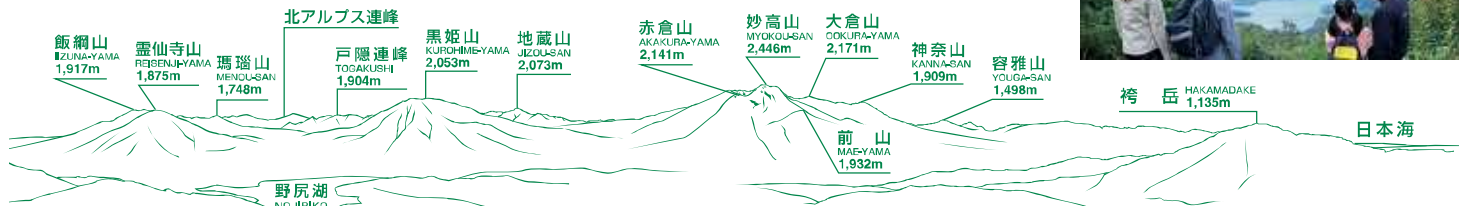




ホテルから気軽にスタート。あふれる緑の中で、雄大なパノラマ風景に出会う。

# タングラム・トレッキングコース



山頂標高: 1382m  
ホテル標高: 800m

- トレッキングコース**
- 野尻湖ビュートレイル
  - 森の小道
  - 黒姫山ビュートレイル
  - 万坂・山頂トレイル
  - GOOD VIEW

**信越トレイル** 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のほぼ尾根沿いを縦走する総延長80kmにも及ぶロングトレイルが整備されている。

**斑尾高原トレッキングトレイル** 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、沼の原湿原、希望湖などバリエーション豊かなコースが広がる。各ポイントには駐車場もあるので、車を併用することもできる。

## 野尻湖ビュートレイル [第5リフト山頂まで]

●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。第5リフト山頂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→芝生広場  
距離は長いが標高差はあまりない。3番までちょっと上るが後はなだらか。後半は、散歩気分でのんびり歩ける。

## 森の小道 [20~30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。

**注意** ゆり園は有料です。営業期間外は球根などがあるため、遊歩道以外立入禁止となります。

**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。

**ホテルタングラム**  
〒389-1302 長野県上水内郡信濃町古海 3575-8  
TEL.026-258-3511  
お問い合わせ