

おすすめ  
コース

7

歩く健康体験!

Point! コースのポイント

- 高山植物が彩りだす初夏から秋の高原でトレッキング
- ご夫婦でゆったりしていただけるゆとりあるコース

# さわやかネイチャートレッキング

初夏 秋 1泊2日



健康な方なら  
初心者でも楽しめます!

## 1 八ヶ岳山麓 スーパートレイル

長野、山梨両県にまたがる12市町村を  
経由して、八ヶ岳山麓を周回する全  
長約200kmの「歩く道」。登山道、自然  
歩道、林道、歴史街道を結びながら、  
山岳景観や名所旧跡などに立寄り自然  
と文化にふれます。12のルートの中  
から時間などに合わせて選ぶことが  
できます。一部の区間は専門ガイド  
が動向します。

HP <http://www.ystrail.jp/>



### 1 日目

東京方面・名古屋方面

諏訪IC

1 八ヶ岳山麓スーパートレイル  
(到着時間に合わせたコースで  
トレッキング)

コース終着地周辺(宿泊)

### 2 日目

コース終着地周辺(宿泊)

2 車山・3 霧ヶ峰八島ヶ原湿原  
(春の残雪、夏の高山植物、  
秋の草紅葉など四季折々の  
自然景観を見せる湿原トレッキング)

諏訪IC

東京方面・名古屋方面



## 3 霧ヶ峰八島ヶ原湿原

標高1600~1800m、年間平均気温5.8℃の霧ヶ峰高原。  
八島ヶ原湿原の周辺は高山植物の宝庫となっていて、湿  
原の木道やハイキングコースで色鮮やかな花々を見るこ  
とができます。また秋の紅葉も素晴らしく草原とのコント  
ラストも見事です。

HP <http://www.j-all.com/yashima/>



## 2 車山高原

標高1550m~1925mから眺めるパノラマは絶景!ハイキングコースを  
散策して高山植物を見つけよう!

HP <http://www.kurumayama.com/index.html>



Check!

トレッキングの服装・持物など

気候の変化が激しい地域にあり、突然の豪雨や豪雪  
などに見舞われることもしばしば。土砂崩れなどが  
発生する箇所もあります。事前の天気予報や道路情  
報などもチェックし、服装や持ち物などもしっかり整  
えてください。