

# 南阿尔卑斯国家公园

刻印着海底记忆的高峰群

—被深林拥抱却仍在隆起的厚重山岳地带—

南阿尔卑斯山由甲斐驹·凤凰山系、白峰山系、赤石山系三个山系组成，拥有日本第二高峰北岳(3,193米)以及十座以上的3,000米等级的高峰，并且是大井川、天龙川、富士川的源头。位于日本阿尔卑斯山脉最南端，夏季降雨量多，冬季降雪量少。由于大量降雨引起的河川侵蚀作用，南阿尔卑斯山中深深切割出的V字谷比比皆是，此外，由于降雪量较少，森林界限的标高较高，稜线附近皆被森林覆盖是其特色。在日本有冰川存在痕迹的最南端

地区，高山带中仍保留着约2万年前形成的冰川地形和周冰河地形。仙丈岳和荒川三山等地的冰斗(圈谷)就是这些地形的例子之一。在冰川时代扩展分布，可看见至今仍在高山带生长的动植物，包括岩雷鸟、北岳草、蝶之助草和高山蝶等。此外，该地区自古以来也是山岳信仰的对象，对于自然环境和文化传承都具有重要意义。由于这些原因，2012年南阿尔卑斯国立公园及其邻近区域被登录为南阿尔卑斯联合国教科文组织生态公园。

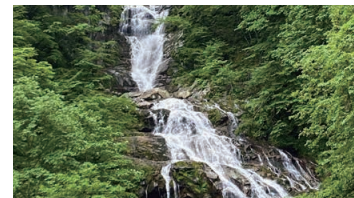
|    |             |
|----|-------------|
| 指定 | 1964年6月1日   |
| 面积 | 35,752公顷    |
|    | 山梨县·长野县·静冈县 |



观赏海洋与河流的水景



Lake Hikusui



Hyakuyojo-no-taki Falls



观赏山与植物



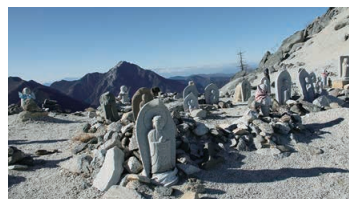
Mt. Kai-komagatake (Mt. Higashi-komagatake)



Mt. Kitadake



接触文化与生活



Mt. Jizogatake



Near the Summit of Mt. Kai-Komagatake (Main Shrine of Komagatake-Jinja)



邂逅生物



Rock Ptarmigan



Japanese Stoat

# 行程

## 刻印海底记忆的高峰群

-被深邃森林环抱，至今仍在隆起的  
厚重山岳地带-

拥有包含日本第2高峰北岳在内的10座以上3000米等级高峰的高峰群。该地区位于日本阿尔卑斯山的南部，夏季降雨较多，冬季降雪较少，因此森林的生长极限相对较高，山顶附近绿意盎然。由于雨水的侵蚀作用，这里形成了许多V字谷。

web site



## Day 1

巡游南阿尔卑斯山脚的一天。在体验了当地食材之后，前往富士川的水源，参观日本三大急流之一的富士川的起源。

9:30 ● 出发（设定为关东地区）

租车（前往伊那市）

12:00 ● 在获得全国学校供餐甲子园特别奖的长谷中学享用午餐“甲子园套餐”

13:00 ● 租车（前往富士川）

15:00 ● 观察富士川的水源

16:00 ● 租车（前往伊那市）

18:00 ● 在伊那市的旅馆住宿

## Day 2

挑战3000米等级山脉连绵的南阿尔卑斯山之旅。享受登山途中观赏雄伟自然下高山植物的乐趣

6:00 ● 出发

租车（前往伊那市）

7:20 ● 户台公园

搭乘巴士（前往北泽峠）

8:10 ● 抵达北泽峠，开始登山

12:00 ● 抵达仙丈岳山顶

13:30 ● 在马背山小屋休息并享用午餐

16:00 ● 抵达北泽峠，休息

搭乘巴士（前往户台公园）

16:45 ● 户台公园

租车（前往伊那市）

17:45 ● 在伊那市新山的小屋住宿

## Day 3

在山小屋周边散步并欣赏高山植物和观察鸟类等，最后以当地名物的酱汁炸猪排盖饭结束旅行

9:30 ● 在山小屋周边的森林散步

10:30 ● 租车（前往驹根）

12:00 ● 午餐（酱汁炸猪排饭）

租车（回程）

13:00 ● 解散（设定为关东地区）

询问

Kanto Regional Environment Office

TEL 048-600-0516

MAIL REO-KANTO@env.go.jp