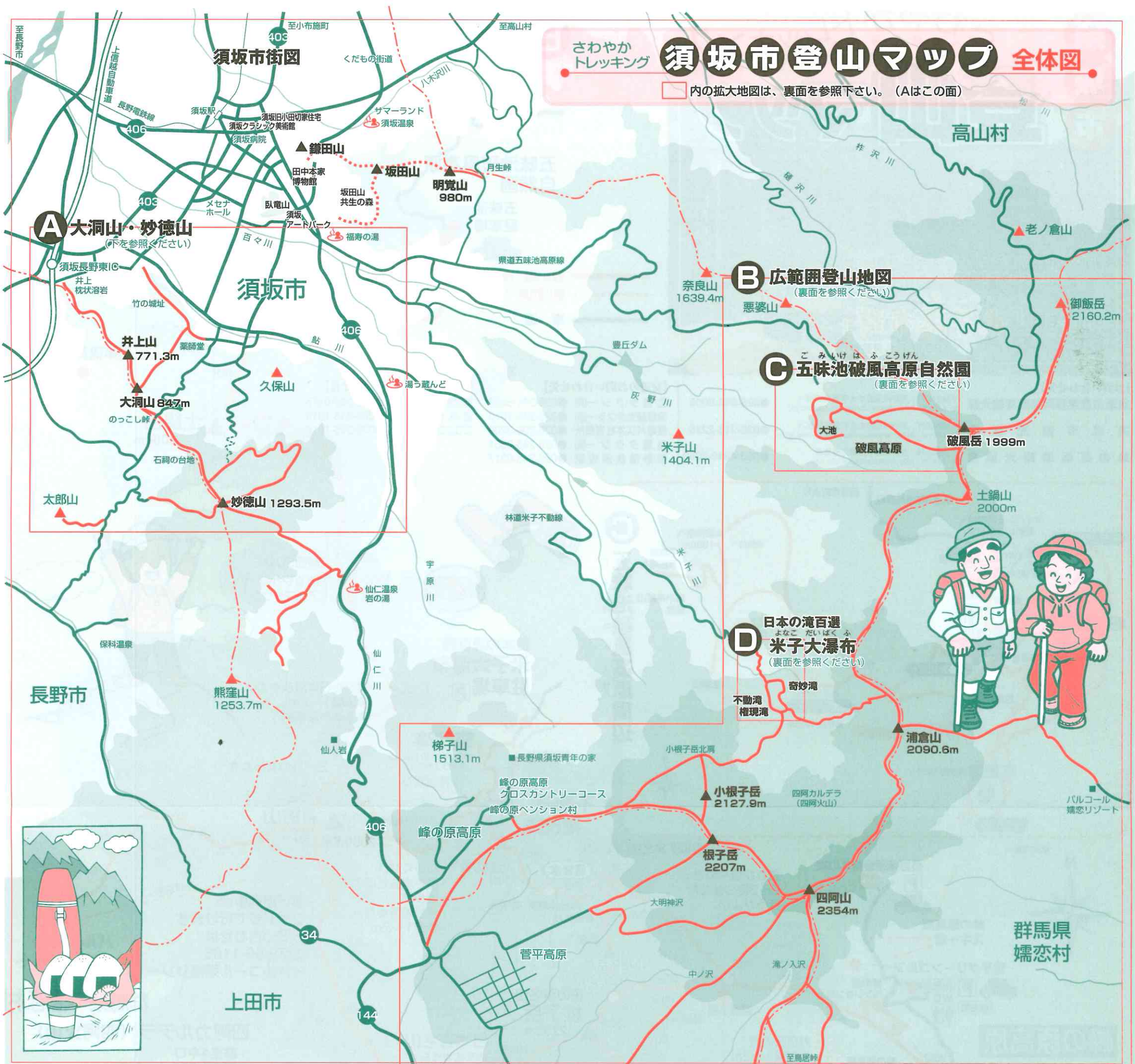


さわやか
トレッキング

須坂市登山マップ 全体図

内の拡大地図は、裏面を参照下さい。(Aはこの面)

