華麗に咲き乱れます。

4 赤そばの里コース

距離	消費カロリー	時間
3.4km	179 kcal	68分

スタートから 2.5km

ゴール 3.4km

5 花もも街道コース

距離	消費カロリー	時間
4.4km	231 kcal	88分

スタートから 3.3km

ゴール 4.4km

4月中旬

3 天竜川せせらぎコース 北進コース

距離	消費カロリー	時間
4.0km	210 kcal	80分

スタートから 1.4km

ゴール 4.0km

3 天竜川せせらぎコース 南進コース

距離	消費カロリー	時間
2.6km	137 kcal	52分

スタートから 1.4km

ゴール 2.6km

7-8月頃

上の平城跡：源為公の居城で、伊那谷でも最も古い城跡の一つです。南信濃源氏の発祥の地とされ、長野県下で最も古式の館城といわれています。

1 東山山麓ぐるっとハイキングコース

距離	消費カロリー	時間
3.3km	173 kcal	66分

スタートから 2.1km

ゴール 3.3km

- 駐車場
 - トイレ
 - 休憩所
 - 温泉
 - 水田
 - 果樹園
 - 桜
 - 花桃
 - 水仙
 - 梅
- ※コース中の消費カロリー、時間については、体重50kgの方が一般的な速度で歩行した場合の目安です。