

低山に行こう！

日頃のトレーニングやリフレッシュに丁度いい！

日程	目的地	歩行時間	行程・見どころ	参加費	締切
4/15 (日)	角田山 (482m)	約4時間	海拔0mからの登山道にはカタクリとミスミソウが群生！ 妙高(6:45)・西山IC・桜尾根コース登山口(9:15)・角田山(11:00)・灯台コース登山口(13:00)・妙高(16:30)	5,000円	4/8 (日)
5/13 (日)	若穂太郎山 (997m)	約5時間	善光寺平と信越五岳が一望！市民憩いの山は絶景の大パノラマ 妙高(7:00)・天王寺登山口(8:00)・若穂太郎山(11:00)・天王寺登山口(13:30)・妙高(14:30)	5,000円	5/6 (日)
5/27 (日)	袴ヶ岳 (1135m)	約4時間	ブナの新緑と頂上からの妙高山の眺望が素晴らしい山 妙高高原(8:00)・赤池登山口(9:00)・袴湿原分岐(10:00)・(11:00)袴ヶ岳(11:30)・柏ヶ峠(12:00)・(13:00)赤池・(14:00)妙高	5,000円	5/20 (日)
6/10 (日)	小菅山 (1047m)	約4時間	信州三大修験霊場の小菅神社と長野県自然百選の一つ、北竜湖を巡る 妙高(7:45)・小菅神社登山口(9:00)・奥社(9:30)・北竜湖(11:50)・小菅神社登山口(12:30)・妙高(13:30)	5,000円	6/3 (日)
6/17 (日)	菱ヶ岳 (1047m)	約4時間	『北越雪譜』にも紹介された三角形の山に信越トレイルから登る 妙高(7:00)・伏野峠登山口(8:10)・須川峠(9:20)・菱ヶ岳(10:30)・須川峠(11:50)・伏野峠(13:00)・妙高高原(14:10)	5,000円	6/10 (日)
6/24 (日)	高社山 (1351m)	約5時間	広い裾野の秀麗な山容。信仰と健康祈願の山 妙高(6:45)・赤岩登山口(8:00)・高社山(11:30)・赤岩登山口(14:00)・妙高(15:30)	5,000円	6/17 (日)
7/1 (日)	岩菅山 (1351m)	約6時間	志賀高原で唯一開発を免れた山。山頂は360°のパノラマ。 妙高(6:45)・赤岩登山口(8:00)・高社山(11:30)・赤岩登山口(14:00)・妙高(15:30)	6,000円	6/24 (日)

百名山に行こう！

その他リクエストもご相談下さい！

ご希望の日をご相談下さい！

目的地	体力	技術	行程・時間 (休憩含まず)	実施期間	参加費
妙高山 (2454m)	★★★★	3	・燕温泉コース (約10時間) ・赤倉コース ※ Gondola 利用 (約9時間)	7/7 ~ 10/21	8,000円 (Gondola 運賃別)
火打山 (2462m)	★★★★★	2	・笹ヶ峰から (日帰り約10時間30分) ※ ヒュッテに宿泊がおすすめ	7/14 ~ 10/21	8,750円
高谷池と天狗の庭	★★★	2	・笹ヶ峰から (約8時間) ※ 火打山山頂へ行かないお花と湿原巡りのプラン	7/7 ~ 10/21	7,000円
火打山～妙高山	★★★★	3	・笹ヶ峰 ⇒ 火打山 ⇒ 高谷池ヒュッテ (泊) 高谷池 ⇒ 黒沢池 ⇒ 妙高山 ⇒ 燕温泉	7/14 ~ 10/14	15,000円 (宿泊費別)
高妻山 (2353m)	★★★★★	4	・戸隠牧場から (約11時間) ※ 健脚向き	7/14 ~ 10/14	要問合せ
雨飾山 (1963m)	★★★★	3	・小谷コース (約7時間) ・糸魚川コース (約9時間)	6/30 ~ 10/14	要問合せ

体力・技術レベル表	体力	めやす	技術	めやす
	★	1日の歩行時間1～3時間程度。累積標高差300m未満。	1	自然歩道や遊歩道、ハイキングコースなどの歩きやすい入門コース。
	★★	1日の歩行時間4時間未満。累積標高差500m未満。	2	整備された登山道だが一部で岩場や鎖場、急な斜面がある。
	★★★	1日の歩行時間6時間未満。累積標高差1000m未満。	3	短いガレ場や岩場、鎖場などがあり、三点支持の技術やバランス感覚が必要。
	★★★★	1日の歩行時間8時間未満。累積標高差1000m未満。体調管理ができ体力にバラつきがない。	4	岩場や鎖場が多く、場合によっては雪渓歩きや沢の渡渉がある。手足を使っただけの確実な動作と技術、バランス感覚が必要。
	★★★★★	1日の歩行時間8時間以上。または累積標高差1000m以上。定期的に登山をしており、自分の荷物を持って8時間以上歩ける。	5	コースにより連続する難所(急登、岩場、梯子、鎖場)があり、確実な動作と技術、十分な経験を必要とする。健脚向き。

