山と川の里山を自転車で巡ったら、
温泉と和室でまったりくつろぐ
至極のゴールが待っている

月の名所、冠着山（おばすて山）

山

大田原ヒルクライム
Otawara Hill Climb

I-4 手打ち蕎麦

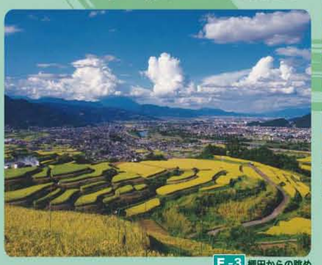
宮坂峠から戸倉上山田を望む G-4

あんずの里コース
to Mori Apricot Village

F-4 杏の里篠山展望公園より

橋

田毎の月・棚田コース
Cycling Road to Obasute


E-3 棚田からの眺め

万葉橋 B-3

大正橋 B-2

千曲橋 A-4

冠着橋 A-1

葉佐橋 A-5

発行：科野さらしなの里サイクリング推進委員会
写真提供：信州千曲観光局

Area Guide Map
広々とした川と山の風景を走る

一般県道上田千曲長野自転車道線は上田市が起点のサイクリングロード。日本一長い川といえば信濃川ですが、長野県では千曲川と呼ばれていますが、つまり、日本一の川を走るのが千曲川自転車道。「戸倉上山田温泉」を起点としたサイクリングロードコースはキラキラの川面が続く温泉の広庭です。

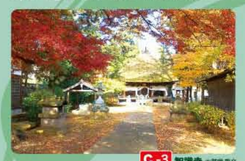
一度は参れ善光寺…と言われる
日本有数の巡礼地までサイクリング！

温泉からスタートして
温泉へゴールイン

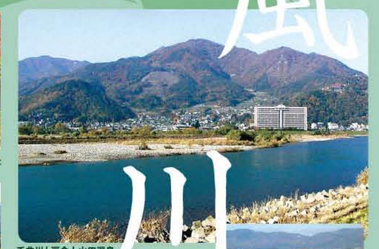
Chikumagawa Cycling Road

風

力石を訪ねるコース
Cycling Road to Chikaraishi


C-3 智識寺 大師堂 重文

C-5 田園風景


千曲川と戸倉上山田温泉

川

千曲川サイクリングコース
Chikumagawa Riverside Cycling Road

川沿いの風景

蔵の町稲荷山コース
Cycling Road to Inariyama

D-6 稲荷山の町なみ

D-2 武水別神社・うづら餅

長楽寺と句碑 E-2

E-4 おばすて駅の眺望（夜景）

里

Cycling
カ石を訪ねるコース
Cycling Road to Chikaraishi
信州の里山と田園、四季の彩り豊かな犀川沿いの風景
初級
所要時間 01:53:00
total 469kcal
所要時間 00:40:00
total 174kcal
9.3km
3.6km
Start
Goal
B-1
B-2
B-3
C-1
C-2
C-3
C-4
C-5
C-6
C-7
カラコロ温泉
大正橋
銀座通り
千曲川土手
万葉橋
冠着橋
葉佐橋
善光寺卍
長野市
犀川
千曲川
小布施町
須坂
上田
坂城
菅平
東部湯の丸
軽井沢
上田駅
上田城跡
真田の抜け道
一本道へ
一路歩き
一路歩き
一路歩き

上級 アップダウンに富んだ道程 走るほどに魅かれていく。 Hill Climb

I 大田原ヒルクライム Otawara Hill Climb

Start
カラコロ足湯 B-1 0.9km 58kcal
↓4分
千曲川サイクリング道路 A-4 7.0km 558kcal
千曲橋《左折》R403へ
↓13分
治田小東《右折》I-1 2.0km 191kcal
↓13分 R403
県道390号《右折》I-2 1.4km 88kcal
きつい上り坂
↓45分 5.5km 661kcal
田原神社《左折》I-3 0.8km 220kcal
大田原マレットパーク方面へ
↓6分 I-4
大田原マレットパーク 3.7km
★食堂やまぶき手打ち蕎麦
林道（案内看板あり） 12kcal
↓15分
佐野薬師堂 I-5 1.2km
★不動滝（滝まで徒歩20分） 558kcal
↓20分 R403へ
桑原宿 R403 I-6
★竹林の湯 ★姨捨正宗長野銘醸
★開明寺 ★大雲寺の連凧 2.0km
↓10分 下り坂 63kcal
治田町《左折》I-7 0.2km
↓1分 D-8 14kcal
稲荷山信号《右折》 0.4km
↓11分 161kcal
千曲橋《右折》A-4
千曲川サイクリング道路 7.9km
↓42分 617kcal
A-4 B-1
カラコロ足湯 Goal
までの所用時間 03:40:00 total 3,422kcal
見学・休憩時間 Visit, break time 33.0km

