



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
レベルが楽しめます。
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
食事でゆったり疲れを癒やせます。



- 発行：環境省 長野自然環境事務所
〒380-0846 長野県長野市相町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

日本百名山 2454m 別名：越後富士

ルート3 妙高山ルート **★★★ 上級者コース**

総合コースタイム 山頂へ約11.5km
1.0時間50分 ▲登り5時間40分
1.0時間10分 ▼下り5時間10分

登山口までのアクセス 山頂からのアクセス
山頂からのアクセス (0255-74-0021) (0255-86-3911)

バス 山頂駅 発 → 燕温泉 下車
約30分 ※片道 500円

バス 上越自動車道 妙高高原IC → [20分]
※駐車場 40台 無料

自家用車



日本百名山 2053m 別名：信濃富士

ルート4 黒姫山ルート **★★★ 上級者コース**

総合コースタイム 山頂へ約14km
1.0時間10分 ▲登り5時間40分
1.0時間10分 ▼下り5時間10分

登山口までのアクセス 山頂からのアクセス
山頂からのアクセス (026-255-3114)

バス 観光シャトルバス (信濃町方面) → 土曜のみ運行
大人500円・小学生以上250円・小学生未満 無料

バス 黒姫駅 → コスモプラザ ※約2700円

バス 初乗り補助券・黒姫駅・コスモプラザで配布

自家用車



日本百名山 1963m

ルート1 雨飾山ルート **★★★ 上級者コース**

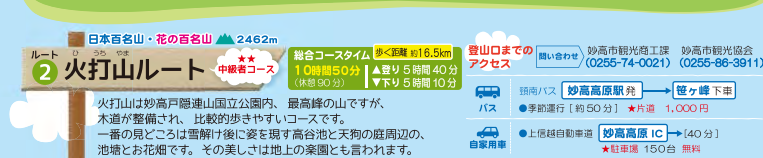
総合コースタイム 山頂へ約6.5km
1.0時間30分 ▲登り3時間40分
1.0時間30分 ▼下り3時間40分

登山口までのアクセス 山頂からのアクセス
山頂からのアクセス (0261-82-2233)

バス 山頂駅 発 → 燕温泉 下車
約30分 ※片道 500円

バス 上越自動車道 妙高高原IC → [20分]
※駐車場 40台 無料

自家用車



日本百名山 1904m

ルート5 戸隠山ルート **★★★ 上級者コース**

総合コースタイム 山頂へ約10.5km
1.0時間30分 ▲登り4時間40分
1.0時間30分 ▼下り3時間40分

登山口までのアクセス 山頂からのアクセス
山頂からのアクセス (026-224-5042)

バス アルビコ交差 長野駅 発 → 戸隠山駅 下車
約70分 ※片道 1350円

バス 県道506号 (戸隠バードライン) 長野駅から
※駐車場 50台 無料 (バス利用時) 500円 [30~40分]

自家用車



日本百名山 1917m

ルート6 飯縄山ルート **★★★ 上級者コース**

総合コースタイム 山頂へ約8km
1.0時間30分 ▲登り3時間40分
1.0時間30分 ▼下り3時間40分

登山口までのアクセス 山頂からのアクセス
山頂からのアクセス (026-224-5042)

バス アルビコ交差 長野駅 発 → 飯縄山駅 下車
約70分 ※片道 1350円

バス 県道506号 (戸隠バードライン) 長野駅から
※駐車場 50台 無料 (バス利用時) 500円 [30~40分]

自家用車

