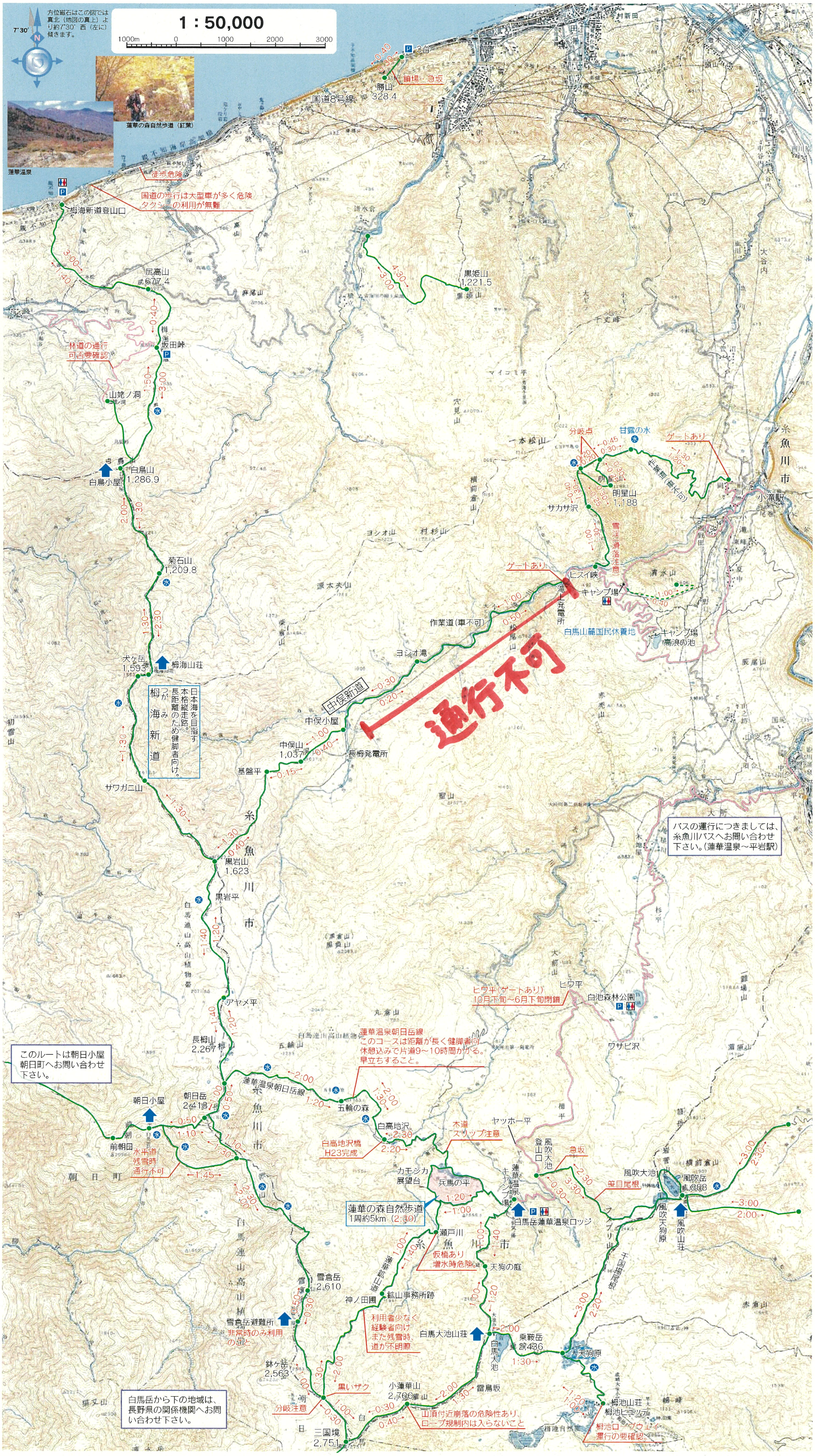

方位磁石はこの図では真北（地図の真上）より約7°30′西（左に）傾きます。
7°30′
N
1：50,000
1000m 0 1000 2000 3000
蓮華の森自然歩道（紅葉）
蓮華温泉
3台
←0:40→
0:30
鎖場・急坂
勝山
328.4
国道8号線
徒歩危険
国道の歩行は大型車が多く危険
タクシーの利用が無難
栂海新道登山口
3:00→
←1:40
尻高山
677.4
←0:40
坂田峠
林道の通行
可否要確認
1:50→
←3:00
山姥ノ洞
清水倉
4:30→
←3:00
黒姫山
1,221.5
白鳥山
1,286.9
白鳥小屋
2:00→
←1:30
菊石山
1,209.8
1:30→
←2:30
犬ケ岳
1,593
栂海山荘
日本海を目指す本格縦走路。長距離のため健脚者向け。
栂海新道（つがみ）
←1:30
サワガニ山
←1:30→
←1:30
0:40→
黒岩山
1,623
黒岩平
←1:40
1:20→
アヤメ平
←1:40
1:20→
長栂山
2,267
一本松山
分岐点
甘露の水
←0:45
0:30→
0:20
0:20
←0:30
0:25
←0:40
1:30→
←0:30
0:25
明星山
1,188
サカサ沢
作業道（車不可）
ゲートあり
←1:30
1:20→
小滝駅
糸魚川市
←1:00
1:30→
雪渓（滑落注意）
ゲートあり
ヒスイ峡
滝上発電所
キャンプ場
清水山
1:00→
←0:40
白馬山麓国民休養地
キャンプ場
高浪の池
←1:00
0:50→
作業道（車不可）
ヨシオ滝
中俣新道
←0:30
0:20→
中俣小屋
←1:00
0:40→
中俣山
1,037
長栂発電所
基盤平
←0:15→
通行不可
バスの運行につきましては、糸魚川バスへお問い合わせ下さい。（蓮華温泉～平岩駅）
ヒワ平（ゲートあり）
10月下旬～6月下旬閉鎖
ヒワ平
白池森林公園
ワサビ沢
蓮華温泉朝日岳線
このコースは距離が長く健脚者向
休憩込みで片道9～10時間かかる。
早立ちすること。
このルートは朝日小屋
朝日町へお問い合わせ
下さい。
朝日小屋
朝日岳
2,418
1:00
0:50→
←2:00
蓮華温泉朝日岳線
1:20→
五輪の森
←2:00
1:30→
白高地沢
←2:30
2:20→
白高地沢橋
H23完成
