



山登りマップ

火山と非火山が混在している妙高戸隠連山国立公園！
その登山の魅力は、変化に富んだ地形地質が作り出す壮大な景色や豊かな植物相です。鳥の種類も多く、登山中にその美しいさえずりを聞かせてくれます。
また、初級者から上級者までそれぞれに合ったレベルで楽しめます。
百名山は4座（雨飾山、高妻山、火打山、妙高山）も！
下山後は大地の恵みである温泉や地元の美味しい食事によって疲れを癒やせます。



●発行：環境省 長野自然環境事務所
〒380-0846 長野県長野市旭町 1108 長野第一合同庁舎
TEL 026-231-6570 FAX 026-235-1226 E-mail NCO-NAGANO@env.go.jp
●協力：長野県・新潟県・糸魚川市・妙高市・長野市・信濃町・飯綱町・小谷村
●制作：株式会社 環境アセスメントセンター

おすすめルート

雨飾山

ルート1
グレーディング 3C 中級
「猫の耳」と呼ばれる双耳峰を持つ雨飾山。長野県と新潟県の両秘湯を結ぶコースなので、下山後は温泉でのんびりと。変化に富む山々や日本海の絶景、そして高山植物など、見どころがたくさんあります。ブナ林の黄葉は格別です。

火打山

ルート2
グレーディング 4B 中級
荒々しい岩稜の布団麦の眺めが美しい

妙高山

ルート3
グレーディング 4B 上級
新緑・紅葉時は特に気持ちいい！

黒姫山

ルート4
グレーディング 3B 中級
ここから急登ははじまるのでしっかり休憩をとろう

戸隠山

ルート5
グレーディング 3D 上級
浮き石注意

飯縄山

ルート6
グレーディング 2B 初級
絶景！高谷池の紅葉



日本百名山 1963m

雨飾山ルート

総合コースタイム 8時間 (休憩 90分) ▲登り 4時間 ▼下り 4時間 歩く距離 約6.5km

雨飾高原 キャンプ場まで 問い合わせ 小谷村観光連盟 (0261-82-2233)

登山口までのアクセス

- 北陸自動車道 糸魚川 IC → [約65分] ★駐車場 30台 無料
- 長野自動車道 安曇野 IC → [約100分]
- JR 南小谷駅 → [約40分] ★約 7,000円
- TAXI JR 根知駅 → [約25分] ★約 5,000円

雨飾山荘まで 問い合わせ 糸魚川市交流観光課 (025-552-1511)

北陸自動車道 糸魚川 IC → [約70分] ★駐車場 20台 無料

糸魚川市交流観光課 (025-552-1511)



日本百名山・花の百名山 2462m

火打山ルート

総合コースタイム 歩く距離 約16.5km 10時間50分 ▲登り 5時間40分 (休憩 90分) ▼下り 5時間10分

火打山は妙高戸隠連山国立公園内、最高峰の山ですが、木道が整備され、比較的歩きやすいコースです。一番の見どころは雪解け後に姿を現す高谷池と天狗の庭周辺の、池塘とお花畑です。その美しさは地上の楽園とも言われます。ブナ林や高谷池の紅葉も見事です。

登山口までのアクセス

頭南バス 妙高高原駅発 → 笹ヶ峰下車

バス ●季節運行 [約50分] ★片道 1,000円

上信越自動車道 妙高高原 IC → [40分] ★駐車場 150台 無料

妙高市観光商工課 (0255-74-0021) 妙高市観光協会 (0255-86-3911)



