



# 01 サダイチ佐渡一周コース 上級

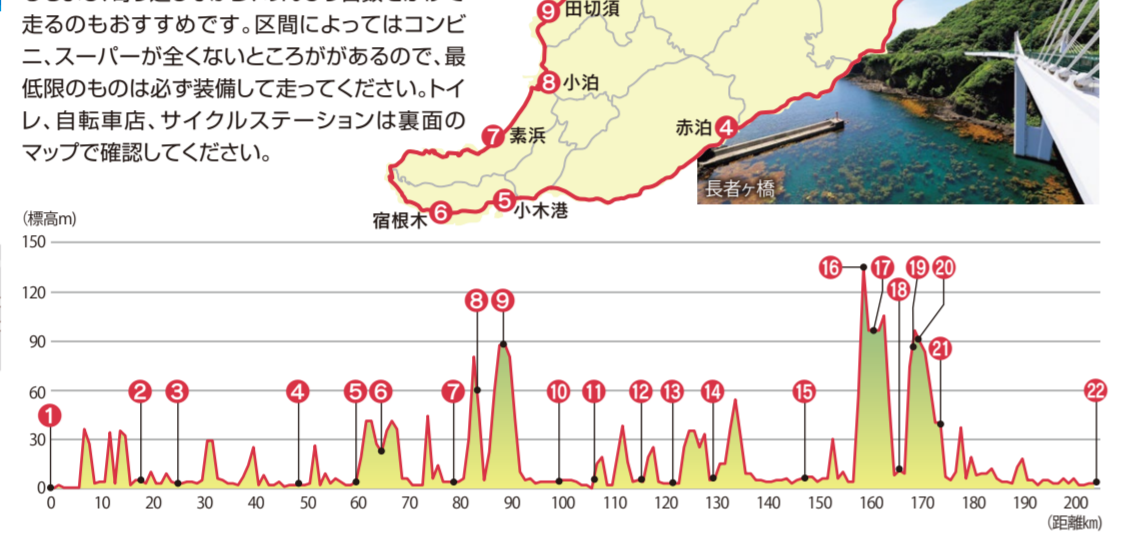
※走行距離、獲得標高等は測ナビタイムジャパンの自転車専用ナビゲーションアプリ「自転車NAVITIME」から算出しました。

【コース】 両津港→水津→赤玉→赤泊→小木港→宿根木→葉浜→小泊→田切須→人面岩→佐和田→夫婦岩→相川→尖閣湾→影の神→Z(ゼット)坂→海府大橋→北鷗島→大野亀→ニツ亀→鷲崎→両津

■走行距離：202.5km ■獲得標高：2,218m ■最大標高：136m ■予定所要時間：13時間17分(走行速度15km/h)

1 両津港(スタート・ゴール) 2 水津 3 赤玉 4 赤泊 5 小木港 6 宿根木 7 葉浜 8 小泊 9 田切須 10 人面岩 11 佐和田 12 夫婦岩 13 相川 14 尖閣湾 15 影の神 16 Z(ゼット)坂 17 海府大橋 18 北鷗島 19 ニツ亀 20 鷲崎

トリアスロン、ロングライドで使われる一周ルートで日本有数の人気一周ルート。一気に走るもよし、寄り道しながら、のんびり日数をかけて走るもおすすめて。区間によってはコンビニ、スーパーが全くないところがあるので、最低限のものは必ず装備して走ってください。トイレ、自転車店、サイクルステーションは裏面のマップで確認してください。



# 04 佐渡縦貫コース 上級

【コース】 入川→ドンデン高原ロッジ(ドンデン山荘)→梅津→両津→新穂→畑野→猿八→鳥越文庫入口→川茂→羽茂大崎→羽茂大橋

■走行距離：71.6km ■獲得標高：1,556m ■最大標高：874m ■予定所要時間：5時間45分(走行速度15km/h)

1 入川(スタート) 2 ドンデン高原ロッジ 3 梅津 4 両津 5 新穂 6 畑野 7 猿八 8 鳥越文庫 9 川茂 10 羽茂大崎 11 羽茂大橋(ゴール)

