

標準歩行時間・アクセス ※標準歩行時間はあくまで目安です。

★ ルート

入門コース① 燕岳合戦尾根往復コース(中房温泉)

【推奨日程:日帰りもしくは一泊二日】 タイム:7時間15分 距離:12.1km

中房温泉 燕岳登山口 第1ベンチ 第2ベンチ 第3ベンチ
富士見ベンチ 合戦小屋 燕山荘 燕岳

入門コース② 蝶常念周回コース(三又)

【推奨日程:一泊二日もしくは二泊三日】 タイム:14時間 距離:15.8km

三股 前常念岳 常念岳 蝶槍 蝶ヶ岳ヒュッテ 蝶ヶ岳
まめうち平 三股

入門コース③ パノラマ銀座縦走コース

【推奨日程 二泊三日以上】 タイム:20時間 距離:26.9km

1日目
中房温泉 燕岳登山口 第1ベンチ 第2ベンチ 第3ベンチ
富士見ベンチ 合戦小屋 燕岳 燕山荘

2日目
燕山荘 大下りノ頭 大天井岳 大天荘 常念小屋

3日目
常念小屋 常念岳 蝶槍 蝶ヶ岳ヒュッテ 蝶ヶ岳
まめうち平 三股



★ アクセス

車 長野自動車道安曇野ICから国道147号線経由～(約1時間)～中房温泉

電車 松本駅からJR大糸線～(約30分)～穂高駅
穂高駅から季節運行バス・タクシー～(約60分)～中房温泉

★ 見どころをピックアップ!

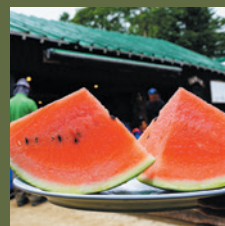
● 燕山荘

燕山荘は、1921年創業の歴史ある山小屋です。北アルプスの雄大な自然の中、まるでホテルのような快適さを味わえます。広々とした清潔な空間は、山小屋デビューの方にもおすすめです。食事は、山の新鮮な食材を使った美味しい料理が楽しめます。食堂や喫茶コーナーだけでなく、オリジナルグッズの販売や診療所も完備。テント場もあるので、様々なスタイルの登山に対応できます。登山教室やバイオリンコンサートなど、多彩なイベントも開催。登山の前後も、燕山荘で豊かな時間を過ごせます。



● 合戦小屋

標高約2,350mにある合戦小屋は、燕山荘まであと90分のところに位置します。早朝には、リスやカモシカなどの野生動物と出会うこともあり、豊かな自然を感じることができます。小屋では、昼食・飲み物・果物などを販売しており、特に人気なのが、松本市波田町下原産のスイカ。標高の高い場所で食べるスイカの甘さは格別です。また、自家製うどんもおすすめです。※スイカは6月下旬～9月中旬頃の販売で、無くなり次第終了となります。詳しくは公式HP等を確認してください。



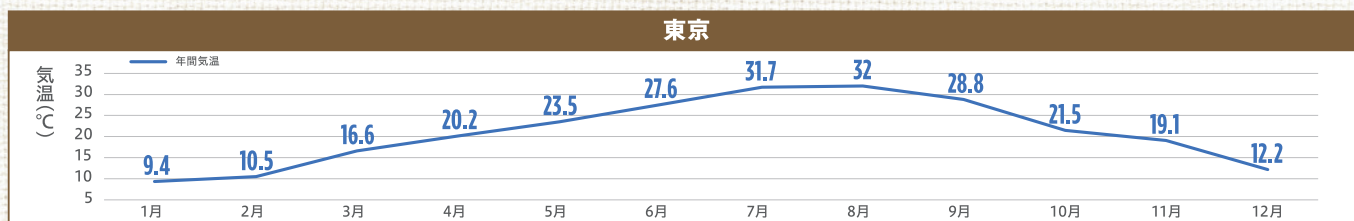
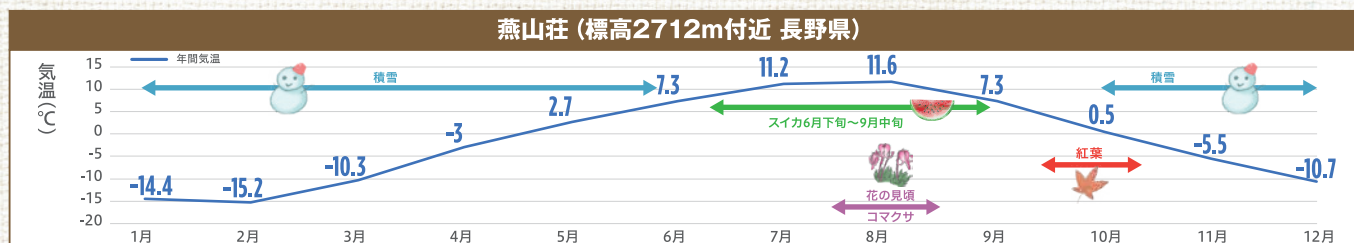
● 蝶ヶ岳・常念岳からの絶景

北・中央・南アルプスには、一度は見たい絶景が数多く存在します。例えば、今回のルートでは、蝶ヶ岳や常念岳の山頂から、梓川を挟んで対峙する槍・穂高連峰の全容を一望でき、そのスケールの大きさに圧倒されることでしょう。朝日が射し込む瞬間の輝き、満天の星の下で浮かび上がるシルエットなど、刻々と表情を変える山々の姿は、まさに自然が織りなす芸術作品です。この他にも、アルプスにはまだまだ知られざる絶景が隠されています。ぜひ、あなただけの特別な場所を見つけて、大自然の感動を味わってください。



モルゲンロート
蝶ヶ岳から槍ヶ岳方面の展望
(山脈や雲が赤く染まる朝焼け)

絶景スポット別 月別平均気温目安



※記載した平均気温等は過去データを元に推定したおおよその目安になります。本年の正確な情報は各所の公式HP等をご覧ください。