〔凡例〕 …休憩所 …携帯トイレブース …携帯トイレ回収BOX

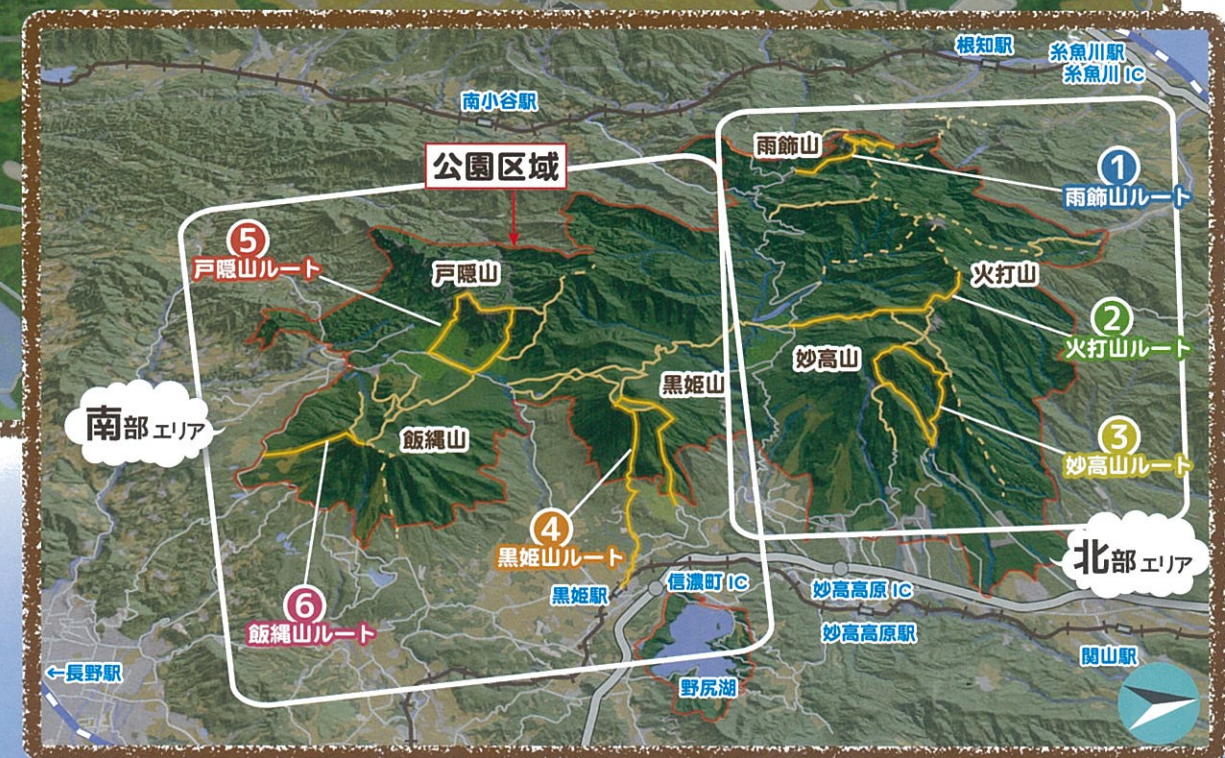


妙高戸隠連山国立公園

山登りマップ

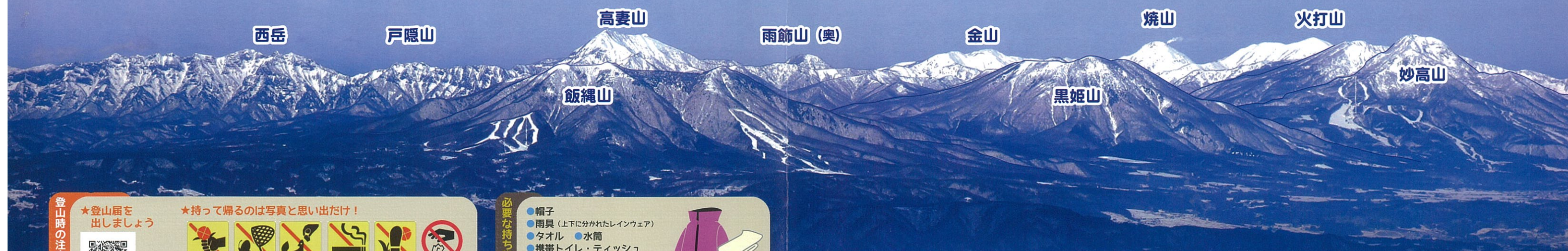
北部エリア





国土地理院発行の基盤地図情報を使用 (承認番号 平28情使 第59号)

- | | | | |
|------------|--------|-------|------------|
| おすすめ登山ルート | 眺望ポイント | 温泉 | 駐車場 |
| 登山ルート | 花の風景 | スキー場 | トイレ |
| 登山ルート (難路) | 森・木の風景 | 山小屋 | 携帯トイレブース |
| | | キャンプ場 | 携帯トイレ回収BOX |



登山時の注意点

★登山届を出しましょう

「コンパス」QRコード

★持って帰るのは写真と思い出だけ！

花を採らない

動物を獲らない

野生動物に餌を与えない

歩行中禁煙

登山道からはずれない

ゴミは持ち帰りましょう

※焼山は、平成28年3月2日より、山頂から半径1kmが立入規制区域になっています。お出かけの際は、登山情報をご確認下さい。

必要な持ち物

- 帽子
- 雨具 (上下に分かれたレインウェア)
- タオル
- 水筒
- 携帯トイレ・ティッシュ (トイレが少ない山城です)
- 登山用地図
- ヘッドライト (なければ懐中電灯)
- 昼食・非常食
- ビニール袋
- 虫よけスプレー (ネット)
- 熊よけ鈴
- 携帯電話

山のガイド情報

- | | |
|-------------|---|
| 【妙高自然ソムリエ】 | 対応山域：妙高山・火打山 (それ以外の山は要相談) ●連絡先：妙高市観光協会 (0255-86-3911) |
| 【小谷山案内人組合】 | 対応山域：雨飾山、金山、天狗原山 (梅池、白馬) ●連絡先：090-2569-2220 |
| 【戸隠登山ガイド組合】 | 対応山域：妙高戸隠連山国立公園内すべて ●連絡先：090-5348-0540 |