絶景に感動

トレッキングコース紹介

各コースにある★印はそのコースの難易度を大まかに示したものです。個人差がありますので、あくまでも目安としての参考にしてください。

★1個=気軽に楽しめる初級者コース ★★2個=気軽に楽しめる初・中級者コース ★★★3個=中級者コース
★★★★4個=アップダウンがある中・上級者コース ★★★★★5個=注意が必要な上級者コース

凡例：登山道・遊歩道／県道／おすすめのポイント／ビューポイント／ピーク／ポイント／トイレ／駐車場

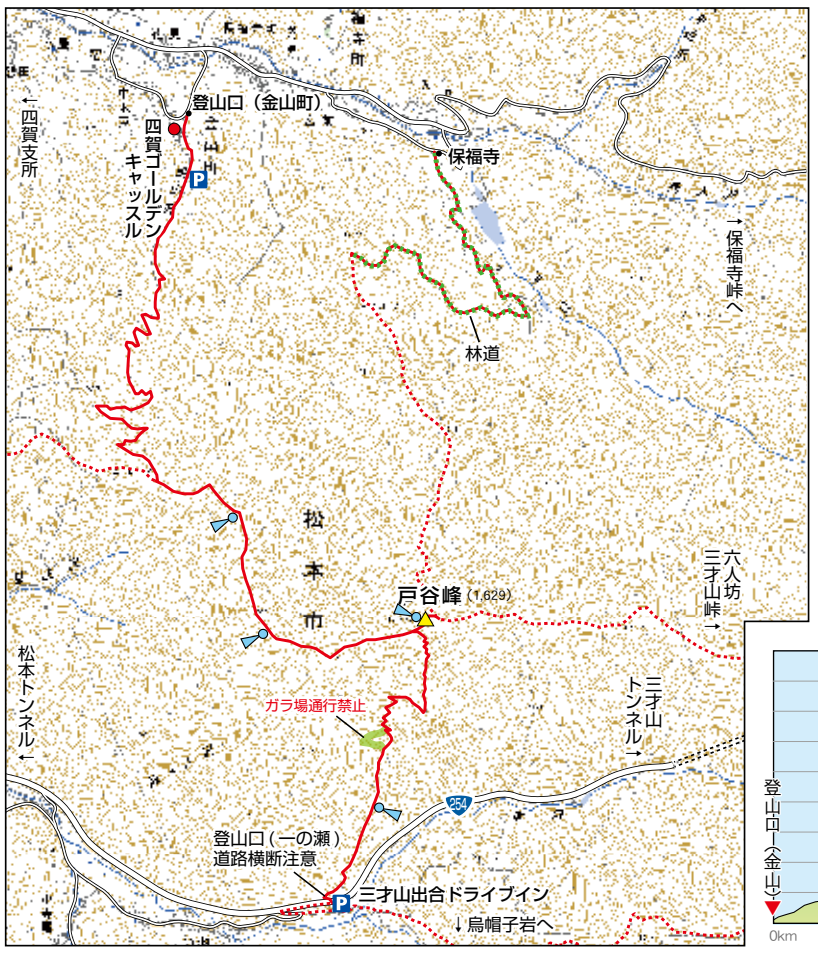
1 戸谷峰コース ★★★½☆ 約 6.9km

・一の瀬～戸谷峰コース ★★★☆☆

三才山一の瀬から登るコース。戸谷峰へ最短で登ることができます。落葉樹が多く、紅葉のころは一面が黄色いじゅうたんで覆われます。

・金山町～戸谷峰コース ★★★★☆

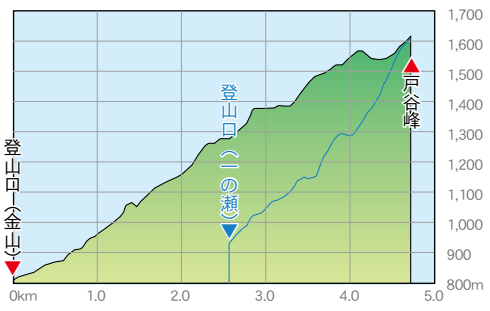
金山町から登るコース。入口はゴールデンキャッスルが目印。道は林道を再整備したもので、道幅は広くなっています。尾根に出てからは、アップダウンが続きます。ビューポイントからは美鈴湖を眼下に見ることができます。




戸谷峰山頂から


烏帽子岩を望む

金山町	4時間	戸谷峰ピーク	1時間30分	一の瀬
	2時間30分		2時間15分	
	約 4.7km		約 2.2km	



2 烏帽子岩コース ★★★★☆ 約 7.5km

・三才山一の瀬～烏帽子岩～武石峠・思い出の丘

三才山一の瀬から烏帽子岩を経由して武石峠・思い出の丘に至るコース。烏帽子岩やその先の林道は北アルプスを望む隠れたポイントとなっています。烏帽子岩は近くに行くとその大きさが良く分かります。日本全国に烏帽子岩と呼ばれるものはありますが、この岩は 3 本の指に入るといわれているほど見事な景観となっています。