大佐渡と小佐渡、その間に横たわる広大な国中平野をまとめて縦に輪切りの大胆で豪快なコースです。大佐渡の荒削りな大自然を走り抜け、小佐渡の猿八や羽茂大崎などの隠れ秘境を巡ります。道幅が狭い区間があるので対向車と谷側の路肩に十分な注意が必要です。大佐渡を横断する際には最高地点付近に立つドンデン高原ロッジ以外は自販機・トイレはありません。国中平野にはコンビニ、スーパーがあります。猿八の峠越え部分には自販機もありません。装備等を入念に準備して楽しんでください。



# 02 サダイチ大佐渡一周コース 中級

【コース】 両津港→住吉→トキのテラス入口→真野新町→沢根→相川→Z(ゼット)坂→大野亀→ニツ亀→鷲崎→両津港

■走行距離：132.8km ■獲得標高：1,554m ■最大標高：136m ■予定所要時間：8時間29分(走行速度15km/h)

1 両津港(スタート・ゴール) 2 住吉 3 トキのテラス入口 4 真野新町 5 沢根 6 相川 7 Z(ゼット)坂 8 大野亀 9 ニツ亀 10 鷲崎

200kmを超える佐渡一周コースをいきなり走るのには不安という方におすすめるのは、大佐渡だけを一周する132.8kmのコースです。概ねトリアスロンタイプBコースの内陸部分でトキが舞う史跡の多い「小佐渡山の辺の道」とトリアスロンAタイプの大佐渡海岸部分を組み合わせた一周コースです。荒々しい外海側の絶景とトキ舞う国中平野の穏やかな景色が楽しめます。

# 05 大佐渡スカイラインコース 上級

【コース】 金井新保→新保川ダム→航空自衛隊→白雲台交流センター→史跡佐渡金山→相川

■走行距離：26.4km ■獲得標高：1,078m ■最大標高：942m ■予定所要時間：2時間36分(走行速度15km/h)

1 金井新保(スタート) 2 新保川ダム 3 航空自衛隊 4 白雲台 5 史跡佐渡金山 6 相川(ゴール)

金井新保からスタートし、新保川ダムを過ぎると防衛省管理道路となります。最高点近くの白雲台交流センターに寄ってソフトクリーム、きつねうどんを食べるのがリッチになっている地元サイクリストもいます。このルートではスタートとゴールの周辺を除いて白雲台以外に自販機、売店はありません。相川への下りは大型バスなど対向車に気をつけ、センターラインを決してはみ出さないようにしましょう。世界遺産登録を目指している相川金山の観光施設「史跡佐渡金山」に寄り道するのはいかがでしょうか。

# 06 四十八ヶ所越え(杉池寄り道)コース 中級

【コース】 下久知→久知川ダム→杉池→赤玉

■走行距離：17.0km ■獲得標高：570m ■最大標高：438m ■予定所要時間：1時間24分(走行速度15km/h)

1 下久知(スタート) 2 久知川ダム 3 杉池 4 赤玉(ゴール) 5 下久知

下久知から久知川沿いに走って、峠を上り詰め、その後、右折して伝説の池「杉池」に寄り道してから、ルートに復帰して赤玉に向かって棚田の中を下ってゆくコースです。棚田から眺める本州の山並みは絶景です。全般に道幅の狭い箇所が多いルートです。特に下りのセンターライン越えに注意しましょう。またルート上には自販機、売店がありませんので、万全の準備と装備で走行してください。

# 03 サダイチ小佐渡一周コース 中級

【コース】 両津港→短崎灯台→風島弁天→松ヶ崎→赤泊→小木港→宿根木→沢崎島灯台→葉浜海岸→小泊→真野新町→トキのテラス入口→両津港

■走行距離：118.3km ■獲得標高：1,495m ■最大標高：94m ■予定所要時間：7時間53分(走行速度15km/h)

1 両津港(スタート・ゴール) 2 短崎灯台 3 風島弁天 4 松ヶ崎 5 赤泊 6 小木港 7 宿根木 8 沢崎島灯台 9 葉浜海岸 10 小泊 11 真野新町 12 トキのテラス入口 13 両津港

