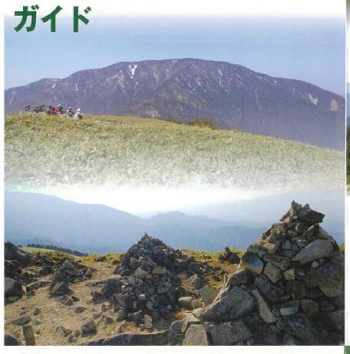
恵那山 富士見台高原 トレッキングガイド

Mt.Ena & Fujimidai-kogen Highland Trekking Map



恵那山
2,191m

岐阜県中津川市と長野県阿智村とにまたがる日本100名山 恵那山は、中央アルプスの最南端に位置した標高2,191mの名山です。明治26年には日本アルプスの父ウォルター・ウエストンも前宮ルートから登頂しています。

富士見台高原
1,739m

標高1,739mの富士見台高原は、山頂まで手軽に登れるため家族連れや、山ガールにも人気のスポットです。山頂からは、恵那山、北アルプス、南アルプス、中央アルプスを見渡す、壮大な360°パノラマを楽しむことができます。

萬岳荘

恵那山・富士見台高原の登山の拠点となる山小屋です。登山・トレッキングのほかにも、「日本一の星空」眺望や大自然での88Q等、幅広く利用していただけます。
[宿泊費]1日 大人3,000円、子供2,000円
[問合せ・予約] 電話070-2667-6618(管理人直通)
[H P]http://bangakusou.wixite.com/home

アクセスマップ

広河原登山口
〈名古屋方面から〉国道19により 県道477号線、峰越林道を経由。
〈東京方面から〉飯田山本ICより 経神方面へ県道153・256号線、県道89・477号線、峰越林道を経由。

黒井沢登山口
中津川ICより国道19号信号交差点「中村」を右折、県道363号、橋を左折し恵那山林道を直進。

神坂峠登山口
中津川ICより国道19号信号交差点「沖田」を右折、県道7号線を経てクアリゾート湯舟沢方面へ直進し、神坂峠や登山口の案内標識に従い橋を右折、林道大谷露ヶ原線経を直進。

前宮登山口
中津川ICから国道19号信号交差点「中村」を右折、県道363号、橋を左折し恵那神社を経由。

●萬岳荘
〈名古屋方面から〉中津川ICより国道19号信号交差点「沖田」を右折、県道7号線を経てクアリゾート湯舟沢方面へ直進し、神坂峠や登山口の案内標識に従い橋を右折、林道大谷露ヶ原線を直進。
〈東京方面から〉飯田山本ICより 経神方面へ県道153・256号線、県道89・477号線を経て富士見台高原ロープウェイを利用。

登山・トレッキングルート

■恵那山登山ルート

広河原ルート（長野県）
●距離 約4.1km ●コースタイム（上り）約3時間50分（下り）約3時間20分
恵那山登山道の中で最短ルートであり、コースタイムも短く人気のルート。「道迷い」と「川の増水」に注意が必要。

黒井沢ルート（岐阜県）
●距離 約6.5km ●コースタイム（上り）約4時間30分（下り）約3時間30分
渓流に沿い樹林帯の中を登るルートで、途中に避難小屋もあり比較的登りやすい。「道迷い」と「川の増水」に注意が必要。

神坂峠ルート（岐阜県）
●距離 約6.5km ●コースタイム（上り）約5時間（下り）約4時間30分
恵那山の稜線沿いに道があり、ルート上で最も展望が良い。途中に避難小屋がなく、稜線沿いのため「落雷」「滑落」に注意が必要。

前宮ルート（岐阜県）
●距離 約6.7km ●コースタイム（上り）約8時間（下り）約5時間50分
距離・コースタイム が最も長く、ルートの中でも最も険しい上級者向けの登山道。
山頂避難小屋で1泊する行程が一般的。

■富士見台高原登山ルート

萬岳荘から山頂ルート（岐阜県・長野県）
●距離 約1.8km ●コースタイム（上り）約40分（下り）約30分
手軽に絶景を楽しめるため、ファミリーやカップルにも人気な登山道。初心者向けのルートだが、「登山前の4つの点検」は必要。

