

ローカルライダーよりひとこと・・・

おおぞら自転車クラブ 松山 参治さん
 「千曲川を挟むように広がる飯山市は千曲川沿いに広がる緑豊かな水田とそれを包むように連なる里山、そして残雪を残す奥深い山並まで国内でもまれに見る厳しくも美しい自然景観を形成しています。そんな四季折々の原風景の中を自転車で走り抜けます。多彩なコースを楽しくに來ませるか？お待ちしています。」
 おおぞら自転車クラブでは独自のサイクリングイベントを行なっています。北信州やまなみロングライド120kmなどの本格的なサイクリングや親子でサイクリングなどの企画も盛りだくさん。ホームページには周辺のコース紹介やイベントの様子の写真もたくさん掲載されています。きつと自転車に乗って走りたくなくなっちゃいませぬー
<http://www.e-shinshu.com/cycle-life/>



TRK Works 小林 輝紀さん
 「アツモイキヨク、ペダルヲマワセ！いいやまと自転車をこよなく愛するサイクリスト。走るだけでなく、今は使われなくなった古道風切り峠を整備し、MTB(マウンテンバイク)で走れるようにしたり、公式自転車レースである「菜の花飯山サイクルロードレース」を仕掛けたりとバイタリティー溢れるプランナーでもあります。テルキさんと走りたい！という方はなべくら高原森の家までご相談を。」
 Blog 自転車少年
<http://www.shinshu-liveon.jp/www/mypage/trktrktrk/blog>

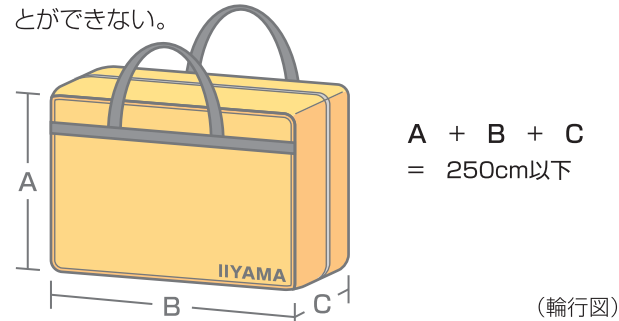
輪行でGO! - JR飯山線と自転車 -



輪行とは、電車やバスを利用して自転車を運び、現地で組み立ててサイクリングを楽しむ方法です。自転車は分解して袋に入れ、規定の大きさにすればJR飯山線に持ち込みできます。例えば、千曲川沿いの117号線を十日町方面に行けるところまで行き、帰りは電車で帰ってくる。とか、ヒルクライムのコースを輪行で制覇。なんて楽しみ方のヒントはたくさんです。

《輪行のルール JR東日本 旅客営業規則より抜粋》

①列車等の状況により、運輸上支障を生ずるおそれがないと認められるときに限り、3辺の最大の和が、250センチメートル以内のもので、その重量が30キログラム以内のものを無料で車船内に2個まで持ち込むことができる。ただし、長さ2メートルを超える物品は車船内に持ち込むことができない。



②自転車にあつては、解体して専用の袋に収納したもの又は折りたたみ式自転車であつて、折りたたんで専用の袋に収納したもの。

日本のふるさと体感の旅
歩こい、やま

サイクリングプラン
 まるごと飯山体感ツアー



歩きでのんびり里山を巡るのもいいですが、自転車でいいやまを走るのもオススメです。いいやまは知る人ぞ知る自転車最適地。市街地の歴史あるお寺をのんびり見ながら走るコースや、千曲川沿いのアップダウンの少ない爽快なコース。季節によって様々な花を見ながら走ることができます。さらにはいいやま全体をまわる40km超の上級コースや、サイクリスト向けの峠の登り(ヒルクライム)コースなどなど。分解して袋に入れられる自転車ならJR飯山線を使ったワンウェイのツーリングも可能です。自転車によっていいやまの新たな顔をお見せしましょう!

