



※走行距離、獲得標高等は測りタイムジャンル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。

01 サドイチ佐渡一周コース 上級

【コース】両津港→水津→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→北鶴島→大野亀→ニツ亀→鷺崎→両津

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



トライアスロン、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のもおすすめです。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着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。



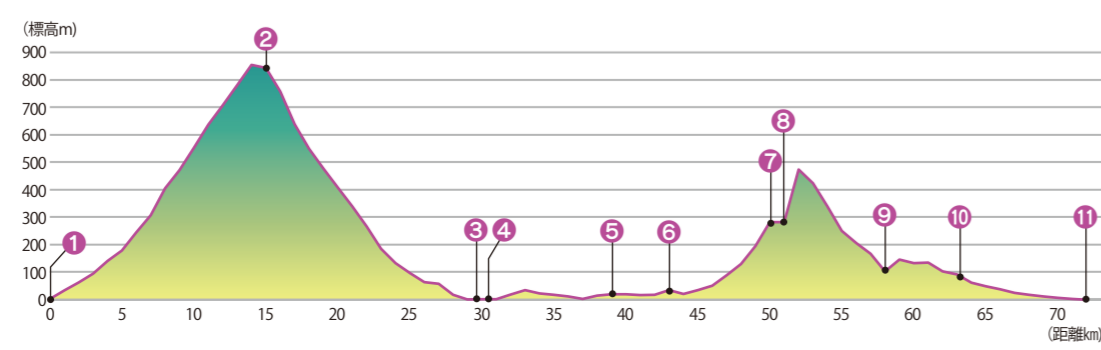
04 佐渡縦貫コース 上級

【コース】入川→ドンデン高原ロッジ(ドンデン山荘)→海津→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 ■所要所要時間：5時間45分(走行速度15km/h)



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する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里的秘境を巡ります。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っドンデン高原ロッジ以外には自販機・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。



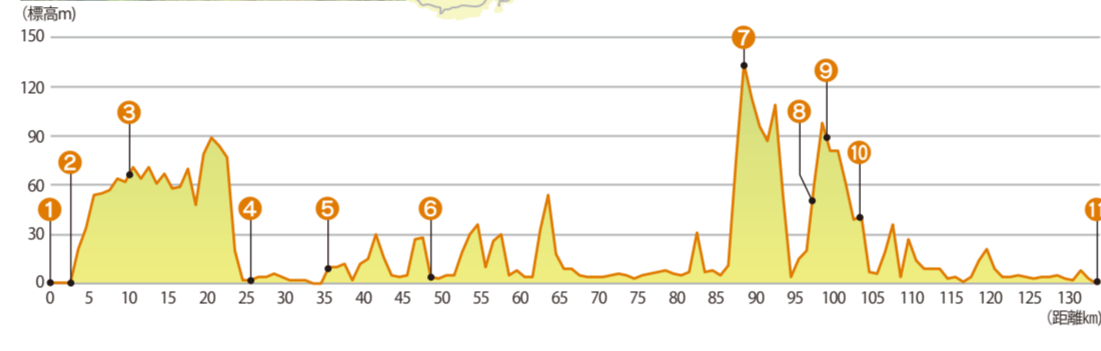
02 サドイチ大佐渡一周コース 中級

【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→鷺崎→両津港

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



200kmを超える佐渡一周コースをいきなり走るの不安という方におすすめなのは、大佐渡だけを一周する132.8kmのコースです。ロングライドBコースとして使われ、トキが舞う史跡の多い「小佐渡山の辺の道」と大佐渡海岸部分を組み合わせた一周コースです。荒々しい外海府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 ■所要所要時間：2時間36分(走行速度15km/h)



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ルーチン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銀山の観光施設「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 ■所要所要時間：1時間24分(走行速度15km/h)