安全で楽しい登山の為に

登山前 4つの点検

●身体の準備
登山の前は体調を整え、寝不足、飲み過ぎ、食事抜きなどの不摂生に注意し、良好なコンディションで臨みましょう。身体の準備が出来ていないと怪我や事故、遭難に繋がる恐れがあります。

●計画立案
事前にコースを決め、地形図を見て確認しましょう。地形図を読み、読図力を身に付ける事で登山のスキルアップにも繋がります。また登山3日前からの天気予報も確認し「安全に登れできる天気ではない」と判断した場合は出にもの変更を、同行するメンバーの名前・連絡先・行程を家族等に知らせておきましょう。

●登山届の提出
登山口では登山計画書または登山届を提出しましょう。山での遭難件数に対する8割以上が無届です。
万が一遭難しても、登山届が提出されていれば迅速な救助に繋がります。

●忘れ物は？
下記を参照に何が必要なのかチェックしておきましょう。
これ以外にも高度計付きの多機能腕時計、アウトドア用のシングルバーナーなど季節や計画に合わせた装備を準備しましょう。

[日帰り装備の一例]
- ザック・リュック
- 雨具・レインウェア
- 登山靴・トレッキングシューズ
- ストック
- 防寒具
- 帽子・グローブ
- ヘッドライト
- 水筒
- 食料
- ザックカバー
- 地図・コンパス
- 日焼け止め・サングラス
- 計画書・名簿
- ペーパー類(トイレットペーパー)
- 保険証コピー・個人情報・筆記用具
- 携帯電話・スマホ
- ファーストエイドキット
- ツエルト・エマージェンシーシート
- 着替え・タオル
- ナイフ・ライター 等

山のマナー

●ゴミは必ず持ち帰る
ゴミは小さく折りたたんで、密閉できる袋へ、アメ等の小袋は風に飛ばされ易いので気をつけましょう。

●登山道をはずれて歩かない
何もない所でも事前によって植物が保く場所でもあります。一度失われた自然は再生に多くの時間が必要です。

●採集は禁止
保全の為植物や昆虫、石の採取は少量であっても持ち帰ってはいけません。

●火気に注意
指定以外の場所での火の使用はやめましょう。

●水場を汚さない
水は大切に使うと同時に、汚れた水を流さないようにしましょう。

●山小屋やテント場のルール守る
小屋等の設備を傷つけたり汚したりしないよう、お互いに譲り合って利用しましょう。

●周囲への配慮、注意を怠らない
登山道は基本的に登り優先です。落石を起さない、道を塞がない等安全第一で考えましょう。

●トイレは決まった場所で
使用した紙は自然に還りません。設置のトイレで、利用方法を守りましょう。

●山での行動は早発ち・早着き
山の天気は変わり易いです。安全の為に暗くなる前に行動を終えましょう。

登山中 9つの危険

道迷い
GPSや地形図・コンパスも活用し、現在地・目的地を常に把握しましょう。迷った時は位置がわかる場所まで引き返しましょう。

転倒・転落・滑落
常に注意が必要です。他登山者の転落事故に巻き込まれる可能性もありますので、仲間同士で安全確保、危険箇所・装備の確認をしましょう。

熱中症・疲労
寝不足や疲労の蓄積により熱中症や脱水症、低体温症を発症する事があります。登山前はしっかり身体を休め、備えましょう。

落石
岩場・ガレ場は落石の多発地帯です。落石に遭遇した時は落ちて来る方向を見極めて避ける事です。自分が落とした場合は大声で「ラック！」「落石！」と叫び注意喚起します。

