

# 주부 산악 국립공원

일본을 대표하는 걸출한 산악 경관  
-숨을 죽이게 하는 산맥과 계곡미,  
그리고 뇌조의 세계로-



이 공원은 북알프스 일대를 차지하는 일본을 대표하는 산악 공원입니다. 1934년에 탄생한 최초의 국립공원 중의 하나입니다. 시로우마다케산 등이 있는 우시로타테야마렌포, 쓰루기다케산, 다테야마 등이 있는 다테야마렌포, 야리가타케산 등이 있는 호타카렌포, 최남단부에 우뚝 솟은 노리쿠라다케산 등 해발 3,000m급의 산들로 구성되어 있습니다. 대규모로 깎아지른 듯이 솟아있는 암벽, 깊고 험한 계곡, 고산대의 꽃밭이나

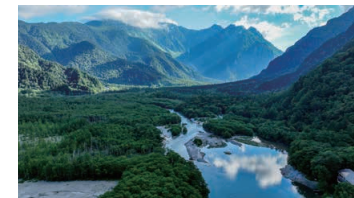
뇌조, 여름까지 남아있는 눈 덮인 산골짜기 및 빙하가 깎은 U자 계곡, 화산이 만들어낸 호수 및 용암 대지 등, 다채로운 산악 경관이 방문하는 등산객을 매료하고 있습니다. 또한, 가미코치, 다테야마의 무로도, 노리쿠라다케산의 다타미다이라 등의 등산 입구는 공공 교통기관으로 접근하기 좋아서 웅대한 산악 경관 및 고산 식물을 즐길 수 있습니다.

지정	1934년 12월 4일
면적	174,323ha 니가타현, 도야마현, 나가노현, 기후현

## 바다나 강, 물이 있는 풍경을 즐긴다



Shomyo Waterfalls

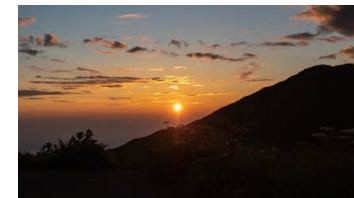


Kamikochi

## 산이나 식물을 즐긴다



Norikura Highland



Mt. Tateyama

## 문화 및 생활을 경험한다



Okuhida Onsen Hot Springs

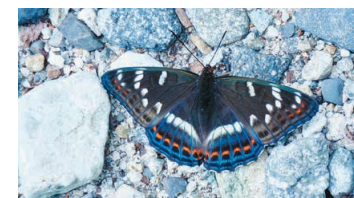


Unazuki Onsen

## 야생 생물을 만난다



Rock Ptarmigan



Poplar Admiral

# 일정


## 일본 알피니즘 발상지부터 전통 온천 마을까지 산이 가져온 문화와 혜택에 빠져드는 여행

주부산기쿠 국립공원은 쓰루기다케 산과 야리가타케 산 등 많은 명산이 밀집한 지역입니다. 일본 알피니즘 발상지라고도 불리며 예로부터 등산객 및 접재한 산장들이 산악 문화를 키워왔습니다. 최근에는 마쓰모토~다카야마의 80km를 걷는 'Kita Alps Traverse Route'가 설정되어 산악지뿐만 아니라 마을 산과 고원, 온천을 즐기는 사람이 늘고 있습니다. 마쓰모토와 다카야마라는 마을과 가미코치 및 야리가타케 산이라는 산악과의 대비, 그리고 북알프스와 고시키가하라 숲 등 자연이 만들어내는 대비가 여행을 한층 더 흥미롭게 할 것입니다. 또한 개인 가이드와의 여행이므로 다른 사람을 신경 쓰지 않고 무리하지 않는 속도로 천천히 평온한 산 여행을 즐길 수 있습니다.

web site



### Day 0

- 7:15 ● 신주쿠  
 버스
- 11:59 ● 호텔 앞에 도착  
 리무진카(히라유 온천~가미코치)
- 중식 ● 호텔에서 런치
- 오후 ● 개인 가이드로부터 사전 오리엔테이션 실시
- 석식 ● 밤의 가미코치 가이드 나이트 코스  
 나이트 트레킹 등을 통해 가미코치의 진정한 아름다움을 접한다

### Day 1


중식은 마에호타카다케 산을 바라보는 도쿠사와엔의 테라스석에서, 요코오 산장에서부터 본격적인 산길을 걷습니다.

- 조식  
 고센자쿠 여관 시대부터 계승된 전통의 맛
- 8:30 ● 개인 가이드와 걷는 산중 여행  
 아즈사 강의 흐름을 따라 펼쳐지는
- 15:00 아름다운 숲과 우뚝 솟은 산악 경관

- 갓파바시 다리~묘진~도쿠사와~  
 요코오~야리사와 로지(lodge)  
 ※도중 중식
- 15:00 ● 야리사와 로지(숙박지)

### Day 2

암릉(岩稜) 지역을 걷는 본격적인 산중 여행. 저무는 석양과 밤하늘의 별빛은 놓칠 수 없는 볼거리입니다


- 5:00 ●  도보  
 개인 가이드와 걷는 산중 여행  
 북알프스의 풍경과 로지(lodge) 및 산장에 새겨진 역사와 문화를 즐긴다  
 야리사와 로지(숙박지)
- 야리사와 로지~오마가리~덴구하라  
 분기~야리가타케 산장  
 도중 셋쇼훗테에서 중식
- 15:00 ● 도중 셋쇼훗테에서 중식

### Day 3


북알프스·트레버스 루트를 지나서 하산, 오키다 온천향으로 향합니다


- 5:00 ● 개인 가이드와 걷는 산중 여행

- 야리가타케 산 정상에서 보는 해돋이.  
 산중 여행의 피로를 치유해 주는 온천 체험
- 5:04 ● 야리가타케 산 정상에서 해돋이
- 7:00 ● 하산 시작(히다사와 루트)  
 히다넛코시 고개~센조 분기점
- 15:00 ~야리다이라고야~신호타카 온천

- 15:00 ●  전세 택시  
 신호타카 로프웨이  
 ~오키다 온천향·후쿠지 온천
- 오키다 온천향·후쿠지 온천

### Day 4

- 8:00 ●  버스  
 (오키다 온천향·후쿠지 온천  
 ~고시키가하라 숲 안내 센터)
- 9:00 ● 고시키가하라 숲 가이드 투어  
 가이드 동행 및 제한이 설정된
- 14:00 네이처 트레일을 하이킹

-  버스  
 (히라유 온천에서 다카야마 시가지·  
 옛 거리로 이동)
- 16:30 ● 다카야마 시가지에서 해산

### 문의

Shin-etsu Nature Conservation Office

TEL 026-231-6570

MAIL NCO-NAGANO@env.go.jp