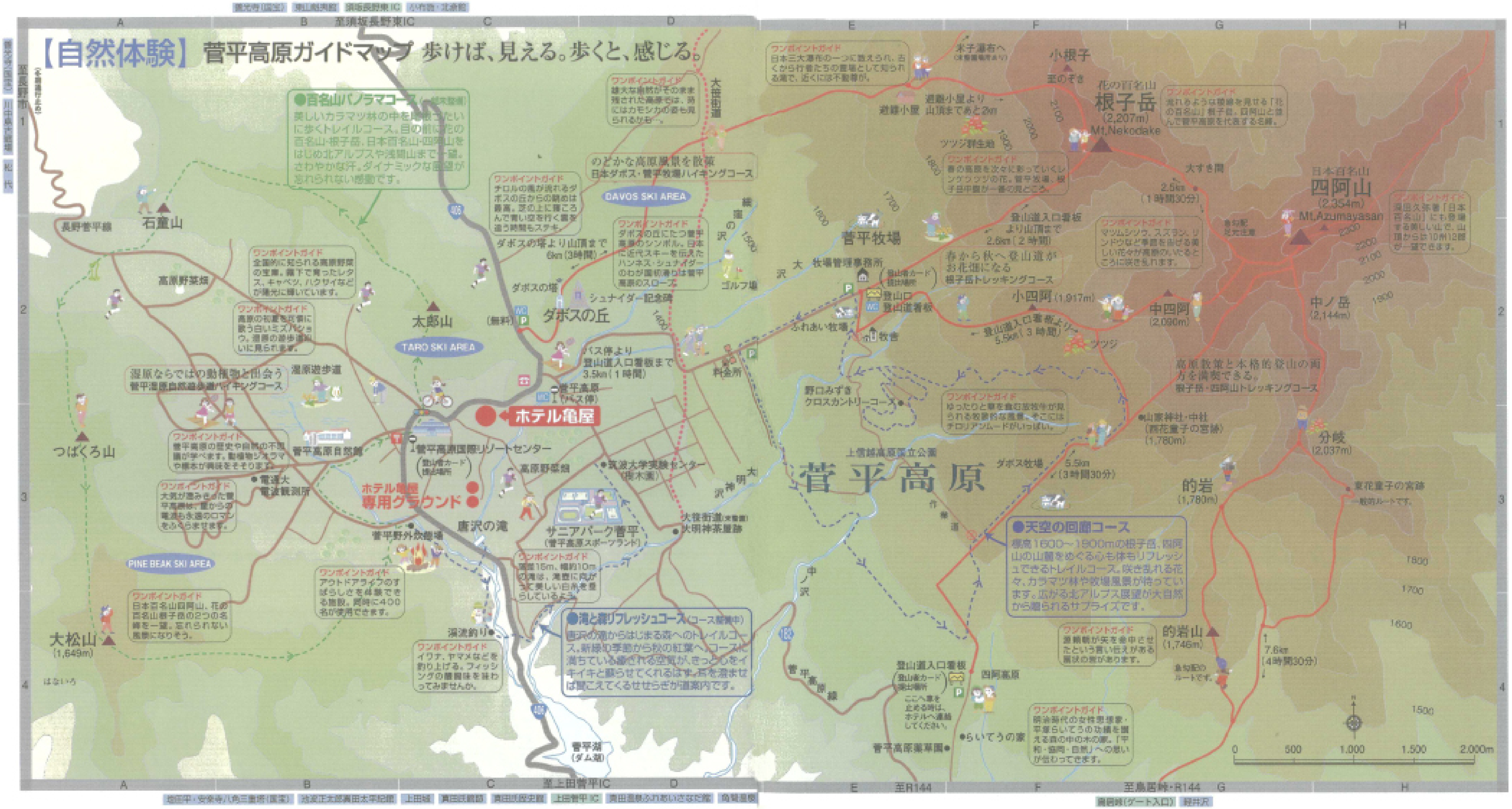
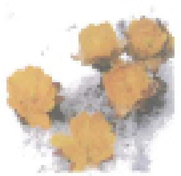
【自然体験】菅平高原ガイドマップ 歩けば、見える。歩くと、感じる。