下久知から久知川沿いに行って、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。

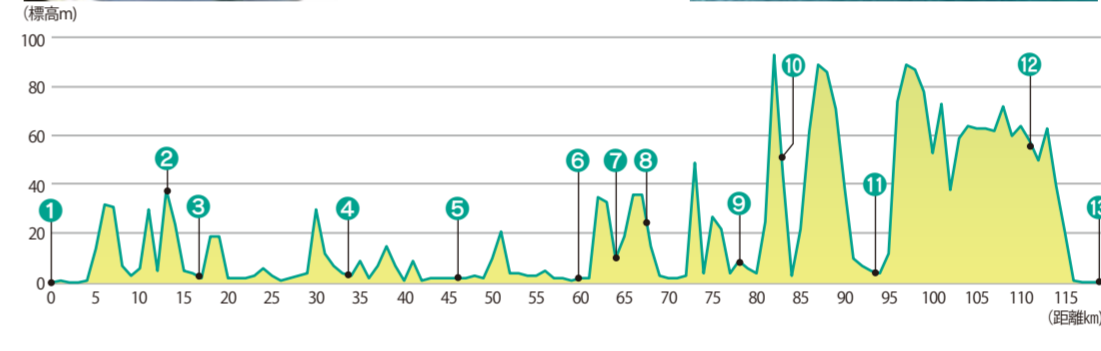
03 サドイチ小佐渡一周コース 中級

【コース】両津港→蛸崎灯台→風島弁天→松ヶ崎→赤泊→小木港→宿根木→深崎鼻灯台→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 ■所要所要時間：7時間53分(走行速度15km/h)



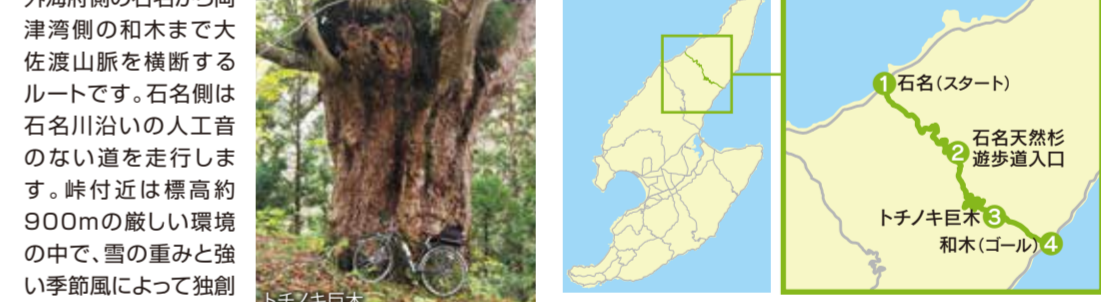
佐渡一周(202.5km)の時間が取れない方におすすめのもう一つのコースが小佐渡だけを走る118.3kmのコースです。横柄トライアスロンBタイプの海岸部分とトキが舞う史跡の多い内陸部分の「小佐渡山の辺の道」を合わせたルートになります。佐渡海峡をほんで本州の山々の景色が美しく、小木半島のジオサイトが楽しめるコースです。



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 ■所要所要時間：2時間(走行速度15km/h)



外海府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走行します。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的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。
- 島の道が渋滞することは一部の幹線以外にはありませんし、周辺部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、道路幅が狭く、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があります。事前にマップに掲載の道路交通規制情報等を入手してください。
- 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が圏外となり、緊急時の連絡が取れませんが、特に単独での走行はお気をつけください。
- 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。
- 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行くことの多いルートです。まだまだ住民が自転車を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ています。必ず点灯して走行してください。
- 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ないと考えたほうが良いと思います。
- 島内の道路に既存の道路標識、観光案内看板はありますが、サイクリングコースを示す案内看板は今のところ全くないのが実情です。サイクリングルート関連アプリでのコース紹介もこれからです。
- 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。下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	エコチャリ
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	相川三町目浜町	○	○	○	○	◎
南佐渡観光案内所	小木町	竹	○	○	○	◎
佐渡観光情報案内所	両津湊	×	○	○	○	◎
めもと岩ドライブイン	高瀬	○	○	○	○	
株式会社ダグアウト	泉	○	○	○	○	
あいぽーと佐渡(佐渡インフォメーションセンター)	両津夷	○	○	○	○	
海の家さわた	河原田本町	○	○	○	○	
HOSTEL Perch	河原田調歩町	○	○	○	○	
ホステル たつみや	中原	○	○	○	○	
ゲストハウスしまのかぜ	真野	○	○	○	○	
トキフルフリー	加茂歌代	○	○	○	○	

※竹⇒竹製バイクラック ※◎⇒「スポーツタイプ」レンタル可

レンタル電動自転車 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」、「スポーツタイプ・ミニ」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



佐渡サイクリングの情報はこちら

観光公式サイト「さど観光ナビ」内でサイクリング情報を掲載しています。上級者向けのサドイチコースから簡単に巡れるショートコース、島内のレンタサイクル情報なども更新中。旅マエの準備の際にご覧ください。



さど観光ナビ

便利な佐渡情報

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。

さど観光ナビ	佐渡汽船	佐渡島内の交通情報	さどまる倶楽部

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 TEL0259-74-3133