

タングラムエリアトレッキングコースのご案内



野尻湖ビュートレイル [野尻湖テラスまで]

●コース長/約3.8km ●標高差/約290m ●所要時間/往復約1時間50分
スタート→①→②→③→④→⑤→⑥→⑤→①
大パノラマを楽しめるコース。野尻湖テラスまで上りが続くので健脚者向けだが、そこからの眺めは一見の価値あり。復路に黒姫ビュートレイルを通るのもおすすめ。

黒姫山ビュートレイル

●コース長/約2.5km ●標高差/約110m ●所要時間/約1時間
スタート→①→②→③→⑦→⑧→⑨→⑩→①
距離は長いが標高差はあまりない。3番まで少し上るが後はなだらか。後半は、散歩気分でのんびり歩ける。

オススメ

周辺トレッキングコースのご案内

①戸隠 (タングラムから車で約60分)

樹齢400年の杉並木が有名な奥社、そこから整備されている遊歩道には春は水芭蕉が人気、戸隠古道、鏡池、戸隠神社など観光とトレッキングが楽しめ、食も「戸隠そば」が楽しめるためお勧めのエリア。広大な敷地にキャンプ場もありホテルとキャンプ場を組み合わせで楽しむお客様が多い。



②信越トレイル (ホテルから歩き可能)

気軽に歩けるコースあり。斑尾山山頂を起点に、長野県と新潟県の県境となる関田山脈エリアと苗場山麓を縦走する総延長110kmにも及ぶロングトレイルが整備されている。詳しくは [Q 信越トレイル](#) [検索](#)

③あまとみトレイル (ホテルから歩き可能)

妙高戸隠連山国立公園や周辺を代表する地名である雨師、斑尾、戸隠、妙高、それぞれの名称から頭文字を1文字ずつとり、「あまとみ」としている、長野駅から戸隠、黒姫、妙高笹ヶ峰、野尻湖などの名所を結ぶルートです。詳しくは [Q あまとみトレイル](#) [検索](#)

斑尾山山頂トレイル

●コース長/約10km ●標高差/約570m ●所要時間/往復約4時間30分
スタート→野尻湖テラス→山頂→大明神岳→信越トレイル (万坂・山頂トレイル)→水辺の広場→ホテル
山頂へは展望台から上るコースが景色も良くおすすめ。水辺の広場から万坂・山頂トレイルも繋がっているため、往復でコースを変えることもできる。
夏季に夏山リフトを使えば、距離も時間も軽減できる。

パンタンの散歩道 [30~40分の散歩に最適]

気軽に散歩が楽しめる約20~30分のコースで、初心者にも最適。
幹の曲がった杉の森など、斑尾山の自然が堪能できる森とラベンダー園のコース。

④斑尾高原トレッキングトレイル (ホテルから歩き可能)

斑尾高原周辺にはいくつものトレイルコースがあり、ホテルからも歩けるコースもある。斑尾高原の各ポイント (ホテルから車で約10分~20分) には駐車場もあるので、車を併用してお好みのコースを楽しむことができる。万坂峠から続く斑尾高原トレッキングトレイルは、広葉樹の森が美しい袴岳や沼の原温泉、希望湖などバリエーション豊かなコースが広がる。

詳しくは [Q 斑尾高原トレッキングトレイル](#) [検索](#)

⑤妙高高原トレッキングコース (タングラムから車で約20分~60分)

妙高山には気軽に楽しめるトレッキングコースから上級レベルの山登りコースまで様々なレベルに合わせたコースあり。

詳しくは [Q 登山・トレッキングエリア妙高観光局](#) [検索](#)

⑥信濃町癒しの森 (タングラムから車で約30分~50分)

個人はもちろん企業と提携し社員の福利厚生・心身の健康作り (精神的リフレッシュ、メタボ対策)、新入社員研修・社会貢献活動にも利用されている。

詳しくは [Q 信濃町癒しの森](#) [検索](#)

注意事項

- マップ上の●マーク点には、コース中に同じ番号の案内杭があります。現在位置をご確認ください。
- コースは必要最低限の整備がされていますが、一部に急勾配や悪路を含みます。ソールのしっかりとした運動靴などの装備をご準備ください。特に山頂へはトレッキングシューズ以上をおすすめします。
- コースはあくまでも自然路です。自然は天候・気温・動植物など、状況に

より危険を伴う場合があります。個人の責任のもと、十分に危険を考慮し、安全で楽しい登山・トレッキングをお願いします。
 ■美しい自然の保護のため、ゴミはお持ち帰りください。また、コース中はお煙草などの火気は厳禁です。
 ■コース中にトイレはございません。
 ■緊急時は、携帯電話 (一部の機種を除く) 等からホテルタングラム (026-258-3511) にご連絡ください。

お問い合わせは

**ホテル
タングラム**
TEL.026-258-3511