

中部山岳国家公园

日本代表性卓越山岳风景
—令人屏息的山脉和峡谷美景、
以及岩雷鸟的世界—

本公园是占据北阿尔卑斯山脉区域的日本代表性山岳公园,于昭和9年(1934年)成立,是最早的国立公园之一。公园由包括拥有白马岳等的后立山连峰、拥有劔岳·立山等的立山连峰、拥有枪岳等的穗高连峰以及耸立在最南端乘鞍岳等海拔3000米等级的群山构成。公园为人们呈现了多彩的山岳景观,如大规模的悬崖峭

壁、深邃陡峭的峡谷、高山花田和岩雷鸟、残留到夏季的雪溪和冰川侵蚀形成的U形谷、火山造就的湖泊和熔岩台地等,这些景观让前来登山的游客沉醉不已。此外,上高地、立山的室堂、乘鞍岳的畳平等登山口可乘坐公共交通设施方便抵达,游客可以在这些地方欣赏壮丽的山岳景观,观赏高山植物。

指定	1934年12月4日
面积	174,323公顷
	新潟县·富山县· 长野县·岐阜县



观赏海洋与河流的水景



Shomyo Waterfalls



Kamikochi



观赏山与植物



Norikura Highland



Mt. Tateyama



接触文化与生活



Okuhida Onsen Hot Springs



Unazuki Onsen



邂逅生物



Rock Ptarmigan



Poplar Admiral

行程

从日本阿尔卑斯式攀登的发源地
到传统温泉旅馆小镇, 令人沉浸的山岳
文化与自然恩赐之旅

中部山岳国立公园拥有剑岳和枪岳等众多著名山峰, 被誉为日本阿尔卑斯式攀登的发源地。自古以来便吸引登山者前来的山小屋孕育了山岳文化。近年还开设了松本~高山步行连接的全长80公里的“Kita Alps Traverse Route”, 不仅是山岳地区, 越来越多的人也开始享受里山、高原和温泉。松本和高山这样的城市与上高地和枪岳这样的山脉形成了鲜明的对比。此外, 北阿尔卑斯与五色原之森等自然景观的交融, 使这趟旅程更具魅力。另外, 因是与私人导游同行, 可依照自身节奏无须顾及他人, 享受轻松悠闲的山中之旅。

web site



Day 0

- 7:15 ● 新宿
搭乘巴士
- 11:59 ● 抵达酒店前
搭乘豪华接驳车 (平汤温泉~上高地)
- 中午 ● 在酒店享用午餐
- 下午 ● 由私人导游进行事前说明会
- 晚餐 ● 在主餐厅享用高级法式料理
夜晚上高地 夜间导览路线
参加夜间徒步等活动,
体验上高地的纯美景致

Day 1

午餐在可眺望前穗高岳的德泽园露台上就餐
从横尾山庄出发在真正的山路上行走

- 早餐 ● 在五千尺旅馆品尝传承至今的传统美味
- 8:30 ● 私人导游步行陪同的山旅
梓川流经的美丽森林和高耸屹立的山岳景观
- 15:00

- 河童桥~明神~德泽~
横尾~枪泽小屋 ※途中午餐
- 15:00 ● 枪泽小屋 (住宿地)

Day 2

步行在岩石山脊, 体验真正的山旅。渐落的夕阳与满天星绝对不容错过

- 5:00 ● 步行
私人导游步行陪同的山旅
欣赏北阿尔卑斯的风景及小屋和山小屋中铭刻的历史和文化
- 枪泽小屋~大曲~
天狗原分岐~枪岳山庄
途中在杀生山小屋享用午餐
- 15:00 ● 枪岳山庄 (住宿地)

Day 3

横穿北阿尔卑斯旅游路线下山, 前往奥飞驒温泉乡

- 5:00 ● 私人导游步行陪同的山旅

- 在枪岳山顶观看日出。
缓解山旅疲劳的温泉体验
- 5:04 ● 在枪岳山顶迎接日出
- 7:00 ● 开始下山 (飞驒泽路线)
飞驒乘越~千丈分岐点
~枪平小屋~新穗高温泉
- 15:00

- 15:00 ● 包车
新穗高缆车
~奥飞驒温泉乡·福地温泉
- 奥飞驒温泉乡·福地温泉

Day 4

- 8:00 ● 搭乘巴士
(奥飞驒温泉乡·福地温泉
~五色原的森林导览中心)
- 9:00 ● 五色原的森林导览之旅
在导游的陪同下,
沿设有限制的自然小径徒步
- 14:00

- 搭乘巴士
(从平汤温泉前往高山市区
·古老街道)
- 16:30 ● 从高山市区返回家中

询问

Shin-etsu Nature Conservation Office

TEL 026-231-6570

MAIL NCO-NAGANO@env.go.jp