←0:50
1:10→
前朝日
水平道
残雪時
通行不可
←1:45→
1:10→
←1:30
←2:30
2:00→
木道
スリップ注意
ヤッホー平
カモシカ展望台
兵馬の平
1:20→
←1:00
蓮華の森自然歩道
1周約5km（2:30）
瀬戸川
仮橋あり
増水時危険。
←1:00
1:40→
蓮華鉱山道
神ノ田圃
鉱山事務所跡
利用者少なく
経験者向け
また残雪時、
道が不明瞭
雪倉岳
2,610
雪倉岳避難所
非常時のみ利用のこと
←0:50
0:30→
鉢ケ岳
2,563
←1:00
1:30→
←2:00
黒いザク
分岐注意
1:00→
←0:30
三国境
2,751
小蓮華山
2,766
←0:30
0:40→
←2:00
1:30→
雷鳥坂
山頂付近崩落の危険性あり、
ロープ規制内は入らないこと
白馬岳から下の地域は、
長野県の関係機関へお問い合わせ下さい。
蓮華温泉キャンプ場
白馬岳蓮華温泉ロッジ
←1:00
1:40→
天狗の庭
1:00→
←1:20
白馬大池山荘
←2:00
白馬大池
乗鞍岳
2,436
1:30→
天狗原
←1:20
1:00→
栂池山荘
栂池ヒュッテ
栂池ロープウェイ
運行の要確認。
風吹大池登山口
急坂
←2:30
3:30→
←0:30
笹目尾根
フスブリ山
千国揚尾根
←3:00
2:20→
風吹大池
風吹岳
1,888
風吹天狗原
風吹山荘
←3:00
2:30→
←3:00
2:00→
朝日町
糸魚川市

交通機関

名称	連絡先	備考
【鉄道】		
JR糸魚川駅	TEL.025-552-0726	糸魚川市
【バス】		
糸魚川バス	TEL.025-552-0180	糸魚川市
小谷村村営バス	TEL.0261-82-2585	長野県小谷村
アルピコ交通（猿倉線）	TEL.0261-72-3155	長野県白馬村
【タクシー】		
糸魚川タクシー	TEL.025-552-0818	糸魚川市
小型タクシー	TEL.025-552-0026	糸魚川市
早川観光タクシー	TEL.025-555-2505	糸魚川市
小谷観光タクシー	TEL.0261-82-2045	長野県小谷村
アルプス第一交通	TEL.0261-22-2121	長野県白馬村
白馬観光タクシー	TEL.0261-72-2144	長野県白馬村
【回送サービス】		
ジェイ・ディ・エス	TEL.025-553-2465	糸魚川市

