ぐんま県境稜線トレイル

眼下に雄大な景色を望みながら歩く稜線トレイルの魅力は、何といっても見晴らしの良さ。さえぎるものがないため、遠くの山々まで見渡すことができ、気持ちよさは格別です。

群馬県と新潟県・長野県の県境に位置する稜線は100kmに渡ってつながっており、国内最長の稜線ロングトレイルを楽しむことができます。

また、周囲には日本百名山、二百名山に数えられる山々があり、稜線トレイルと周辺の山々の登山道を組み合わせることで、初心者から上級者まで幅広い年齢・レベルで山歩きを楽しめます。

山麓の地域にはトレイル前後に楽しみたい温泉や歴史遺産や観光スポットも数多くありますので、登山と同時に観光も楽しんでみませんか？

※ロングトレイルとは

登山道やハイキング道、林道、古道などをつなぎ合わせた距離の長い自然歩道。宿泊しながら、土地の自然や文化、地域の人とのふれあいを楽しむものです。欧米では盛んで、農村部を網の目のように走る公共のフットパス（英国）や、ユネスコの世界遺産・サンティアゴ巡礼の道（スペイン）、全長約3,500kmのアパラチアン・トレイル（米国）が知られています。

谷川エリア

岩原スキー場前駅 St. Iwappara-Skiing Ground
越後中里駅 St. Echigo-Nakazato
土樽駅 St. Tsuchitaru
清水峠 Shimizu Pass
七ッ小屋山 Mt. Nanatsugoya
蓬峠 Yomogi Pass
朝日岳 Mt. Asahidake
笠ヶ岳(大倉山) Mt. Kasagatake (Mt. Okura)
武能岳 Mt. Bunodake
白毛門 Mt. Shiragamon
茂倉岳 Mt. Shigekuradake
一ノ倉岳 Mt. Ichinokuradake
谷川岳 Mt. Tanigawadake
土合駅 St. Doai
湯檜曽駅 St. Yubiso

三国・四万エリア

万太郎山 Mt. Mantaro
仙ノ倉山 Mt. Sennokura
平標山 Mt. Tairappyo
切明温泉 Kiriake Onsen
大源太山 Mt. Daigenta
三国山 Mt. Mikuni
三国峠 Mikuni Pass
上ノ倉山 Mt. Kaminokura
忠次郎山 Mt. Chujiro
白砂山 Mt. Shirasuna
堂岩山 Mt. Doiwa
上ノ間山 Mt. Kaminoai
三坂峠 Misaka Pass
稲包山 Mt. Inatsutsumi
法師温泉 Hoshi Onsen
猿ヶ京温泉 Sarugakyo Onsen
水上駅 St. Minakami
水上温泉 Minakami Onsen
上牧温泉 Kamimoku Onsen
上牧駅 St. Kamimoku
四万温泉 Shima Onsen

野反湖エリア

三壁山 Mt. Mitsukabe
大高山 Mt. Otaka
発哺温泉 Hoppo Onsen
赤石山 Mt. Akaishi
鉢山 Mt. Hachiyama
熊の湯温泉 Kumanoyu Onsen
横手山 Mt. Yokote
渋峠 Shibu Pass
山田峠 Yamada pass
万座温泉 Manza Onsen
尻焼温泉 Shiriyaki Onsen
花敷温泉 Hanashiki Onsen

草津温泉・長野志賀高原エリア

草津温泉 Kusatsu Onsen
沢渡温泉 Sawatari Onsen
応徳温泉 Otoku Onsen

万座・鹿沢エリア

破風岳 Mt. Hafudake
毛無峠 Kenashi Pass
土鍋山 Mt. Donabe
浦倉山 Mt. Urakura
四阿山 Mt. Azumaya
鳥居峠 Torii Pass
新鹿沢温泉 Shinkazawa Onsen
鹿沢温泉 Kazawa Onsen

ぐんま県境稜線トレイル 周辺図



コース難易度

技術度 右になるほど難易度が増す

A B C D E

体力度 数字が大きくなるほど体力が必要

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

日帰りが可能 | 1泊以上が適当 | 1～2泊以上が適当 | 2～3泊以上が適当

難易度の詳細はこちらから