いいやまサイクリングを楽しむコツ

- 1. もちろんルールを守る。**
 道路交通法に違反しませんように。おさらいしておきましょう。
- 2. 自転車のメンテはしっかりと。**
 体のサイズにあった自転車の用意、タイヤの空気圧のチェック、ギア・チェーンはオイルを差しましたか?
- 3. 装備はOK?**
 ヘルメット・グローブ・ライト・空気入れは持ちましたか?お水もしっかり持ちましょう。
- 4. 機能的な服装を選択しましょう。**
 特にいいやまは自然度が高いフィールドです。雨風対策は大丈夫ですか?
- 5. 無理をしない。**
 その日の体調・コンディションにより無理のないようにサイクリングを楽しみましょう。峠の下りなども飛ばしすぎないようにお願いします。
- 6. 村人に話しかけてみましょう。**
 ずんずん走っても気持ちがいいものですが、地元の人とのお話も面白いです! 出会いはやはり重要です。

ふるさと飯山。ポタリング(自転車散歩)

サイクリングの旅



観光についてのお問い合わせはこちら

一般 信州いいやま観光局 TEL.0269-62-3133 (8:30~17:30(土日祝休))
 社団法人 信州いいやま観光局 TEL.0269-62-3133 FAX.0269-81-2156
 〒389-2292長野県飯山市大字飯山1110-1飯山市役所内 <http://www.iiyama-ouendan.net/>

飯山駅観光案内処 TEL.0269-62-2829 (9:00~17:00 年中無休(1月1~3日を除く))
 〒389-2253長野県飯山市大字飯山747-8 FAX.0269-62-2829



サイクリングMAP

初級	コース名/最寄りの駐車場	距離	高低差
①	寺町サイクリングコース 飯山駅 公民館	6.6km	約30m
②	信濃平針湖池コース 道の駅千曲川 信濃平駅	6.8km	約75m
③	戸狩温泉サイクリング 戸狩野沢温泉駅	6.4km	約115m
④	なべくら藤沢の池サイクリング なべくら高原・森の家	6.2km	約100m
中級			
	颯爽と走る千曲川コース 道の駅千曲川	15.6km	約25m
	阿弥陀堂オプションルート 3.6km	約220m	
上級			
	飯山-野沢温泉-木島平 チャレンジ 道の駅千曲川 いいやま湯滝温泉下河川敷 など	33.6km	約235m
	ふるさといいやまフルサイクリング 道の駅千曲川 湯滝温泉下河川敷 森の家 など	41.9km	約225m
	① ~ ⑥ 登りコース (ヒルクライム)		

凡例

- 信越トレイル
- 道の駅
- 駐車場
- 市街地
- 温泉
- 市役所・役場
- 市町村境
- トイレ
- 警察署
- 病院
- 上り坂 (強) (中) (弱)

500 0 500 1,000 2,000 3,000 4,000 5,000m



日本のふるさと体感の旅
ふるさと飯山ポタリング(自転車散歩)

初級① 寺町サイクリングコース

全長= 6.6km
高低差= 約30m
時間= 1~2時間
飯山駅観光案内処・本町ぶらり広場にて自転車レンタル可能です。(1日/300円)



コースの特徴
いいやまの市街地を自転車でまわるコースです。いいやまは寺の町。てくてく歩きもいいですが、たくさんのお寺や城址を巡るには自転車がオススメ!島崎藤村曰く、雪国の小京都だそう。お天気の良い日に歴史の風に吹かれながらサイクリングはいかがですか?

中級 颯爽と走る千曲川コース

全長= 15.6km
高低差= 約25m
時間= 2~3時間

コースの特徴
道の駅に車を置いて自転車に乗り換え、のんびり走るならココ!国道117号線沿いはフラワーロードとして菜の花やコスモスなどを見ながら走ることができます。特に菜の花の時期は菜の花公園もオススメ!菜の花の甘い香り漂うサイクリングは最高です。千曲川の眺めと関田山脈・三国山脈を望むこのコース。思わず声をあげてしまいそう。アップダウンもあまりないので、のんびり走れば初心者もOK!大関橋の通行は歩道がないため注意が必要です。
※関連MAP 市街地エリアMAP・道の駅エリアMAP・菜の花の丘エリアMAP・小菅/福島エリアMAP



菜の花公園
菜の花の時期は特におすすめ

阿弥陀堂オプションルート
全長=3.6km 高低差=約220m
きつい登りです。体力のある方向けですが、阿弥陀堂や福島棚田、神戸の大いちょうなど見所もたくさんあります。阿弥陀堂からの千曲川の眺めは格別です。

