

身近な自然を楽しもう

# 里山歩きのススメ

## 戸隠 トレッキングコース編



**ささやきの小径コース** 所要時間: 2時間30分  
奥社入口-随神門(杉並木)-戸隠キャンプ場-さかさ川歩道入口-奥社入口

**池めぐりコース** 所要時間: 2時間20分  
戸隠中社西駐車場-戸隠森林植物園(みどりヶ池)-鏡池-硯石-小鳥ヶ池-戸隠中社西駐車場

**ブナ林コース** 所要時間: 3時間10分  
戸隠キャンプ場入口-黒姫山登山道分岐-ブナ林-戸隠スキー場(越水)-念仏池-戸隠キャンプ場入口

**怪無山コース(健脚向きコース)** 所要時間: 3時間30分  
戸隠中社ゲレンデ駐車場-宜澄の墓-怪無山山頂-スキー場コース(第6リフトのりば)-シャルマン戸隠-戸隠中社ゲレンデ駐車場

**五社めぐりコース** 所要時間: 片道2時間30分  
宝光社駐車場-火之御子社-中社-随神門(杉並木)-奥社-九頭龍社

**古池・種池コース** 所要時間: 2時間30分  
大橋林道口-黒姫山登山道分岐-古池-九頭龍信仰古池(雨乞いの池)種池-大橋林道口

協力: (財)ながの観光コンベンションビューロー  
TEL.026-223-6060

ゴミは持ち帰りましょう。  
自然環境の保護にご協力を  
お願いします。

山では安全のため鈴や笛、  
ラジオなど音の出るものを必ず身につけて  
歩きましょう。