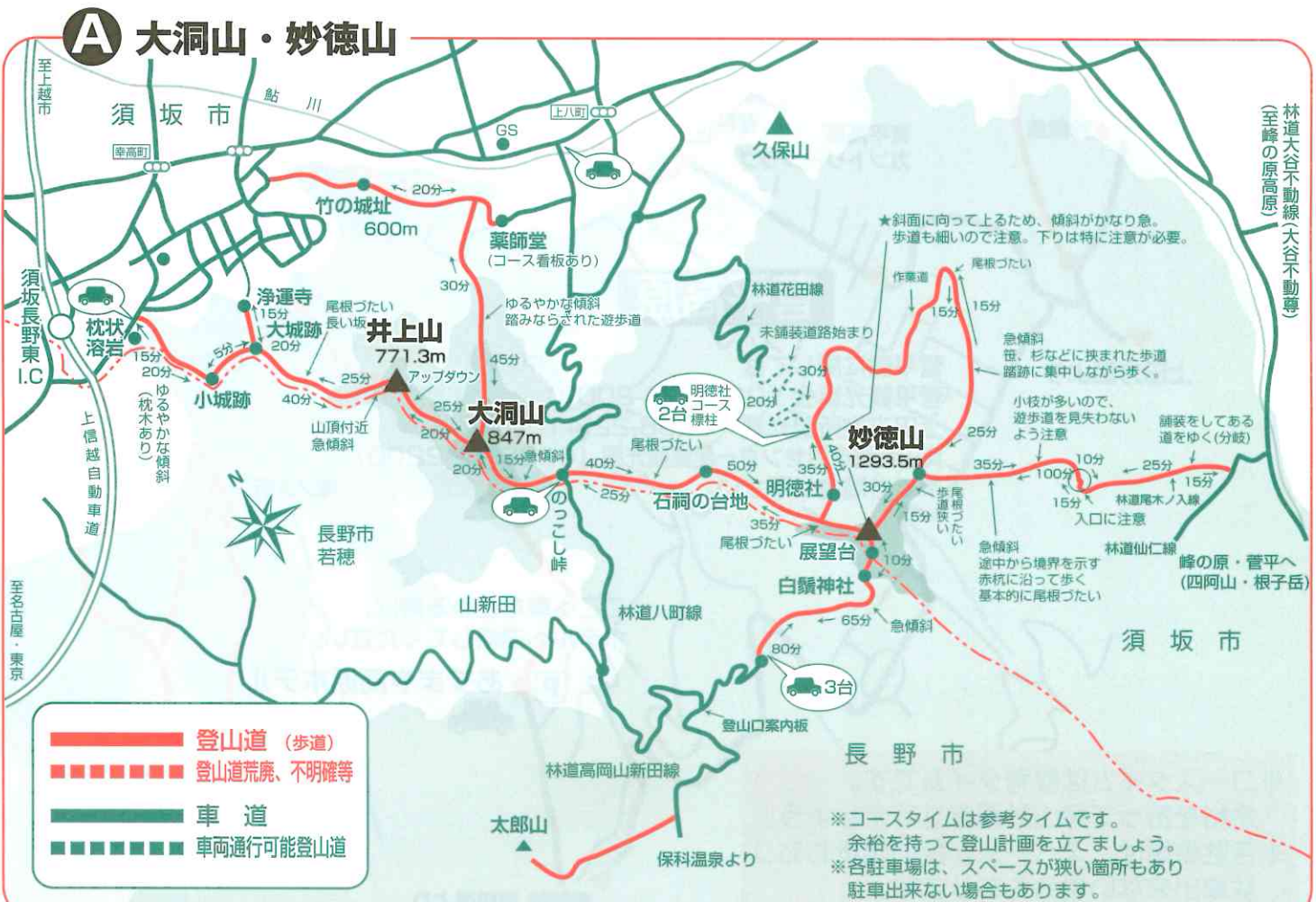


(連絡先)
 遭難事故の際は…<須坂警察署地域課> TEL.026-246-0110
 登山案内連絡先…<須坂市観光協会> TEL.026-215-2225
 <峰の原高原観光協会> TEL.090-4949-3080

(日帰り温泉)
 須坂温泉 TEL.026-245-1460 入浴料 大人500円 子供300円 幼児100円
 福寿の湯 TEL.026-245-5701 入浴料 大人600円 子供300円
 湯つ蔵んど TEL.026-248-6868 入浴料 大人600円 子供300円

(注意事項)

- 登山計画書は入山10日前に須坂警察署地域課に提出してください。なお、家族や友人、勤務先などに話をするか、控を渡してから出発しましょう。
- 単独登山は特に危険です。気ままに行動できる反面、遭難した時に連絡がとれず、早期の救助体制をとることができないばかりか死亡率も高くなります。
- 悪天候の時、登山道は滑りやすくなります。予測されたときは日程の変更が賢明です。
- 登山ルールとして高山植物や指導標をいためたり移動することはやめましょう。ゴミも捨ててはいけません。自分で出したゴミは残らず持ち帰りましょう。
- 登山計画はゆとりをもって避難コースや予備日を検討して作りましょう。
- リーダーについては少し位の経験では危険です。山に対する正しい知識のある人を選びましょう。
- 登山用具は十分に使いこなせるようトレーニングするほか、その使用時期を誤らないようにしましょう。
- 疲労は心身の正常な活動を鈍らせます。体調を整えて登山しましょう。
- 岩石の崩落などに注意しましょう。
- 食糧は充分用意しましょう。
- 着替、雨具、水筒、セーター、手ぶくろ、救急医療品、携帯電話又はトランシーバー、ラジオなども用意しましょう。
- 鈴・ラジオなどを携帯し、熊などに注意しましょう。
- 「立入禁止」「入山禁止」区域には入らないようにしましょう。



登山道 (歩道)
 登山道荒廃、不明確等
 車道
 車両通行可能登山道

※コースタイムは参考タイムです。余裕を持って登山計画を立てましょう。
 ※各駐車場は、スペースが狭い箇所もあり駐車出来ない場合もあります。