佐渡一周(202.5km)の時間が取れない方におすめのもう一つのコースが小佐渡だけをおすめの118.3kmのコースです。概ねトリアスロンBタイプの海岸部分とトキが舞う史跡の多い内陸部分の「小佐渡山の辺の道」を合わせたルートになります。佐渡海峡を挟んで本州の山々の景色が美しく、小木半島のジオサイトが楽しめるコースです。

# 07 石名天然杉コース 上級

【コース】 石名→石名天然杉遊歩道入口→トチノキ巨木→和木

■走行距離：19.6km ■獲得標高：1,094m ■最大標高：828m ■予定所要時間：2時間(走行速度15km/h)

1 石名(スタート) 2 石名天然杉遊歩道入口 3 トチノキ巨木 4 和木(ゴール)

外海側の石名から両津湾側の和木まで大佐渡山脈を横断するルートです。石名側は石名川沿いの人工音のない道を歩きます。峠付近は標高約900mの厳しい環境の中で、雪の重みと強い季節風によって独特な形状をした杉が多く残っています。時間に余裕があれば寄り道してトレッキングで天然杉を見学するのもおすすめです。ただし、林道の駐車場で自転車を止め、そこから一周して戻るのに1時間40分程度かかります。和木側の道路沿いにはトチノキ巨木(幹周7.7m)があります。コース上には自販機、売店などありませんので飲料、弁当等入念に準備してからコースに入りましょう。

## 佐渡をサイクリングする際の留意点

- 佐渡は広く、海岸線の長さは282km、広さは沖縄本島に次ぐ大きさです。
- 島の道が洗滞することは一部の幹線以外にはありませんし、周辺には信号機もほとんどないことに驚かれると思います。
- 海岸部には多くのトンネルがあります。中には2km近いものもあります。古くて、照明の暗い、狭いトンネルもあります。必ず点灯して走行してください。
- マップにあるとおり、道路幅の狭く、アップダウンのある道も多く、崖崩れなどで道路の交通制限があることもあります。事前にマップに掲載の道路交通規制情報等を手に入れてください。
- コンビニ、スーパー、ドラッグストア、自転車店があるのは限られた地域だけになります。
- 特に北部海岸部、南部海岸部と山越えのルートはほとんど自販機、売店がない区間がありますので、食料、飲料、雨具、着替え防寒の装備、修理キットなどは入念に準備してからコースに入ってください。
- 峠越えなどの山岳コースはスマホの圏外となり、緊急時の連絡が取れませんので、特に単独での走行はお気をつけください。
- 山越えのルートは地域住民が生活と農業等のために車で走行することの多い道路です。まだまだ住民が自転車の走る環境に慣れていないことも考えられます。十分に対向車に気をつけて走行してください。
- 山岳部の道路のほとんどは冬期間積雪等で閉鎖されますので、前述の道路交通規制情報を確認してください。
- 佐渡の自転車店でロードバイクの部品を多く揃えた店はありません。チューブなどは持参された方がいいと思います。ディレイラーの交換も特殊なものではできないと考えたほうがいいと思います。
- 佐渡のサイクリングを楽しんでいただくため、自転車環境の現実をありのままに記載しました。十分に用意してペダルを踏み始めてください。

## 佐渡サイクルステーション

佐渡のホテル、食堂、観光案内所などにおいて駐輪施設(バイクラック)を設置し、空気入れ、簡単な修理道具の無料貸出しを行っています。右記のステッカーを対象施設に貼っていますので、お気軽にお声がけください。

設備名	設置場所	バイクラック	ポンプ	工具	トイレ	エドナチリ
大野亀ロッジ	願	○	○	○	○	
サンライズ城ヶ浜	腰細	○	○	○	○	
尖閣湾揚島遊園	北狄	○	○	○	○	
相川観光案内所	相川三町目	○	○	○	○	○
南佐渡観光案内所	小木町	○	○	○	○	○
佐渡観光情報案内所	両津港	×	○	○	○	○
めおと岩ドライブイン	高瀬	○	○	○	○	
株式会社タグアウト	泉	○	○	○	○	
海の家さわた	河原田本町	○	○	○	○	
HOSTEL Perch	河原田岡訪町	○	○	○	○	
ホステル たつみや	中原	○	○	○	○	
ゲストハウスしまのかぜ	真野	○	○	○	○	

