



Section-1 健脚レベル ★★★

斑尾山～万坂峠～袴岳～赤池
 登山口からトレイルの南の基点・斑尾山頂まで一気に登り始めます。途中、天気が良いと栗田山脈全容を眺めることができます。また山頂近くの大明神岳からは野尻湖や北信五岳、火打山の他、遠く北アルプスまで望むことができます。万坂峠～袴岳間の美しいブナとタケノコの森も見所です。

○受付時間… 8:00～8:30
 ○実施時間… 8:30～16:30
 ○歩行距離… 10.4km

集合場所：まだらお高原・山の家

Section-2 健脚レベル ★

赤池～沼の原湿原～希望湖～涌井(R292)
 初心者におすすめのコース。赤池から沼の原湿原までは気持ちいいブナ林を歩きます。沼の原湿原では春から夏にかけて、ミズシショウやリュウキツバをはじめ多くの花が咲き乱れます。希望湖から毛無山頂までは緩やかな登りが続き、山頂近くは展望台からは、飯山方面に向かって展望が広がります。毛無山から涌井新池まではカラマツの森を下り、涌井新池からは農道を歩き涌井へ。

○受付時間… 9:00～9:30
 ○実施時間… 9:30～16:00
 ○歩行距離… 10.7km

集合場所：まだらお高原・山の家

Section-3 健脚レベル ★★

涌井(R292)～富倉峠～黒岩山～仏ヶ峰登山口
 初心者におすすめのコース。富倉峠には、かつて信濃と越後の交易が盛んな場所であったことを偲ばせる苔むした石積みがあり、さらに先には上杉謙信が見張り台として陣を張った大將陣と呼ばれる史跡があります。黒岩山はギフチョウとヒメギフチョウが混生し、モリアオガエルが生息する貴重な場所として、山自体が国の天然記念物に指定されていて、山頂からは眼下に飯山盆地の田んぼが広がります。桂池、中古池を過ぎ、北古池湿原から先は国有林内となり、アップダウンを繰り返すと戸狩温泉スキー場上部の仏ヶ峰登山口に到着します。

○受付時間… 8:00～8:30
 ○実施時間… 8:30～15:30
 ○歩行距離… 13.4km

集合場所：戸狩温泉スキー場とん平

Section-4 健脚レベル ★★

仏ヶ峰登山口～小沢峠～鍋倉山～関田峠
 とん平からゲレンデを登り仏ヶ峰登山口からスタート。トレイルは尾根づたいに続き、ブナの美しい林や飯山盆地を眺めながら歩きます。途中、ヤセ尾根が連続する箇所があり、雨天時や歩行者のすれ違い時には注意が必要です。鍋倉山頂まで登りきると、山頂からは妙高山、火打山や悠々と飯山盆地を流れる千曲川を見渡すことができます。また黒岩山頂からは遠く日本海を望むこともできます。

○受付時間… 8:00～8:30
 ○実施時間… 8:30～16:00
 ○歩行距離… 8.9km

集合場所：戸狩温泉スキー場とん平

Section-5 健脚レベル ★★

関田峠～牧峠～宇津ノ俣峠～伏野峠
 牧峠～伏野峠間はアップダウンが連続します。このセクションには、雪の重みで湾曲した若いブナの本が多く、途中にはナベクラザゼンソウの自生地があります。牧峠からは天気が良いと日本海、遠くは佐渡島まで見渡すことができます。宇津ノ俣峠を過ぎ、しばらく歩くと幻の池に到着。ブナの天然林に囲まれた周囲300mの池で、6月下旬頃にはモリアオガエルとクロサンショウウオの卵塊が見事。

○受付時間… 8:00～8:30
 ○実施時間… 8:30～16:30
 ○歩行距離… 12.4km

集合場所：なべくら高原・森の家

Section-6 健脚レベル ★★★

伏野峠～野々海峠～深坂峠～天水山
 細かなアップダウンが連続し、距離も長いハードなコース。自然を色濃く残したブナの森を歩きます。野々海峠と深坂峠の間には長野県最北点があります。関田山脈の数ある峠のなかでも、最も歴史の古い深坂峠からは、新潟方面に視界が広がります。北の基点・天水山からは松之山口へ下山。途中、美しいブナ林が迎えてくれます。

○受付時間… 8:00～8:30
 ○実施時間… 8:30～16:30
 ○歩行距離… 14.4km

集合場所：キュービットバレイ

健脚レベルについて 体力に不安のある方は★の数が少ないセクションから始める事をおすすめします。

- ★ ウォーキング程度の運動を普段されている方なら歩くことができるレベル
- ★★ 年に数回登山へ行き、普段運動をしている方なら歩くことができるレベル
- ★★★ 日頃より登山へ行き、日常的に運動をしている方なら歩くことができるレベル

トレッキングツアー参加について ツアー参加にあたり下記をご確認下さい。

参加料金 おひとり**5,000円**(ガイド料・保険料込) **最少催行人数** 3名

持ち物 トレッキングのできる格好、雨具、トレッキングシューズ、トレッキングポール、弁当、飲み物(2リットル程度)、行動食、帽子、日焼け止め(春～夏)、虫よけスプレー(春～夏)、防寒着(春秋)、手袋(春秋)

- セクションにより集合場所が変わりますのでご注意ください。
- 10月1日以降は日没が早い為、開始時間を30分繰り上げます(セクション1.2を除く)。
- お泊りは信越トレイル加盟宿へ。宿から集合場所まで、解散場所から宿まで無料送迎サービスを行っている宿もあります。詳しくは信越トレイルクラブ事務局、または各加盟宿までお尋ねください。
- 電車で越しの場合は、最寄駅よりバス又はタクシーをご利用下さい。

登山と同様の心構えと装備でツアーにご参加下さい。

お申込 セクション1・2 **まだらお高原・山の家** ☎ 0269-64-3222
 セクション3・4・5 **なべくら高原・森の家** ☎ 0269-69-2888
 セクション6 **キュービットバレイ** ☎ 025-593-2041
 ※セクションにより申し込み先が異なります。

その他 催行判断は開催前日(セクション1・2は17時、3～6は18時)に行います。

※1 各セクションにて加入する保険の補償内容が異なります。下記を参照ください。

セクション1・2 (斑尾高原観光協会)
 傷害保険 死亡・後遺障害 7,250,000円、入院(日額) 1,500円、通院(日額) 1,000円
 セクション3・4・5 (一般社団法人信州しいやま観光局)
 普通傷害保険 死亡・後遺障害 1,166,000円、入院(日額) 1,500円、通院(日額) 1,000円
 セクション6 (安塚観光協会)
 国内旅行傷害保険 死亡・後遺障害 2,000,000円、入院(免責0円) 3,000円、通院(免責0円) 2,000円



詳細は信越トレイルホームページをご覧ください。
<http://www.s-trail.net>