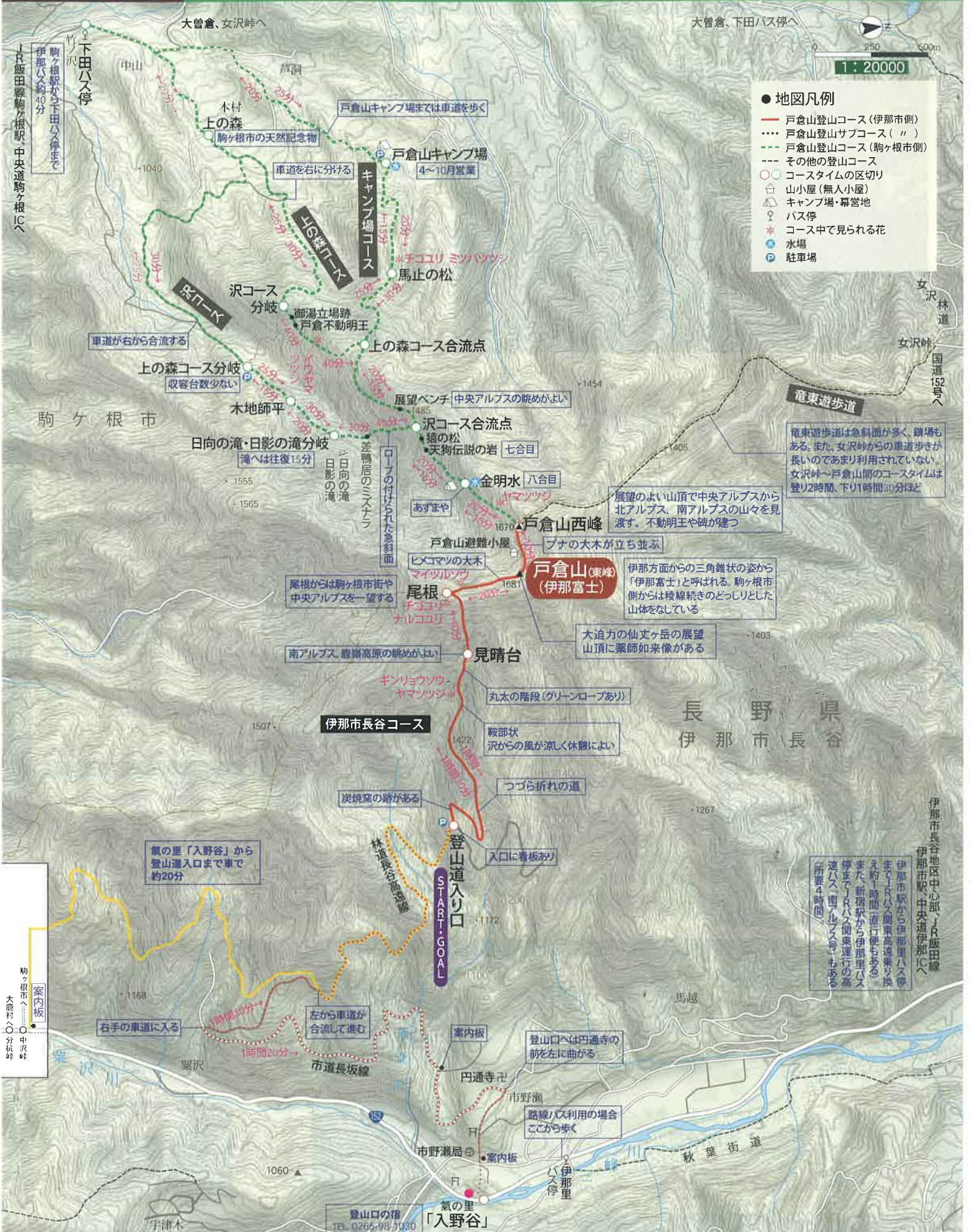


戸倉山(伊那富士) トレッキングMAP



- 地図凡例**
- 戸倉山登山コース(伊那市側)
 - ⋯ 戸倉山登山サブコース(〃)
 - 戸倉山登山コース(駒ヶ根市側)
 - - - その他の登山コース
 - コースタイムの区切り
 - △ 山小屋(無人小屋)
 - △ キャンプ場・幕営地
 - ♀ バス停
 - * コース中で見られる花
 - ☪ 水場
 - Ⓟ 駐車場

竜東遊歩道
竜東遊歩道は急斜面が多く、鎖場もある。また、女沢峠からの車道歩きが長いのであまり利用されていない。女沢峠～戸倉山間のコースタイムは登り2時間、下り時間30分ほど

展望のよい山頂で中央アルプスから北アルプス、南アルプスの山々を見渡す。不動明王や碑が建つ

大迫力の仙丈ヶ岳の展望
山頂に薬師如来像がある

長野県
伊那市長谷

伊那市長谷地区中心部、JR飯田線伊那市駅、中央道伊那ICへ
伊那市駅から伊那里バス停までJRバス関東高速乗り換え約1時間直行便もある。また、新穂駅から伊那里バス停までJRバス関東運行の高速バス「南アルプス」もある(所要4時間)