※竹⇒竹製 バイクラック ※◎⇒「スポーツタイプ」レンタル可

## エコだっチャリ

佐渡島内で電動アシスト付きのレンタサイクル「エコだっチャリ」が利用できます。手軽にお使いいただける街乗り用の「シティタイプ」と、走行性能に優れた長距離や起伏の多い道でも快適に乗れる「スポーツタイプ」をご用意しています。島内での移動手段など気軽に使って周遊散策や観光をお楽しみください。

※注意：「シティタイプ」は街乗り用のため、マップの01～07のコースでのご利用はできません。

## 貸出場所・お問い合わせ

(一社)佐渡観光交流機構  
 【両津】佐渡観光情報案内所…TEL0259-27-5000  
 【小木】南佐渡観光案内所…TEL0259-86-3200  
 【相川】相川観光案内所…TEL0259-74-2220

## 便利な佐渡情報

佐渡ならではの暮らし・文化・自然を自転車で気軽に楽しむためのコースをご紹介します。コースは3種類「あぜ道里山コース」「小木海岸・宿根木コース」「加茂湖コース」でマップは佐渡観光交流機構の各案内所で受け取ることができます。

佐渡の便利な情報は下記のQRからアクセスしてください。

佐渡観光ナビ	佐渡汽船	佐渡島内の交通情報	お好きな情報満載

このマップに関するお問い合わせは 新潟県佐渡地域振興局 企画振興部 TEL0259-74-3133

# SADO Cycling map

Let's go cycling!

## サイクリングコース 7選

- 01 サドイチ佐渡一周コース 上級
- 02 サドイチ大佐渡一周コース 中級
- 03 サドイチ小佐渡一周コース 中級
- 04 佐渡縦貫コース 上級
- 05 大佐渡スカイラインコース 上級
- 06 四十八ヶ所越え(杉池寄り道)コース 中級
- 07 石名天然杉コース 上級

- <凡例>
- サイクルステーション
  - 自転車店
  - トイレ
  - コンビニ(ローソン)
  - スーパー
  - ドラッグストア
  - ビューポイント
  - 注意地点
  - トライアスロン距離表示看板
- 交通量多い
  - 道幅狭い
  - 急なアップダウン



ルートをいろいろ組み合わせて自分のオリジナルの“自転車旅”を楽しんでください

**路面注意**  
 防衛省管理道路(新保川ダム~白雲台までの約6km)の区間は滑り止めのためコンクリート路面が亀甲型の凹凸の深い形状となっており、ここを自転車で「下り」で走る場合にはバンクをしたり、振動でブレーキ操作ができなくなる恐れがありますので、このコースを走行される方は「金井新保→相川」方向を推奨します。

### B 相川エリア

- 北沢浮遊道遊覧場
- 佐渡奉行所跡
- キング相川店
- 児玉商店
- 相川観光案内所(きらりうむ佐渡)

