

# 千曲川サイクリングロード ～さかき千曲川バラ公園コース



千曲川サイクリングロードを通して、坂城町のバラ公園を目指します。距離は60km以上ありますが、ほぼ平坦な道のりです。帰路では戸倉上山田温泉のカラコロの足湯に浸かって疲れを癒します。

COURSE DATA	
走行距離	62.2km
所要時間	約3時間
獲得標高	137m
推奨時期	5月下旬～6月中旬 9月下旬～10月上旬



📏 走行距離 ⌚ 所要時間(休憩時間のぞく) ▲ 平均勾配

START	
長野駅東口	📏 13.90km ⌚ 40min ▲ 0.0%
駒良根古神社 (自転車道合流地点)	📏 10.70km ⌚ 32min ▲ 0.3%
佐良志奈神社	📏 6.45km ⌚ 20min ▲ 0.4%
さかき千曲川 バラ公園	📏 5.75km ⌚ 16min ▲ -0.5%
カラコロの足湯	
GOAL	
駒良根古神社	📏 13.80km ⌚ 40min ▲ 0.0%
長野駅東口	