下田バス停
駒ヶ根駅か下田バス停まで
伊那バス約40分
JR飯田線駒ヶ根駅、中央道駒ヶ根ICへ

駒ヶ根市

駒ヶ根市へ
中央道
大鹿村
分岐路

伊那市長谷コース

登山口の宿
「入野谷」
TEL. 0265-98-5030

戸倉山(伊那富士)トレッキングガイド



山頂の主「大ブナ」

概念とアプローチ

標高1681mの戸倉山は伊那市と駒ヶ根市の境にそびえる大変美しい山だ。麓から見る姿が富士山に似ていることから「伊那富士」とも呼ばれ、親しまれている。また展望も抜群で、頂上からは南アルプス北部と中央アルプスの高峰群が手に取るようだ。さらに、美しい天然樹林は気分爽快なトレッキ

ングコースを演出してくれる。

登山コースは伊那市長谷の入野谷を基点とする。本来ここから歩きはじめるのだが、1240mの登山道入り口まで7km弱の林道は車でアプローチしたい。また、駒ヶ根側からも沢コースや森林コースなど登路がいくつか開かれており、下降路をこちらにとるのもよいだろう。前日に長谷の宿泊施設「入野谷」に泊まれば便利だ。



伊那市コース



①



②



③

コースガイド

入野谷から歩く場合は国道152号線と別れて高遠・長谷林道に入る。林道をたどって戸倉山登山道入り口へと向かうが、ここまでは車で入ることをすすめる(林道長谷・高遠線は入り口から山腹に続いているが、やがて行き止まりになる)。

登山道入り口からしばらく木の階段がつづき、つづら折の急峻斜を登る。登り始めてすぐ、炭焼跡跡を見る。いったん傾斜が緩み、ほぼ等高線沿いに尾根を巻き込む。5、6月はヤマツツジが美しい。尾根上に出てあとはひたすら高度をかせいでいく。

しばらくすると小規模な岩場が現れる。これにはロープがかけられている。野鳥の声も涼やかに聞こえる。やがて休息に適した小ピークに登り着く。沢から吹き上がる風が心地よい。



④



⑤



⑥

左>東峰～西峰間にはブナの大木が立ち並び、自然の豊かさを思わせる。

- ①伊那市長谷から見える戸倉山全景
- ②丸太の階段で始まる登山道入り口
- ③標高1,500mの見晴台は絶景の休憩ポイント
- ④東峰山頂へ向かう登山道
- ⑤東峰山頂の薬師如来座像
- ⑥不動明王や石碑が建つ西峰山頂

尾根をさらに登るとロープが現れ、次いで丸太の階段があるつづら折の道となって標高1500mの見晴台に登り着く。ベンチからは南アルプスの高峰と鹿嶺高原が見渡せる。トチの木の大木を見て、傾斜を詰め上げると、戸倉山の主稜線に出る。駒ヶ根側がはじめて一望できるところだ。ここから進路を北にとり、東峰へと向かう。登り着いた戸倉山東峰には薬師如来像がある。目前に広がる南アルプスの大パノラマ、特に大迫力で迫る仙丈ヶ岳は印象的。そこから西峰へ向かう途中に戸倉山避難小屋がある。この辺りはカラマツ、ダケカンバ、ブナに包まれている。特にブナは大木があり、見事な樹相を見せている。

西峰からは北側の経ヶ岳をはじめとし西から南へと続く中央アルプスの長大な山並みを望むことができる。

DATA

- 交通アクセス
JR……飯田線・伊那市駅からJRバス高遠駅へ。
長谷循環バスに乗り換えて終点「伊那里」下車。
- 自動車…中央道・伊那ICからR361・152号経由で長谷へ
- 宿泊施設
氣の里「入野谷」TEL 0265-98-1030

駒ヶ根市側から戸倉山

駒ヶ根市側から頂上に至るコースは、沢・上の森・キャンプ場の3本がある。それぞれ頂上往復4時間前後。登山口手前の下田まで路線バスがある。

A 沢コース

最も南のコースで、下田から徒歩20分の上の森が基点。主稜線直下まで沢沿いにルートをとる。日影・日向の滝が見もの。

B 上の森コース

上の森基点で戸倉不動明王などの史跡や、イワヤマツツジの群生地をたどって主稜線へ。上部でキャンプ場コースに合流して頂上へ向かう。

C キャンプ場コース

下田バス停から徒歩25分の戸倉山キャンプ場が基点。終始尾根をたどっていく、さわやかなコース。



戸倉山キャンプ場登山口



八合目付近のあずまや



キャンプ場コース
馬止の松



主稜線上に建っている
戸倉山避難小屋