

※コースタイムは、個人の体力・技量・気象条件等により大きく違ってきます。記載のコースタイムはあくまでも標準的なものを示してあります。




かいこまがたけ 信州山のグレーディング 3C/10E
日本百名山 甲斐駒ヶ岳 標高2,967m

かの深田久弥氏に日本アルプスの中で最も美しい山頂を有し、最も辛い登り（黒戸尾根）でもあると言わしめた名峰。日本アルプス屈指の眺望を誇る。古くから信仰の対象であり、聖徳太子にまつわる伝説も残る。

- 北沢峠 ①仙水峠コース 北沢峠 1:20 / 1:10 仙水峠 1:40 / 1:10 駒津峰 1:30 / 1:10 駒ヶ岳
- ②双児山コース 北沢峠 2:00 / 1:20 双児山 0:50 / 0:40 駒津峰 1:30 / 1:10 駒ヶ岳
- 六合目小屋 無人。年中開放。収容人員10名。

※水場は湧れるためあてにしないこと。
 ※北沢峠付近以外にトイレはありません。

○黒戸尾根コース往復14時間




くりさわやま 山梨県
栗沢山 標高2,714m

北沢峠から登れる比較的手ごろにアルパイン気分が味わえるアルプス入門、家族登山に最適な山。某CMで某著名シンガーが登ったことで一躍メジャーに。だがそれ以前から栗沢山頂から望む甲斐駒(摩利支天)は一度は見ておけと言われるほど圧倒的。

- 北沢峠 北沢峠 1:20 / 1:00 仙水峠 1:30 / 1:00 栗沢山
- 北沢峠 北沢峠 2:20 / 1:40 栗沢山 (栗沢新道)

※トイレ、水の補給は北沢峠で整えること。




せんじょうがたけ 信州山のグレーディング 3C/10E
日本百名山 仙丈ヶ岳 標高3,033m

南アルプスを象徴する長大な尾根を広げた優美さから「女王」の異名を持つ。山頂直下、仙丈小屋が建つ藪沢カールは日本三大カールに数えられ、付近には雷鳥が多く生息するが、姿を見たら天候悪化の前兆とも言われる。

- 北沢峠 北沢峠 2:00 / 1:30 大滝頭 1:00 / 0:40 小仙丈ヶ岳 1:10 / 0:40 仙丈ヶ岳
- 大滝頭 1:00 / 0:40 馬の背ヒュッテ 1:30 / 1:00 仙丈ヶ岳
- 藪沢新道 大平山荘 2:30 / 1:30 馬の背ヒュッテ 1:30 / 1:00 仙丈ヶ岳
- 戸台川 戸台P 4:30 / 4:30 北沢峠
- 市野瀬口 市野瀬P 4:00 / 3:00 松峰 1:30 / 1:00 地藏岳 3:00 / 2:00 仙丈ヶ岳
- 松峰小屋 無人。年中開放。収容人員10名。

※水場なし




しおみだけ 信州山のグレーディング 7D/10E
日本百名山 塩見岳 標高3,052m

山名の由来は山頂から海が見える、山麓の湧水に塩分が含まれるなどの説がある。三伏山から望む山体は独特で「鉄兜」と評される。とにもかくにも富士山越しのご来光は一見の価値あり。

- 鳥倉林道 伊那大島駅 2:00 / 2:00 鳥倉林道ゲート 4:00 / 3:00 三伏峠 1:20 / 1:20 本谷山 2:00 / 1:45 塩見小屋 1:20 / 0:50 塩見岳
- 大黒沢口 三峰川林道は危険なため、長谷杉島のゲートで通行止。大黒沢登山口まで約23km。

※頂上直下の岩場では転倒・落石に注意



南アルプス林道バス運行時刻表 運行期間 4/25～6/14 戸台口 ⇄ 歌宿 ○歌宿までの部分運行 (北沢峠まで徒歩1.5h) 6/15～11月中旬 戸台口 ⇄ 北沢峠

[上り] 戸台口 → バス営業所(仙流荘) → 北沢峠

行先	戸台口	仙流荘	戸台大橋	歌宿	北沢峠
北沢峠○	—	5:30	5:37	6:05	6:25
北沢峠口	—	6:05	6:12	6:40	7:00
北沢峠	—	8:05	8:12	8:40	9:00
北沢峠	—	10:05	10:12	10:40	11:00
北沢峠	—	12:10	12:17	12:45	13:05
北沢峠	14:15	14:20	14:27	14:55	15:15

[下り] 北沢峠 → バス営業所(仙流荘) → 戸台口

行先	北沢峠	歌宿	戸台大橋	仙流荘	戸台口
仙流荘■	7:20	7:35	7:55	8:05	—
仙流荘	10:00	10:15	10:35	10:45	—
戸台口	13:10	13:25	13:45	13:55	14:00
仙流荘	15:00	15:15	15:35	15:45	—
仙流荘	16:00	16:15	16:35	16:45	—

(平成30年6月15日改正)

○印は7/13～10/14の土日休日運行
 □印は7/22～8/31の平日と○印以外の期間中の土日休日
 ■印は7/22～8/31の平日と期間中の土日休日
 [戸台大橋～北沢峠間はフリー乗降区間]

旅客運賃：戸台口～北沢峠1,220円(小児は半額)
 (手荷物別) ※消費税の改正に伴い変更する場合があります。

南アルプス林道バス営業所 TEL0265-98-2821



仙丈小屋と雷鳥



三伏峠のお花畑