一の瀬	3時間	烏帽子岩	1時間20分	沖線交点	1時間	思い出の丘
	2時間		1時間10分		45分	
	約 3.8km		約 2.0km		約 1.7km	



3 武石峰コース ★★☆☆☆ 約 4km

・思い出の丘～自然保護センター

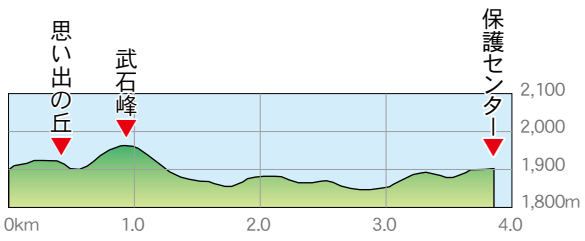
コース全体を通して遮る木が少なく、西に北アルプス、東に浅間山と景観に優れたコースです。

レンゲツツジの一大群生地でもあり 6 月中旬には、一面が美しい朱色に染まります。


レンゲツツジ



思い出の丘駐車場	10分	思い出の丘	30分	武石峰	20分	沖線横断地点	50分	自然保護センター
	5分		25分		25分		50分	
	約 0.4km		約 1.2km		約 1.0km		約 1.4km	




武石峰を望む

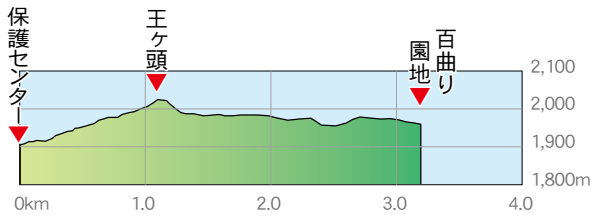
4 美ヶ原台上コース ★★☆☆☆ 約 5.8km

・自然保護センター～百曲り園地

保護センターから王ヶ頭までは、天狗の露路を経て遊歩道を登っていきます。

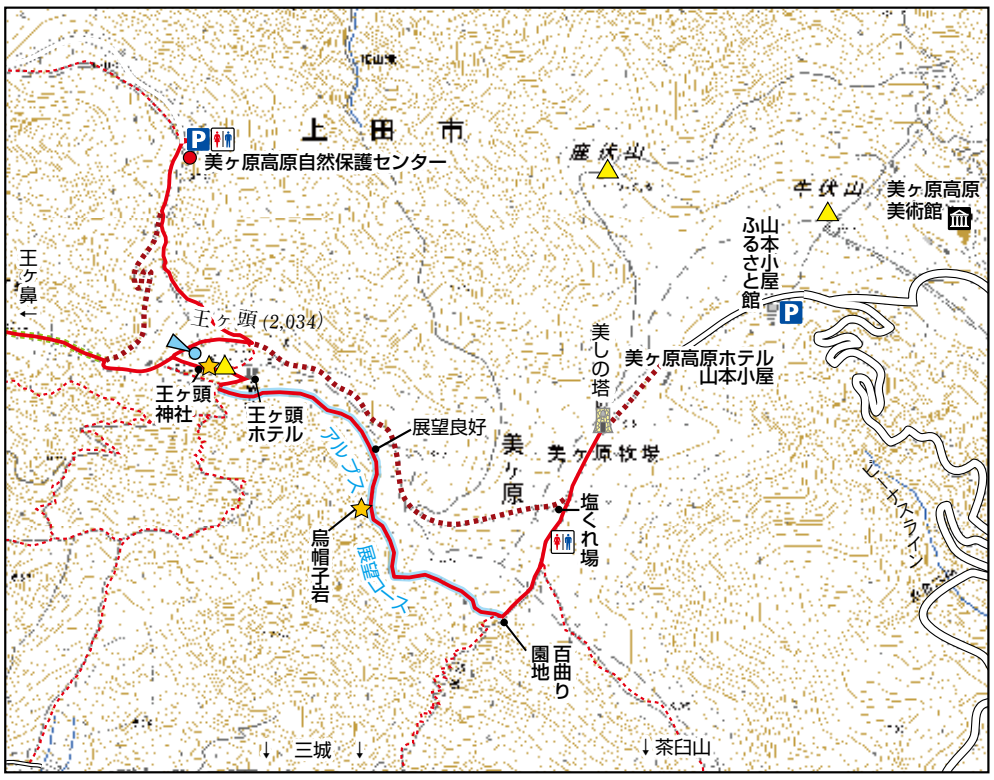
王ヶ頭から先のアルプス展望コースは南北アルプス、天気が良ければ富士山も見える絶景のコースです。

※地図中の烏帽子岩は【2 烏帽子岩コース】の岩とは異なります。




王ヶ頭からの雲海


王ヶ鼻の石仏群



自然保護センター	35分	王ヶ鼻	20分	王ヶ頭	20分	烏帽子岩	20分	百曲り園地	10分	塩くれ場	10分	美しの塔
	30分		20分		25分		20分		10分		10分	
	約 1.7km		約 1.0km		約 1.2km		約 1.0km		約 0.5km		約 0.4km	

安全にトレッキングを楽しむために

美ヶ原高原ロングトレイルは豊かな自然の中に設置されています。魅力あふれる自然は一方で事故や遭難などの危険も潜んでいます。ロングトレイルでの安全管理は、歩道を歩く皆様一人一人の責任で行ってください。

信州 松本 MATSUMOTO 八ヶ岳中信高原国定公園 美ヶ原高原ロングトレイル