### C 佐和田エリア

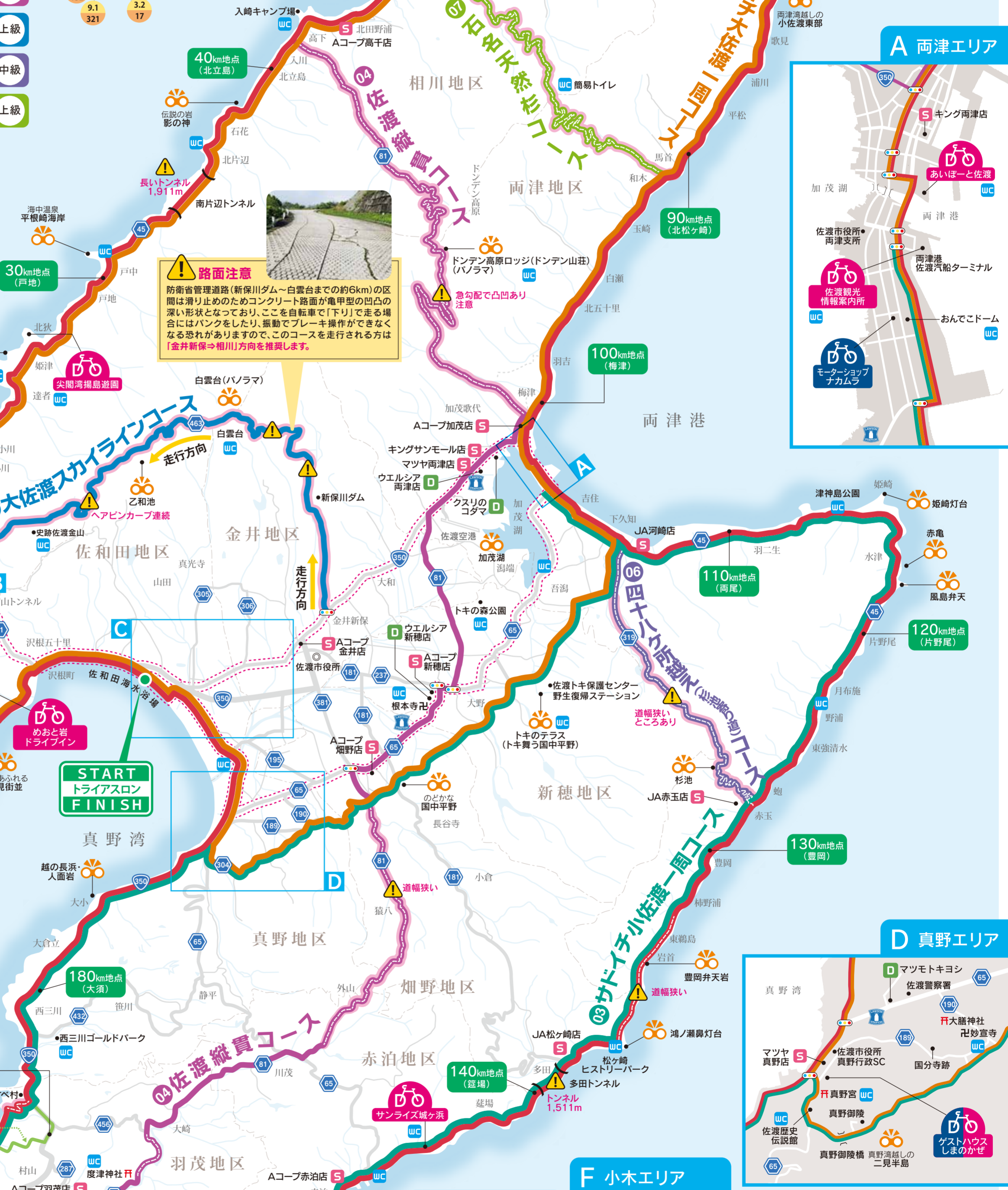
- ツルハドラッグ
- 杉本自転車店
- マツヤ金井店
- ココカラファイブ
- キング佐和田店
- マツモトキヨシ
- ウエルシア
- マツヤ佐和田店
- 川上自転車店
- 海の家のさわた
- ホステルたつみや

### E 沢崎エリア

- 万巻敷
- 潜岩
- 沢崎灯台
- 枕状岩トンネル
- 沢崎トンネル

### F 小木エリア

- おぎの湯
- ACOP小木店
- タジマヤ商会
- 御春川商会
- あゆす会館
- 佐渡市役所 小木行政SC
- 南佐渡観光案内所
- 木崎神社
- 小屋観光 たいらい船乗り場
- 小木港 佐渡汽船ターミナル



### A 両津エリア

- キング両津店
- あいぼーと佐渡
- 両津港
- 佐渡市役所 両津支所
- 佐渡観光情報案内所
- 佐渡汽船ターミナル
- おんでこドーム
- モーターショップ ナカムラ

### D 真野エリア

- マツモトキヨシ
- 佐渡警察署
- 大藤神社
- 尺抄堂寺
- マツヤ真野店
- 佐渡市役所 真野行政SC
- 国分寺跡
- 真野野宮
- 真野御陵
- 真野歴史伝説館
- 真野御陵橋
- 真野湾越しの二見半島
- ゲストハウス しまのかぜ

### F 小木エリア

- ACOP小木店
- タジマヤ商会
- 御春川商会
- あゆす会館
- 佐渡市役所 小木行政SC
- 南佐渡観光案内所
- 木崎神社
- 小屋観光 たいらい船乗り場
- 小木港 佐渡汽船ターミナル