中級 ママチャリでも安心 土蔵の町を ゆっくり楽しもう。 Cycling

D 蔵の町稲荷山コース Cycling Road to Inariyama

Start
カラコロ足湯 B-1 0.9km 16kcal
↓4分
千曲川サイクリング道路 5.7km
↓15分 63kcal
平和橋《左折》A-3 0.7km
↓5分 21kcal
八幡辻《右折》D-1 0.6km
↓5分 21kcal
武水別神社 D-2 1.7km
↓12分 50kcal
稲荷山信号 D-3 2.0km
↓3分 12kcal
土蔵の道 D-4 2.0km
★ふるさと漫画館 12kcal
↓3分 D-5
郵便局《左折》D-6 0.2km
↓4分 16kcal
D-7
稲荷山宿蔵し館
↓
千曲川サイクリングロード復路や あんずの里へ
A F
カラコロ足湯 B-1 Goal
までの所用時間 00:51:00 total 211kcal
見学・休憩時間 Visit, break time 9.9km

D-2 武水別神社・うづら餅

D-4 土壁の道

D-5 ふる里漫画館

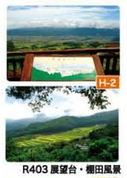
稲荷山宿蔵し館 D-7

稲荷山宿蔵し館と長楽寺参道

上級 歌枕の里・善光寺街道 姨捨山の裾野をぐるりひと回り。 Hill Climb

H 姨捨山周回ヒルクライム Obasute Mtn. Loop Hill Climb

Start
カラコロ足湯 B-1 0.9km 58kcal
↓4分
千曲川サイクリング道路 5.7km 294kcal
↓20分
平和橋《左折》A-3 1.3km 147kcal
↓10分
八幡峯交差点 H-1 2.0km 294kcal
(ヒルクライムスタート13km)
↓20分
R403合流点 H-2 3.0km 294kcal
★展望台
↑↓往復40分 大池 オプション H-3 8.1km 1323kcal
★あずまや
90分
聖湖（標高990m） H-4 5.7km 220kcal
↓15分 下り坂
麻績宿交差点 H-5 2.2km 117kcal
★麻績宿跡
県道12号(丸子信州新線)
↓8分
筑北村交差点 H-6 4.4km 514kcal
上山田方面看板あり
↓35分
県道55号(大町麻績インター戸倉線)
坂上トンネル H-7 8.5km 294kcal
↓20分 下り坂
智識寺 C-3 1.5km 73kcal
↓5分 下り坂
女沢橋《直進》H-8 1.4km 88kcal
(坂上トンネルから約10km)
↓6分
H-8 B-1
カラコロ足湯 Goal
までの所用時間 02:30:00 total 3,239kcal
見学・休憩時間 Visit, break time 40.8km



中級 川沿いの下り道を走って 季節の彩り豊かな山里へ。 Cycling

F あんずの里コース to Mori Apricot Village

Start
カラコロ足湯 B-1 0.9km 31kcal
↓4分
千曲川サイクリング道路 7.8km 393kcal
↓50分
粟佐橋《右折》A-5 3.0km 94kcal
粟佐信号で R18を横断 踏切を渡る
県立歴史館 F-1
↓10分
県道392号・335号 3.3km 78kcal
あんずの里観光会館 F-3
↓10分
あんずの里展望公園 F-4
A D
B-1
カラコロ足湯 Goal
F-4 までの所用時間 01:30:00 total 596kcal
見学・休憩時間 Visit, break time 15.0km