善光寺(国宝)
東山魁夷館
須坂長野東IC
小布施・北斎館
至須坂長野東IC
善光寺(国宝)
川中島古戦場
松代
至長野市
(冬期通行止め)
A
B
C
D
E
F
G
H
1
2
3
4
●百名山パノラマコース(一部未整備)
美しいカラマツ林の中を爽快に歩くトレイルコース。目の前に花の百名山-根子岳、日本百名山-四阿山をはじめ北アルプスや浅間山まで一望。さわやかな汗。ダイナミックな展望が忘れられない感動です。
長野菅平線
石童山
高原野菜畑
ワンポイントガイド
全国的に知られる高原野菜の宝庫。霧下で育ったレタス、キャベツ、ハクサイなどが陽光に輝いています。
ワンポイントガイド
高原の初夏を可憐に飾う白いミズバショウ。湿原の遊歩道沿いに見られます。
湿原ならではの動植物と出会う
菅平湿原自然遊歩道ハイキングコース
湿原遊歩道
つばくろ山
ワンポイントガイド
菅平高原の歴史や自然の不思議が学べます。動植物ジオラマや標本が興味をそそります。
菅平高原自然館
ワンポイントガイド
大気が澄みきった菅平高原は、宙からの電波も永遠のロマンをふくらませます。
●電通大
電波観測所
PINE BEAK SKI AREA
ワンポイントガイド
日本百名山四阿山、花の百名山根子岳の2つの名峰を一望。忘れられない風景になりそう。
大松山
(1,649m)
はないろ
太郎山
TARO SKI AREA
ワンポイントガイド
チロルの風が流れるダボスの丘からの眺めは最高。芝の上に寝ころんで青い空を行く雲を追う時間もステキ。
ダボスの塔より山頂まで
6km(3時間)
ダボスの塔
シュナイダー記念碑
ダボスの丘
(無料)
ワンポイントガイド
雄大な自然がそのまま残された高原では、時にはカモシカの姿も見られるかも…。
大笹街道
のどかな高原風景を散策
日本ダボス・菅平牧場ハイキングコース
DAVOS SKI AREA
ワンポイントガイド
ダボスの丘にたつ菅平高原のシンボル。日本に近代スキーを伝えたハンネス・シュナイダーのわが国初滑りは菅平高原のスロープ。
横道の沢
1500
1400
ゴルフ場
バス停より
登山道入口看板まで
3.5km(1時間)
料金所
菅平高原
(バス停)
ホテル亀屋
菅平高原国際リゾートセンター
(登山者カード提出場所)
ホテル亀屋
専用グラウンド
高原野菜畑
●筑波大学実験センター
(樹木園)
大明神沢
唐沢の滝
菅平野外炊飯場
サニアパーク菅平
(菅平高原スポーツランド)
大笹街道(未整備)
●大明神茶屋跡
ワンポイントガイド
アウトドアライフのすばらしさを体験できる施設。同時に400名が使用できます。
ワンポイントガイド
落差15m、幅約10mの滝は、滝壺に向かって美しい白糸を垂らしているよう。
渓流釣り●
ワンポイントガイド
イワナ、ヤマメなどを釣り上げる。フィッシングの醍醐味を味わってみませんか。
●滝と森リフレッシュコース(コース整備中)
唐沢の滝からはじまる森へのトレイルコース。新緑の季節から秋の紅葉へ。コースに満ちている癒される空気が、きっと心をイキイキと蘇らせてくれるはず。耳を澄ませば聞こえてくるせせらぎが道案内です。
406
菅平湖
(ダム湖)
至上田菅平IC
地図平・安楽寺八角三重塔(国宝)
池波正太郎真田太平記館
上田城
真田氏館跡
真田氏歴史館
上田菅平IC
真田温泉ふれあいさなだ館
角間温泉
ワンポイントガイド
日本三大瀑布の一つに数えられ、古くから行者たちの霊場として知られる滝で、近くには不動尊が。
米子瀑布へ
(未整備箇所あり)
避難小屋より
山頂まであと2km