★低山、百名山ご参加に当たっての

- ・料金にはガイド料、保険等が含まれます。保険は最低限の傷害保険ですのでそれ以上は個人でご加算下さい。
- ・原則として4名以上の参加で催行となります。予約状況はお問合せ下さい。
- ・登山口までの送迎が必要な方はご相談下さい。



特選リクエストプラン

その他リクエストもご相談下さい！

歩く、登る、癒す、作る…今日は何をする？

標高1300mに広がる牧場 ドイツウヒとせせらぎの森

～笹ヶ峰トレッキング～



ご予約は3日前まで

日程 10月31日まで
催行人数 4名以上～15名まで
料金 半日 3500円、1日 6500円
集合場所 笹ヶ峰グリーンハウス

ドイツウヒの森、清水ヶ池、名水・宇棚の清水などを巡り、季節ごとに移り変わる自然を愛でながらのトレッキング。新緑から紅葉まで長い期間楽しめます。

四季の自然と山野草

～信越高原トレッキング～



ご予約は5日前まで

日程 10月31日まで
催行人数 4名以上～15名まで
料金 1日 7000円
集合場所 指定の場所

戸隠・黒姫・斑尾・飯縄・野沢・木島平など、妙高山麓以外の上信越高原をご案内します。

森の中でストレス解消！

～森林セラピー体験～

日程 10月31日まで
催行人数 4名以上～15名まで
料金 半日 3800円
集合場所 笹ヶ峰グリーンハウス



樹木が持つ『人を癒す効果』を活かして、森の中で行う癒しのプログラムです。資格を持った森林セラピーガイドがご案内します。

ご予約は3日前まで

ブナやミズナラの巨木と湿原の森

～夢見平遊歩道トレッキング～



ご予約は3日前まで

日程 10月31日まで
催行人数 4名以上～15名まで
料金 半日 3500円、1日 6500円
集合場所 乙見湖休憩舎

笹ヶ峰から乙見湖を経て階段を上ると、そこにはブナやミズナラの自然林、四季折々の山野草が出迎えてくれる癒しの遊歩道があります。巨木、湿原と変化に富み、気軽に大自然を感じることができます。

自然の素材で創作体験

～つる細工とリース作り～



ご予約は1週間前まで

日程 11月15日まで
催行人数 4以上～15名まで
料金 半日 3500円 (材料費含む)
集合場所 指定の場所

達人の指導を受けながらつる細工やリースを作ります。歩くのが苦手な方も妙高の自然に触れてみましょう。おみやげにも最適。

日本百名山へ登ろう！

～登山～



ご予約は2週間前まで

日程 7月1日～10月15日まで
催行人数 4名以上～
料金 8000円～ (行き先により変わります)
集合場所 指定の場所

妙高山(2454m)、火打山(2462m)、高妻山(2353m)、雨飾山(1917m)、などの百名山をご案内します。

★リクエストプランご参加に当たっての注意事項

- 料金はおとな1名の料金で、消費税と最低限の保険代が含まれます。
- 半日とは…午前は10時～12時30分、午後は13時30分～16時の約2時間30分、1日とは…10時～15時までの約5～6時間が目安です。 ※コースや当日の状況により時間が前後したり、変更になる場合があります。
- 集合場所と時間は、ご予約の際に再度ご案内します。時間厳守をお願いします。(集合場所までの送迎が必要な方はご予約の際にお伝え下さい)
- 1～2名様でのプライベートガイドや指定日以外のガイドをご希望の方はご相談下さい。
- 15名様以上の団体はご相談下さい。



持ち物 トレッキングや森林セラピーにご参加の場合は、飲み物、帽子、傘(雨具)、歩くのに適した靴と服装他、各自必要と思われるもの(虫よけ、日焼け止め、防寒着…等)をご持参下さい。

※ 登山にご参加の場合はしっかりした登山装備が必要です。

ご予約・お問い合わせ・ご相談は…
TEL: 0255-87-3143 または、090-3239-0141

くらぶネイチャー＆マウンテン妙高 (NPO法人妙高自然アカデミー)