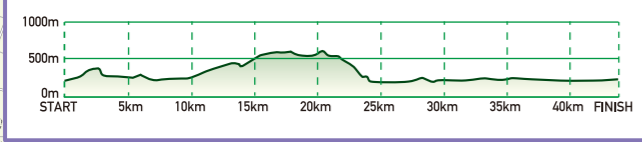


3-12 千曲川周遊 戸狩温泉 なべくら高原ルート

信越トレイルが延びる開田山脈に沿って、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。

BIKE **中級** 眺望 風土体感 快走道
グルメ 温泉

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

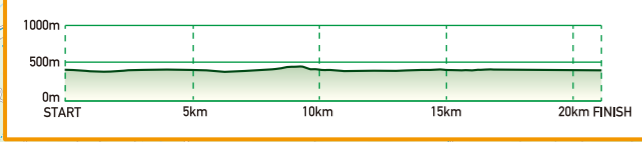


3-13 千曲川周遊 菜の花公園ルート

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。

BIKE **初級** 眺望 快走道 菜の花畑

距離 **22.1km** 最大標高差 **50m** 獲得標高 **107m** 走行時間 **2時間30分**

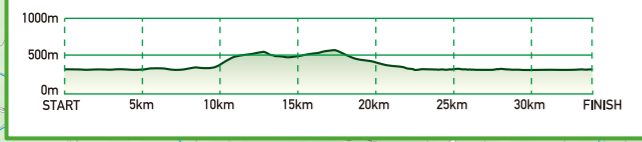


3-14 千曲川周遊 野沢・ 北竜湖・木島平ルート

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。

BIKE **中級** 眺望 快走道 風土体感
グルメ 温泉

距離 **34.8km** 最大標高差 **248m** 獲得標高 **377m** 走行時間 **4時間**



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
文化北竜館 いいやま北竜温泉	☎0269-65-3121
上松商会 (自転車店)	☎0269-62-2730
道の駅 FURMUS木島平	☎0269-62-2201
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)



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。寺巡りも楽しめる。
☎0269-62-7000 (信越自然郷 飯山駅観光案内所)



**集合 & Start/Finish
レンタルバイク
JR 飯山駅**

- START FINISH
- 3-12 千曲川周遊 戸狩温泉なべくら高原ルート
 - 3-13 千曲川周遊 菜の花公園ルート
 - 3-14 千曲川周遊 野沢・北竜湖・木島平ルート
- 信越自然郷アクティビティセンター (飯山駅)
CS 7 空気入れ 工具 トイレ 給水所 自転車店 コンビニエンスストア

赤ラインのフルコースで **54 Km**
ショートカット分岐1で **43 Km**
ショートカット分岐2で **27 Km**

このルートは JET 信越自然郷の
ルートをベースに作成されています。



野沢温泉
スポーツ公園

2017年に野沢温泉スキー場日影エリアにオープンした、ファミリー・仲間・みんなで楽しめるアクティブなスポーツ公園。
☎0269-85-2623 (野沢温泉スポーツ公園)



野沢温泉

全て源泉かけ流しの外湯が13か所。足湯もあります。立ち寄りスポットに迷ったら観光案内所へどうぞ。
☎0269-85-3155



神戸の大イチョウ

樹齢500年超と伝えられる高さ36mの神戸(ごうど)の大イチョウ。新緑の頃と金色に染まる秋の美しさは格別。
☎0269-62-7000 (信越自然郷 飯山駅観光案内所)




道の駅
FARMUS木島平

地粉を使った名水火口そばや村内産ミルクを使用したジェラートなど、休憩処、食事処として人気のスポット。
☎0269-62-2201 (FARMUS木島平)



小菅の里

国の重要な文化的景観に指定され、集落やそこに伝わる文化全体が文化財となっている。修験の里としても有名。
☎0269-62-7000 (信越自然郷 飯山駅観光案内所)



菜の花公園

北信州の菜の花は名物「野沢菜」の菜の花。4月下旬から5月上旬には、あちらこちらに菜の花が咲き誇る。
☎0269-62-7000 (信越自然郷 飯山駅観光案内所)