避難小屋
ツツジ群生地
小根子
霊のぞき
花の百名山
根子岳
(2,207m)
Mt.Nekodake
2100
2000
1900
1800
1700
1600
ワンポイントガイド
春の高原を次々に彩っていくレンゲツツジの花。菅平牧場、根子岳中腹が一番の見どころ。
ワンポイントガイド
流れるような稜線を見せる「花の百名山」根子岳。四阿山と並んで菅平高原を代表する名峰。
菅平牧場
登山道入口看板
より山頂まで
2.6km(2時間)
大すき間
2.5km
(1時間30分)
日本百名山
四阿山
(2,354m)
Mt.Azumayasan
急勾配
足元注意
2300
2200
ワンポイントガイド
深田久弥著「日本百名山」にも登場する美しい山で、山頂からは10州12郡が一望できます。
ワンポイントガイド
マツムシソウ、スズラン、リンドウなど季節を告げる美しい花々が高原のいたるところに咲き乱れます。
大沢
牧場管理事務所
(登山者カード提出場所)
春から秋へ登山道がお花畑になる
根子岳トレッキングコース
登山口
登山道看板
ふれあい牧場
牧舎
小四阿(1,917m)
中四阿
(2,090m)
中ノ岳
(2,144m)
登山道入口看板より
5.5km(3時間)
ツツジ
高原散策と本格的登山の両方を満喫できる。
根子岳・四阿山トレッキングコース
野口みずき
クロスカントリーコース●
ワンポイントガイド
ゆったりと草を食む放牧牛が見られる牧歌的な風景。そこにはチロリアンムードがいっぱい。
●山家神社・中社
(西花童子の宮跡)
(1,780m)
分岐
(2,037m)
上信越高原国立公園
菅平高原
ダボス牧場
5.5km
(3時間30分)
的岩
(1,780m)
●東花童子の宮跡
一般的ルートです。
作業道
中ノ沢
●天空の回廊コース
標高1600〜1900mの根子岳、四阿山の山麓をめぐる心も体もリフレッシュできるトレイルコース。咲き乱れる花々、カラマツ林や牧場風景が待っています。広がる北アルプス展望が大自然から贈られるサプライズです。
ワンポイントガイド
源頼朝が矢を命中させたという言い伝えがある層状の岩があります。
的岩山
(1,746m)
急勾配の
ルートです。
7.6km
(4時間30分)
1800
1700
1600
1500
菅平高原線
登山道入口看板
(登山者カード提出場所)
ここへ車を止める時は、ホテルへ連絡してください。
四阿高原
●らいてうの家
菅平高原薬草園●
ワンポイントガイド
明治時代の女性思想家・平塚らいてうの功績を讃える森の中の木の家。「平和・協同・自然」への思いが伝わってきます。
N
0
500
1,000
1,500
2,000m
至R144
至鳥居峠・R144
鳥居峠(ゲート入口)
軽井沢


フクジュソウ

アズマイチゲ

ヤマシャクヤク

イワカガミ

ミツバオウレン

ミネズオウ

レンゲツツジ

ウメガサソウ

カラフトイバラ

マルバダケブキ

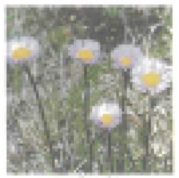
マツムシソウ

ウメバチソウ

ワレモコウ

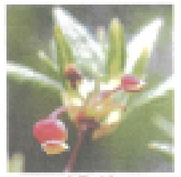
エゾリンドウ

ザゼンソウ


アズマギク

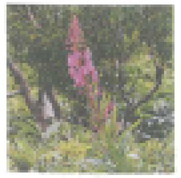
オキナグサ

スズラン


ウスノキ

ヤマオダマキ

ミネウスユキソウ


ヤナギラン

タカネニガナ

ハナイカリ

アキノキリンソウ

キキョウ

ヤマハギ

ムラサキセンブリ