あんずの花（4月上～中旬）

あんずの実（7月上～中旬）

F-1

オプション
★科野歴史の里公園・古墳館
往復40分 3.0km 徒歩
森将軍塚古墳 F-2

森将軍塚古墳

あん絵
展望公園風から あんずの里を望む

あんずの里周遊うぐいす線から 千曲川サイクリング道路や 蔵の町稲荷山から宿へ

上級 天狗が待っている公園から くねくね上り坂をエンジョイ。 Hill Climb

G 天狗公園ヒルクライム Tengu Park Hill Climb

Start
カラコロ足湯 B-1 0.9km 58kcal
↓4分 0.9km
大正橋《渡る》B-2 7.0km 102kcal
↓7分 0.7km
戸倉信号《左折》G-1 7.0km 73kcal
↓5分 0.7km
今井信号《右折》G-2 2.0km 58kcal
↓4分 0.5km
踏切を渡る
↓10分 0.9km 147kcal
戸倉宿キティパーク G-3 0.9km
林道宮坂線ヒルクライム 2.0km 279kcal
↓19分 2.4km
宮坂峠 G-4 0.9km 176kcal
宮坂峠から千曲川を望む
↓12分 4.1km
あんずの里観光会館
★杏の里展望台へ F-3
F A
B-1
カラコロ足湯 Goal
F-3 までの所用時間 01:10:00 total 893kcal
見学・休憩時間 Visit, break time 10.4km

戸倉宿キティパーク

セツブンソウ（3月上～下旬）
オプション 徒歩
★セツブンソウ群生地
往復40分 3.0km

林道宮坂線

G-4

F-1 科野歴史の里公園

千曲川サイクリング道路や 科野歴史の里公園・古墳館 森将軍塚古墳などから宿へ

基幹道 川沿いの快走ロード。 千曲川サイクリング道路。 Cycling

A 千曲川サイクリングコース Chikumagawa Riverside Cycling Road

Start
カラコロ足湯 B-1
↓4分
大正橋通過 B-2 0.9km 16kcal
★佐良志奈神社
千曲川サイクリング道路
↓10分
冠着橋通過 A-1 2.3km 42kcal
↓5分
水辺の学校 A-2 2.1km 21kcal
★野鳥観察園
↓2分
平和橋通過 A-3 0.4km 8kcal
↓10分
千曲橋通過 A-4 2.2km 42kcal
↓10分
粟佐橋通過 A-5 0.8km 42kcal
B-1 Goal
カラコロ足湯
A-5 までの所用時間 00:41:00 total 171kcal
見学・休憩時間 Visit, break time 8.7km

B-1 カラコロ足湯

B-2 大正橋

B-2 佐良志奈神社

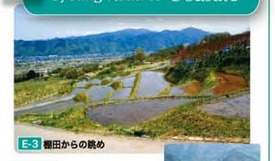
A-2 野鳥観察

千曲川サイクリング道路復路 稲荷山やあんずの里へ 千曲川沿い松代・小布施方面へ

A-4 千曲橋
A-5 粟佐橋

中級 日本一の棚田と千曲川風景 山里を走り長楽寺へ。 Cycling

E 田毎の月・棚田コース Cycling Road to Obasute


E-3 棚田からの眺め

Start
カラコロ足湯 B-1
↓4分 0.9km 31kcal
千曲川サイクリング道路 4.8km 118kcal
↓15分
★野鳥観察園 A-2
平和橋《左折》A-3 0.7km 39kcal
↓5分
八幡辻《左折》 0.5km 39kcal
↓5分
斉の森 直進 E-1 1.4km 78kcal
↓10分
最後の坂は 自転車を押すかも……
長楽寺 E-2 50m 23kcal
↓3分（徒歩）
棚田 ★展望 E-3 0.7km 39kcal
↓5分
JRおばすて駅 E-4
D A F
B-1 Goal
カラコロ足湯
E-4 までの所用時間 00:47:00 total 367kcal
見学・休憩時間 Visit, break time 8.4km

冠着橋から更級の里を望む
平和橋 A-3

E-2 長楽寺と句碑

E-3 秋の棚田から善光寺平を望む

千曲川サイクリング道路や 武水別神社などへ