

# 千曲川周遊 戸狩温泉・なべくら高原サイクリングルート

3-12

信越トレイルが延びる関田山脈に沿って、里山風景の中をなべくら高原へ。千曲川まで一気に下れば、川沿いの眺望が広がるルートが続きます。

眺望 風土体感 快走道  
グルメ 温泉

体力レベル: 2

距離 **43.7km** 最大標高差 **233m** 獲得標高 **452m** 走行時間 **4時間30分**

※信越自然郷アクティビティセンター STARTの場合

# 千曲川周遊 菜の花公園サイクリングルート

3-13

堤防沿いのルートから千曲川と北信の山々を一望できる絶景ルート。春には一面の菜の花畑を眺めることができます。勾配が少なく、ファミリーでも楽しめます。

眺望 快走道 菜の花畑

体力レベル: 1

距離 **21.7km** 最大標高差 **46m** 獲得標高 **170m** 走行時間 **2時間30分**

※信越自然郷アクティビティセンター STARTの場合

# 千曲川周遊 野沢・北竜湖・木島平サイクリングルート

3-14

全国的にも珍しい飯山の仏壇通りや歴史と文化が息づく野沢温泉の温泉街。四季折々の風景が写りこむ北竜湖など歴史と自然をめぐれるルートです。

眺望 快走道 風土体感  
グルメ 温泉

体力レベル: 2

距離 **34.2km** 最大標高差 **245m** 獲得標高 **456m** 走行時間 **4時間**

※信越自然郷アクティビティセンター STARTの場合

**レンタル (自転車)**  
信越自然郷アクティビティセンター(飯山駅) ☎0269-62-7001  
道の駅「花の駅 千曲川」ビジターセンター ☎0269-67-0873  
上松商会(自転車店) ☎0269-62-2730  
木島平村観光振興局(道の駅 FARMUS木島平内) ☎0269-82-2800  
コンパスビレッジ ☎0269-67-0224  
なべくら高原・森の家 ☎0269-69-2888

## 森の家 プナ林

なべくら高原・森の家周辺の美しいプナ林を気軽に楽しめる遊歩道が整備されています。森林ヨガの体験も。  
☎0269-69-2888  
(なべくら高原・森の家)



## 千曲川堤防ロード

千曲川の左岸、右岸は共に気持ちの良いサイクリングコース。桜や菜の花を眺めながら走ることができます。  
☎0269-62-7001  
(信越自然郷アクティビティセンター)



**START FINISH**

千曲川周遊 戸狩温泉・なべくら高原サイクリングルート 3-12  
千曲川周遊 菜の花公園サイクリングルート 3-13  
千曲川周遊 野沢・北竜湖・木島平サイクリングルート 3-14

道の駅「花の駅 千曲川」ビジターセンター  
CS 無料駐車場 自転車 空気入れ 工具 トイレ 給水所 レンタル 体験ガイド

## 仏壇通り

雪国文化のひとつ「雁木」が見事な通りの両側に仏壇店が軒を連ねる珍しいスポット。寺巡りも楽しめます。  
☎0269-62-7000  
(信越自然郷 飯山駅観光案内所)



**START FINISH**

千曲川周遊 戸狩温泉・なべくら高原サイクリングルート 3-12  
千曲川周遊 菜の花公園サイクリングルート 3-13  
千曲川周遊 野沢・北竜湖・木島平サイクリングルート 3-14

信越自然郷アクティビティセンター(飯山駅)  
CS 無料駐車場 自転車 空気入れ 工具 トイレ 給水所 レンタル 体験ガイド

## 飯山市

## 木島平村