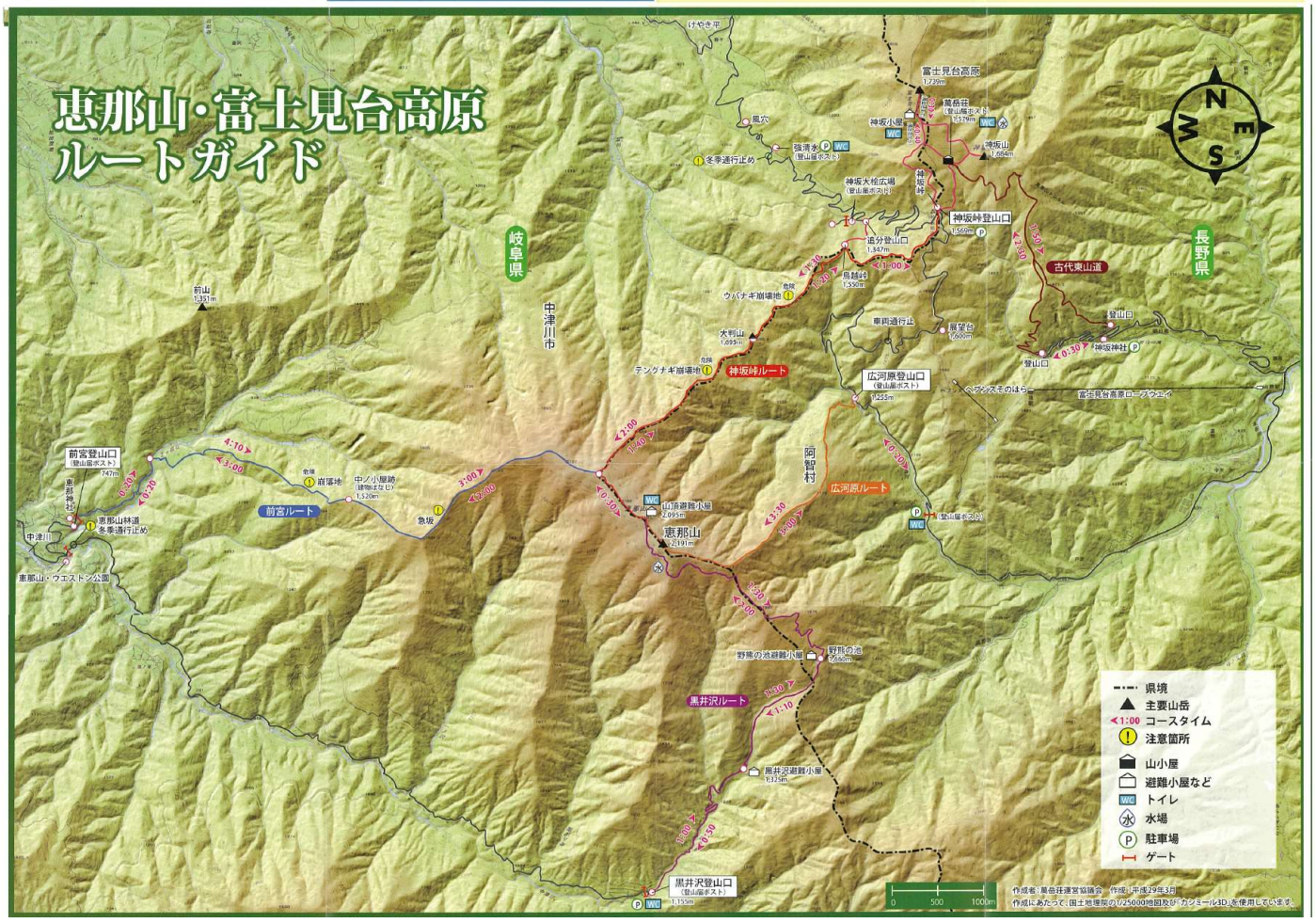
落雷
雷を察知したら窪地に身を寄せます。多人数の場合は分散して避難しましょう。雷の場合は稜線上で身を寄せるのは危険です。

鉄砲水
台風や集中豪雨、夏のゲリラ豪雨の後は急激な沢の増水があり大変危険です。安全な場所まで引き返すか、沢筋を外したコースへ避難しましょう。

危険な野生生物
スズメバチ、ヤマカガシなどの毒蛇、熊一遭遇した場合は正しい対処をしましょう。またウルシ類など触ると危険な植物もありますので注意しましょう。

雪崩と崩落
雪崩は傾斜が緩くても水が生えていても発生します。雪崩地形で極端な気温変化を感じたり、音を聞いたら要注意です。

低体温症と凍傷
夏でも低体温症になります。濡れは手袋などで行動したり、ぬれた靴下を長時間履いているとなりやすい為気をつけましょう。

■各連絡先

	【緊急連絡先】		【登山情報の問合せ先】	
岐阜県側(神坂峠、前宮、黒井沢、富士見台高原)	中津川警察署	電話0573-66-0110	中津川市観光センター	電話0573-62-2277
長野県側(広河原、富士見台高原)	飯田警察署	電話0265-22-0110	阿智村役場 地域経営課	電話0265-43-2220