

# トレッキングのススメ

frekking・ START地点は マップ(裏面)で チェック

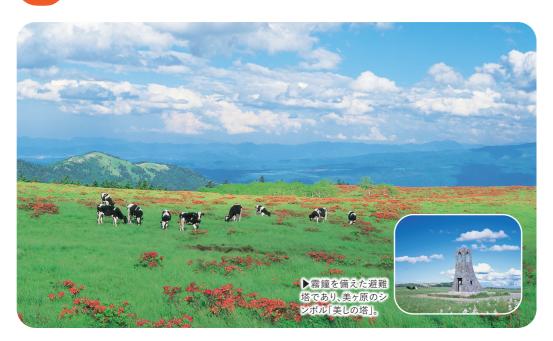
美しい山々に囲まれているビーナスラインには、魅力的なトレッキングコースがいっぱい! 大自然に飛び込んで、いつもと違った景色を楽しんでみてはいかがでしょうか。

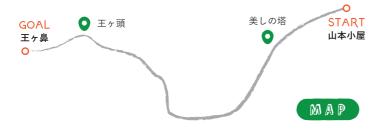
150分

### 美ヶ原コース

難易度







雲の上に広がる標高約2000mののどかなコース。牧歌的な高原台地が広がり、アップダウンも少なく整備の行き届いた道のりのため、トレッキングを始めたばかりの方やファミリーにもおすすめです。もちろん、山岳眺望の美しさも魅力のひとつ。西に御獄山・北アルプス、東に八ヶ岳連峰・富士山、南に中央アスプス、北に妙高山・浅間山など、雄大な自然のスケールを360度パノラマで堪能することができます。

#### Check! 高山植物







**イワキンバイ** (7月ごろ)



**トモエソウ** (7月ごろ)



**ウメバチソウ** (9月ごろ)

必要 装備

トレッキングにマストな装備をご紹介。その日の気候やコースによっては一般的な装備

では足りないこともあります。事前にしっかりチェックしましょう。



#### □ 靴

雨などで滑りやすい箇所もあり ます。足首を保護してくれる高さ のある靴が安心です。



#### □ 帽子

紫外線の軽減、頭部のケガの 防止に役立ちます。夏は特に 熱中症予防にも。



#### □ 防風・防寒具・レインウェア

平均気温の低い山の中。天気も変わりやすい ので、ケガをするおそれのある傘より防水素材 のアウターを着たほうが安全面でも◎。



#### □ リュックサック

日帰りハイキング用の20~25L ほどの容量のもので充分。両手 は常に自由にしておきましょう。

### 95分 車山湿原コース









日本の名だたる山を一望できる車山。霧ヶ峰の最高峰であるものの、「遊ぶ山」と謳われる車山は緩やかな斜 面をのんびり登ることができ、2種類のリフトを使えばルートのバリエーションが広がる点も本コースの特徴 です。なかでも人気なのが、車山乗越に至る道に突如登場した人気アニメキャラクターそっくりの岩。この岩を 目当てにトッレキングするファンもいるほど注目を集めています。ほかにも、600種類もの草花が競い合うよう に咲く春・夏の草原はSNS映え間違いなし。空気が澄んだ秋もトレッキングには最適のシーズンです。冬は、ス キーやスノーボード、スノーシュなどウインターアクティビティも充実しています。



### 御柱の道コース





MAP



諏訪大社の「御柱祭」で使用されたモミの巨木が切り出された 御柱用材跡をたどるコース。疎水百選に選ばれた「塩沢堰」や 蓼科神社、伊勢神宮、御嶽神社、諏訪大社、山の神の五社を祀 る「五社大神」といった神聖なスポット巡りが気軽に楽しめま す。コースのほぼ中間地点に「御柱御用材跡地」があり、存在 感たっぷりの太い切り株や清流を眺めながら、自然と一体に なれるひとときを堪能できます。



念の ために!

事前に必要な持ち物をチェックしましょう。トレッキングをより快適に、そして安全に楽しむためにはしっかりと準備しておくことが大切です。

□ 地図 □ 時計 □ 手袋 □ 健康保険証(写し)

□ 携帯電話(一部通話できない場所があります)



## 焼山沢登山道コース

難易度







登山道の入り口の立派な案内板が目印。樹齢推定400年、高さ約18m、幹まわり約3.8mの「トガの親木」や「焼山滝」、岩の間に黄緑色に光る「ヒカリゴケ」など見どころたくさん。大きな石の間に水が溜まる「水石」を越えて、牧場入口ゲートを抜けると美ヶ原の風景が一面に広がり、放牧された牛たちがのんびり過ごす姿に癒されます。アプローチが長いので、体力に自信のある方はぜひチャレンジを!

