

CHUOH BUNSUIREI TRAIL

霧ヶ峰・美ヶ原
中央分水嶺トレイル

霧ヶ峰・美ヶ原中央分水嶺トレイルとは、日本列島にある中央分水嶺のうち、長野県の中信高原、霧ヶ峰・美ヶ原高原に位置するトレイルコースです。

長和町の長門牧場から白樺湖、霧ヶ峰、和田峠を経て美ヶ原高原にいたる全長38kmのコースは、四方に日本が誇る峰々が眺望でき、ハイカーやトレイルランナーを魅了しています。

course B 大門峠～霧ヶ峰・八島湿原

スタートから車山までの登りがきつい所がありますが、天気が良ければ疲れを忘れるほど雄大な景色が楽しめます。八島湿原はミズゴケ泥炭層が12,000年をかけて堆積した高層湿原で国の天然記念物に指定されています。

course A 長門牧場～大門峠

長門牧場内の林道を進み、牧草地上部からメイン(森林)ルートまたはサブ(古東山道)ルートを通り、大門峠へ向かいます。標高差もなく、森林浴を楽しむコースです。

course C 八島湿原・鷺ヶ峰～和田峠古峠

アップダウンの繰り返しがある上級者コース。急峻な峰が視界を広げ、爽やかな風を感じられます。中山道最大の難所といわれた和田峠。最後の登りは特に険しいです。

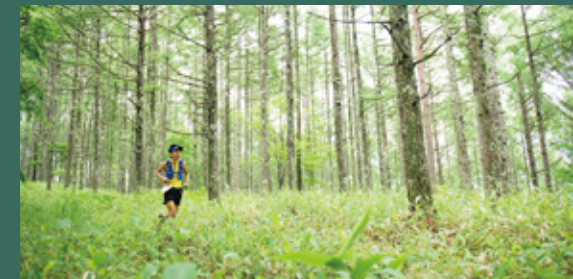
course D 和田峠古峠～扉峠

R142男女倉口から「歴史の道中山道」を経由して和田峠から扉峠に向かう中・初心者向けのコースです。三峰山山頂付近一帯は風が強いですが、360°パノラマを味わえる絶景ポイント。

course E 扉峠～美ヶ原高原

最初の茶臼山を登れば、高山植物が咲く美ヶ原南端のピークで素晴らしい眺望が楽しめます。残りは高原牧草地までのゆるやかな下りです。ファミリーにもおすすめのんびり歩けるコースです。

CHUOH BUNSUIREI TRAIL



EVENT

美ヶ原トレイルラン in ながわ

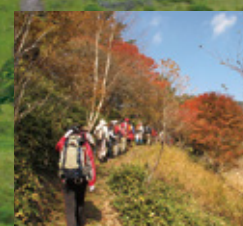
スタートはブランシュたかやまスキー場。和田峠、美ヶ原、和田峠を経て長門牧場、大門峠から鷹山へ戻る90kmの部、エコパーレー、姫木平を経て長門牧場へ向かい、大門峠から鷹山へ戻る45kmの部、初心者向けの14kmの三部構成。全国各地から約1500名の選手が集まる人気のレースです。

大会要項など詳しくはWEBサイトで▶



EVENT オフィシャル踏破ツアー

霧ヶ峰・美ヶ原中央分水嶺トレイルの魅力余すことなく、楽しめる、地元ガイド・お弁当付きのツアー。長門牧場から美ヶ原高原へと繋がる、全長約38kmのトレイルコースを年5回に分けて踏破。初心者から登山愛好家まで楽しめるツアーとなっています。



EVENT スノーハイク in 長和町

冬のトレイルを歩くイベントも人気です。夏には踏み込むことのできないブッシュや森林が生い茂る道も雪に覆われ一面の銀世界に。スノーシューを履いて白銀の世界に飛び出しましょう。



◆上記イベントのお問い合わせ先

信州・長和町観光協会 TEL.0268-68-0006

高低差の目安

