

西穂山荘・丸山トレッキングマップ



西穂高口駅では食料や水、トイレなど身支度を整えましょう。トイレは西穂山荘までありません。千石園地出口の避難小屋に登山届出用紙が有ります。登山届を忘れずに。オオシラビシの原生林のなか、アップダウンを交えて千石尾根を進みます。足元にはコイワカガミやゴゼンタチバナ、カニコウモリなどの林床性の植物が咲き、目を楽しませてくれます。水場からは苦しい登りの始まり。時折、樹林のあいまから焼岳と乗鞍岳が顔を覗かせ疲れを癒してくれます。一頑張り西穂山荘に到着。山荘はちょうど森林限界、ハイマツが広がりアルペンムード満天。お花畑にも囲まれ、オオサクラソウ、シナノキンバイ、ハクサンイチゲ、ハクサンフウロウ、ウサギギクなど数多くの高山植物が咲き誇ります。ぜひとも丸山まで足を延ばしてみましょう。山荘からの登りは岩場の中を行くので足元には注意。今まで見るのでできなかった前穂高岳や明神岳、足元には上高地と大展望を満喫できます。帰りは今来た道を、所々すべるところがあるので慎重に降りましょう。西穂高口駅に着いたら下山届も忘れずに提出しましょう(避難小屋に下山届出用紙有り)。

参考コースタイム (約3時間)

西穂高口 1:20 → 西穂高山荘 0:20 → 丸山
 西穂高口 ← 1:00 西穂高山荘 ← 0:10 丸山

参考コース

西穂高山荘 1:40 → 独標 1:40 → 西穂高岳
 西穂高山荘 ← 1:00 独標 ← 1:00 西穂高岳

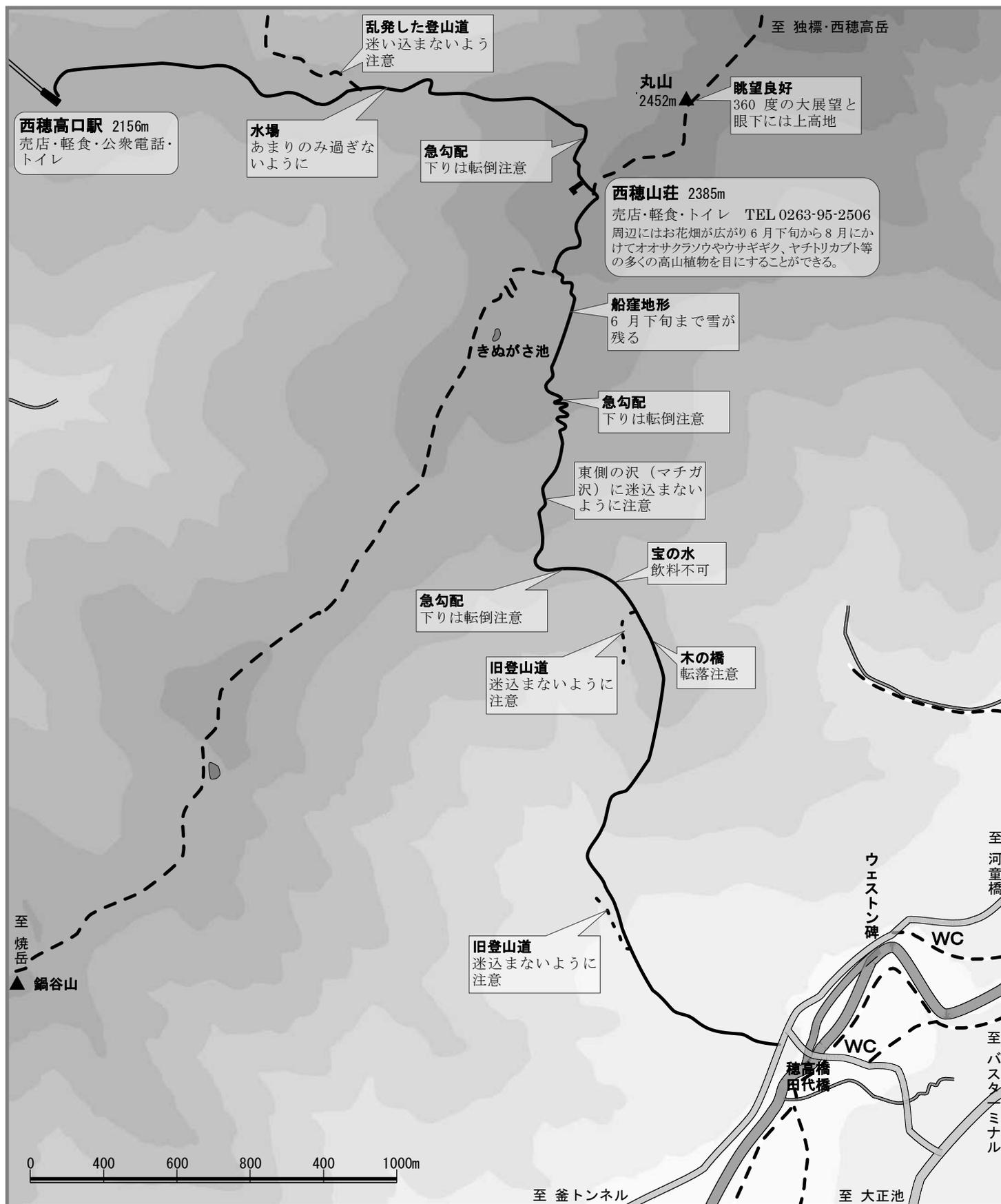
西穂高山荘 2:30 → 田代橋 0:30 → 上高地
 西穂高山荘 ← 3:30 田代橋 ← 0:30 上高地

西穂高山荘 3:00 → 中尾峠 1:30 → 焼岳 3:30 → 中尾
 西穂高山荘 ← 4:30 中尾峠 ← 0:50 焼岳 ← 5:00 中尾

(上記はあくまでも成人一般をを目安とした参考タイムです。)

※ 厳しい環境下にある高山帯の生態系は、微妙なバランスのもと成り立っています。不注意な行動は、生態系に大きな影響を及ぼすことがあります。

上高地トレッキングマップ (西穂高口駅～田代橋)



西穂高口駅より西穂山荘・丸山経由、上高地へのトレッキングは、北アルプスの主稜線を越える本格的なコース。西穂山荘から上高地までは標高差約900mもの長い下りで、途中に水場もありません。船窪に6月下旬まで残雪が残り、10月中旬には西穂山荘周辺では初雪が見られます。西穂山荘までに体力など不安を感じたら、無理をせず新穂高に引き返しましょう。十分な準備の下、安全登山を心がけてください。登山届けもお忘れずに。

参考コースタイム

西穂高口	1:20→	西穂山荘	0:20→	丸山
	←1:00		←0:10	
西穂高山荘	2:30→	田代橋	0:30→	バスターミナル
	←3:30		←0:30	

(上記はあくまでも成人一般をを目安とした参考タイムです。)