A-1

■葛尾城跡・五里ヶ峰コース
(葛尾城跡:805m・五里ヶ峰:1,094m)
■和平高原・鏡台山コース
(鏡台山:1,269m)

A-2

■大道山(堂叡山)(1,289m)

A-3

■太郎山(1,164m)
■虚空蔵山(1,077m)・和合城跡

A-5

■砥石・米山城(象山街道・砥石城)
自然散策コース

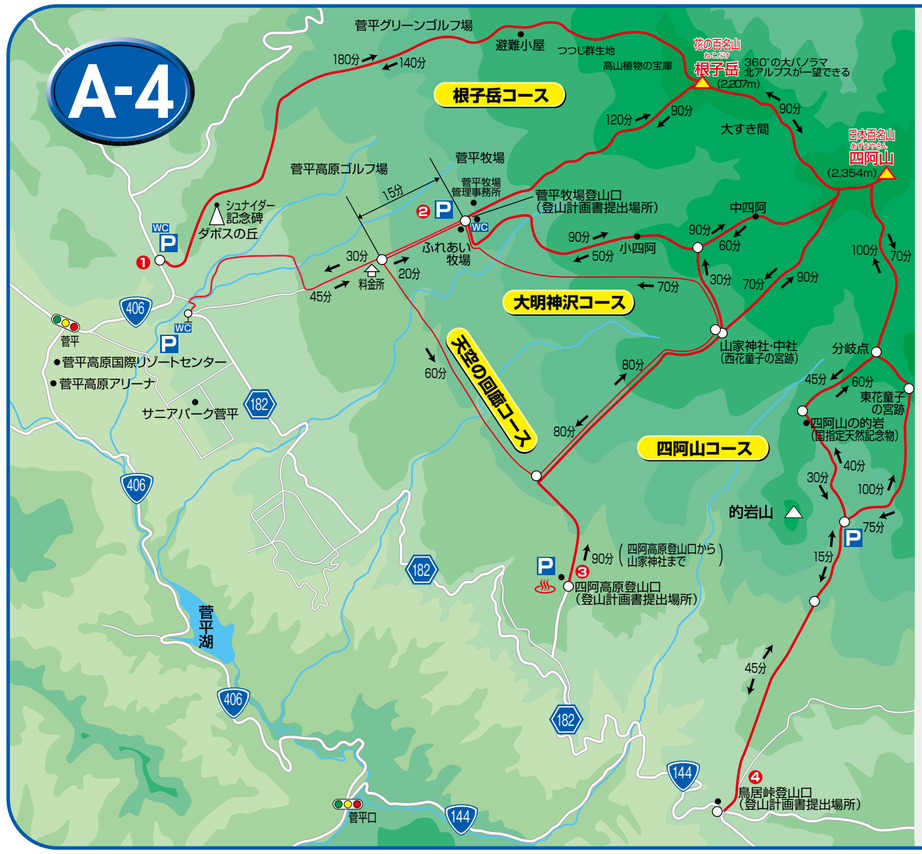
A-4

■根子岳(2,207m)四阿山(2,354m)
トレッキングコース

A-6 ■真田氏
ふるさとめぐりコース

A-7

■湯ノ丸山(2,101m)
■烏帽子岳(2,066m)
■三方ヶ峰(2,040m)見晴岳(2,095m)
■西篭ノ登山(2,212m)
東篭ノ登山(2,228m)水ノ塔山(2,202m)



6 根子岳(2,207m)・四阿山(2,354m) トレッキングコース

❶ダボスの丘登山口
【所要時間】 登山口から根子岳まで3時間
【駐車場】
有…ミニパーク駐車場(無料)
普通車50台・大型5台
【アクセス】
上田菅平ICから25分 須坂長野東ICから25分
上田駅からタクシー35分
【問い合わせ】
上田市真田地域自治センター Tel:0268-72-4330

❷菅平牧場登山口
【所要時間】 登山口から根子岳まで2時間
登山口から四阿山まで3時間
【駐車場】
有…菅平牧場駐車場(清掃協力金として200円/人)
普通車100台・大型10台
【アクセス】
上田菅平ICより35分 須坂長野東I.Cより35分
上田駅から
バス55分「菅平高原ダボス」下車 徒歩60分
【問い合わせ】
上田市真田地域自治センター Tel:0268-72-4330

❸四阿高原登山口
【所要時間】 登山口から四阿山まで3時間半
【駐車場】
有…旧あすまや高原ホテル駐車場内登山者用駐車場(無料)
普通車10台
【アクセス】
上田菅平ICから25分
上田駅からタクシー45分
【問い合わせ】
上田市真田地域自治センター Tel:0268-72-4330

❹鳥居峠登山口
【所要時間】 登山口から四阿山まで的岩経由4時間半
【駐車場】
有…(6月~11月初旬)
林道終点(無料)
普通車10台
大型不可
【アクセス】
上田菅平ICから25分
上田駅からタクシー45分
【問い合わせ】
上田市真田地域自治センター Tel:0268-72-4330