宿泊施設

名称	現地連絡先	連絡先	営業期間
【後立山連峰・栂海新道】			
白馬岳蓮華温泉ロッジ	090-2524-7237	TEL.025-552-1063	冬期3月下旬~5月上旬、無雪期6月下旬~10/20
白馬大池山荘		TEL.0261-72-2002	6月末~10月上旬
白馬山荘		TEL.0261-72-2002	4月下旬~10月中旬
白馬岳頂上宿舎		TEL.0261-75-3788	6月中旬~10月中旬
白馬尻小屋		TEL.0261-72-2002	7月上旬~9月末
猿倉荘	TEL.0261-72-4709	TEL.0261-75-3788	4月末~10月上旬
風吹山荘	090-4531-0448	TEL.0261-83-2420	6月下旬~10月中旬
白鳥小屋		TEL.025-562-2260	無人小屋
栂海山荘		TEL.025-562-5633	無人小屋
中俣小屋	収用人数15~20人（水有り、テント使用の無連絡）	TEL.025-552-8707	無人小屋 6月中旬~10月下旬
北又小屋	TEL.0765-84-8809	TEL.0765-83-2318	6月下旬~10月下旬
朝日小屋	TEL.0765-22-1972	TEL.0765-83-2318	6月下旬~10月中旬
雪倉岳避難小屋	TEL.0765-22-1972	TEL.0765-83-2318	無人小屋
【雨飾山周辺】			
雨飾温泉 雨飾山荘	090-9016-3212	TEL.025-558-2211	5月中旬~11月上旬
小谷温泉 雨飾荘	0261-85-1607	TEL.0261-82-3053	4月下旬~11月中旬
【鉾ケ岳・権現岳】			
柵口温泉対岳荘		TEL.025-568-2720	通年
柵口温泉山城屋		TEL.025-568-2121	通年
柵口温泉権現荘		TEL.025-568-2201	通年
笹倉温泉龍雲荘		TEL.025-559-2211	通年
焼山温泉清風館		TEL.025-559-2011	通年

その他の温泉施設（糸魚川市）

名称	連絡先	施設のある場所
姫川温泉ホテル國富翠泉閣	TEL.025-557-2000	JR大糸線平岩付近
塩の道温泉ホワイトクリフ	TEL.025-558-2316	シーサイドバレースキー場内
糸魚川温泉ホテル國富アネックス	TEL.025-550-1000	JR大糸線姫川駅前
糸魚川温泉ひすいの湯（日帰り入浴）	TEL.025-553-2222	JR大糸線姫川駅前
長者温泉ゆとり館	TEL.025-566-3485	糸魚川市木浦地内
湯の腸温泉大平やすらぎ館（日帰り入浴）	TEL.025-566-5512	グリーンメッセ能生併設

問合せ先

名称	連絡先	備考
糸魚川市役所	TEL.025-552-1511	糸魚川市
糸魚川市観光案内所	TEL.025-553-1785	糸魚川市
小谷村役場	TEL.0261-82-2001	長野県小谷村
小谷村観光連盟	TEL.0261-82-2233	長野県小谷村
白馬村役場	TEL.0261-72-5000	長野県白馬村
白馬村観光局	TEL.0261-72-7100	長野県白馬村
（財）白馬村振興公社	TEL.0261-75-3788	長野県白馬村
朝日町役場	TEL.0765-83-1100	富山県朝日町

その他の機関

名称	連絡先	備考
糸魚川総合病院	TEL.025-552-0280	糸魚川市
糸魚川警察署	TEL.025-552-0110	糸魚川市
糸魚川市消防本部	TEL.025-552-0119	糸魚川市
長野県警察本部	TEL.026-233-0110	長野県

注意事項

【登山マップご使用にあたって】
登山道やアクセス道路は天候により、大きく変動することがあります。自己の責任で、慎重に対応してください。
また季節、天候、コース状況、パーティーの人数、各人の体力等により、コースタイムは相当の差異が生じます。あくまでも目安としてご活用ください。なお、事故や遭難等一切の責任は負いかねますのでご了承ください。

【事前の計画】
事前に登山道の状況を確認し、経験、技術、体力に応じた無理の無い登山計画にし、入山10日前ぐらい前に行き先地の警察署へ登山計画を提出しましょう。

【山岳保険の加入】
ひとたび遭難を起こすと多くの人に迷惑をかけるほか、救助活動等に多額の費用がかかります。不測の事態に備え、山岳保険等に加入してから登山しましょう。

【健康チェックとトレーニング】
持病のある人や長期の山行を計画している登山者は事前の健康診断をし、年間を通じたトレーニングを重ね体調を十分整えてから登山しましょう。

【装備品】
登山にあたっては、天候や気温の急変など、厳しい自然条件に耐え得るような装備を準備し、事前に装備品の点検と整備を十分に行うとともに、取り扱いや応急的な修理を熟知しましょう。

【気象状況の把握】
事前に気象状況を十分把握し、どの状況で引き返すか検討し、登山中はラジオ等で気象状況を絶えず把握し、天候を予測した行動をとりましょう。

【登山パーティーとリーダー】
単独登山は、トラブル発生時の対応能力に限界があることから、『遭難』へと発展しやすいので、経験豊富なリーダーのいるパーティーでの登山を行い、パーティーの一人ひとりが体力・能力・技術をよくわきまえて行動しましょう。

【緊急時の連絡手段】
緊急時無線機などの連絡手段の確保が必要です。通信機等は寒冷による消費電力の消耗が激しいので、予備バッテリーも携行してください。なお、携帯電話の通話可能な場所は限りがあります。

「この地図は、国土地理院長の承認を得て、同院発行の５万分１地形図を複製したものである。（承認番号 平24 北複、第111号）」

登山道	P 駐車場
登山道（難路）	水 水飲場
登山口までの所要道路	山荘・山小屋
	トイレ