上信越国立公園 笹ヶ峰 トレッキングマップ

トレッキング モデルコース

■笹ヶ峰からの所要時間（片道）
・火打山／約4時間　・妙高山／約5時間

コース名		バス停	行程・見どころ等	所要時間	難易度
A-1	夢見平 コース1	乙見湖	笹ヶ峰ダム➡稲荷神社➡夢見平➡ズミトンネル	約2時間	初心者向き
A-2	夢見平 コース2	乙見湖	笹ヶ峰ダム➡夢見平➡信平橋➡六美展望台➡ズミトンネル	約4時間	中級者向き
B	仙人池 コース	仙人池	ドイツトウヒ林➡仙人池	約1.5時間	中級者向き
C	宇棚の清水 コース	県民の森入口	宇棚の清水➡清水ヶ池	約1.5時間	家族向き
D	乙見湖 コース	乙見湖	笹ヶ峰ダム➡キャンプ場➡黒沢川➡湖畔➡ダム	約1.5時間	初心者向き
E-1	高谷池登山 コース	笹ヶ峰	黒沢➡富士見平➡高谷池	片道 約3時間	上級者向き
E-2	火打山登山 コース1	笹ヶ峰	富士見平➡高谷池➡天狗の庭➡火打山	片道 約4.5時間	上級者向き

初夏の笹ヶ峰牧場

紅葉に染まる高谷池

夢見平 白樺通り

白樺通りの白樺の木は、推定樹齢40～50年の若々しい木です。薪焼きをした後に芽を出して育った木です。森林浴を充分に楽しむことができます。

仙人池

その名前から連想されるように、とても静かな池。秋には、水面に映る紅葉が美しい。

歩道案内

●笹ヶ峰一周歩道
牧場、乙見湖、清水ヶ池、ドイツトウヒ林を回る一周コース。L＝10km、所要時間4時間。

●ヒコサの滝自然歩道
起伏はあるが、野鳥が多く、ヒコサの滝のながめもすばらしい。L＝8km、所持時間3時間。

●妙高高原自然歩道
関川に沿って苗名滝から笹ヶ峰を結ぶ歩道。滝も多く、渓谷美がすばらしい。L＝10km、所要時間上り5時間、下り5時間。

●笹ヶ峰夢見平遊歩道
笹ヶ峰ダムから神道山の裾を巡るコース。残雪や水芭蕉、ブナ林、四季の花々など、楽しみも豊富。L＝4～10km、所要時間2時間～5時間。