

那須連山への 登山コース

Model courses for Trekking

2 姥が平往復コース

Ubagadaira course

○所要時間/2時間13分 ○距離/3.2km
Time:2h13min. Distance:3.2km



1 茶臼岳山頂往復コース

Mt.Chausudake peak course

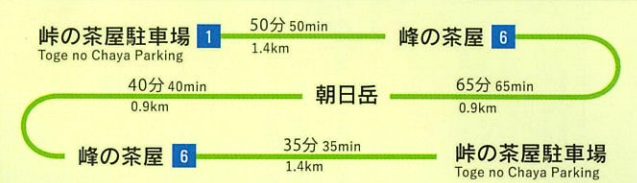
○所要時間/1時間38分 ○距離/1.4km
Time:1h38min. Distance:1.4km



3 朝日岳往復コース

Mt.Asahi course

○所要時間/3時間10分 ○距離/4.6km
Time:3h10min. Distance:4.6km



那須 登山・ トレッキングコースマップ

Nasu Trekking / Hiking course map

～ 登山にあたっての注意事項 ～

～ Cautions ～

ここに表示されている登山コースの所要時間については、健康な成人男子の標準時間です。ご年輩の方や女性の方は無理のない登山を楽しんで下さい。

Necessary time on this leaflet is standard one of adult men. We ask you to enjoy trail with your own reasonable pace.

- 登山カード又は登山計画書を出してから山に登りましょう。
(<https://www.mt-compass.com/>)
- 無理のない計画を立てましょう。
- 装備は万全に、食料・着替え・薬品はゆとりをもって準備しましょう。
- ゴミは持ち帰り自然の景観を大切にしましょう。
- 高山植物の採取は法律で禁止されています。
- 登山道中には、トイレがありません。

- Submit "Climbing card" or "Trekking plan documents" before starting.
(<https://www.mt-compass.com/>)
- Make flexible plan with no strain.
- Prepare enough food, clothes and medicine.
- Bring all your litter to your home to keep our nature clean.
- Prohibited by law to pick up alpine plant in all areas.
- No restroom along any trail.

登山届出受理システム「コンパス」
全国山城の登山届がひとつの窓口で提出できます。

登山届を家族や友人と共有し、自治体や警察と連携することで、緊急時の対応を迅速に行うことを目的としています。



★登山の前に用意しましょう★

- ザック・ザックカバー、ストック
- 雨具(セパレートのもの上下)
- 折り畳み傘、懐中電灯
- ヘッドランプ(予備電池・電球)
- 筆記用具、時計、磁石、地図
- ライター・マッチ、タオル
- ロールペーパー、非常食
- 保温・保冷水筒、ゴミ袋、ラジオ
- 携帯電話、無線機、ナイフ、細引
- 常備薬、身分証明書
- 健康保険証、熊よけ鈴 など



お問い合わせ先 Contact

(一社)那須町観光協会

〒325-0301 栃木県那須郡那須町大字湯本182
TEL 0287-76-2619 / FAX 0287-76-3355
URL <http://www.nasukogen.org/>
E-Mail info@nasukogen.org

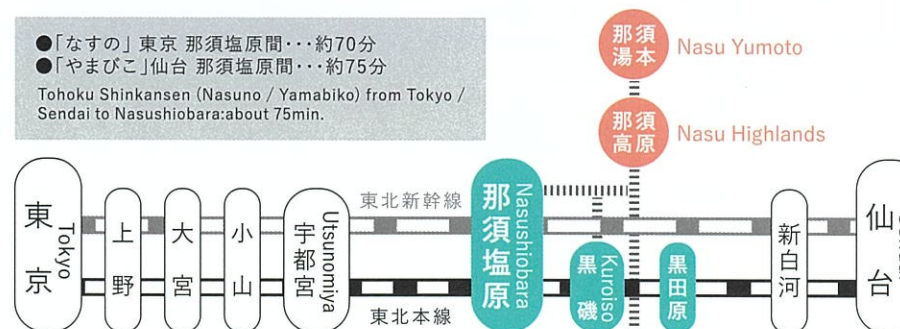
那須町観光商工課

〒329-3222 栃木県那須郡那須町大字寺子丙3-105
TEL 0287-72-6918 / FAX 0287-72-1112
URL <http://www.town.nasu.lg.jp/>
E-Mail kanko@town.nasu.lg.jp

交通のご案内 Access to Nasu

電車をご利用の方 Train

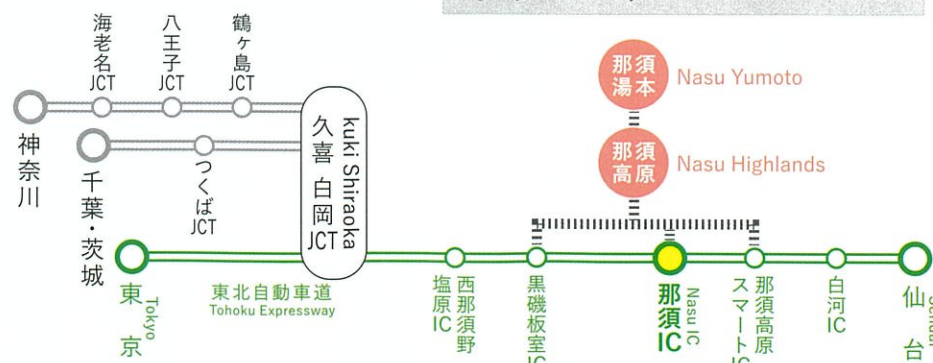
- 「なすの」東京 那須塩原間・・・約70分
 - 「やまびこ」仙台 那須塩原間・・・約75分
- Tohoku Shinkansen (Nasuno / Yamabiko) from Tokyo / Sendai to Nasushiobara: about 75min.



※最寄りの駅からバス・タクシーをご利用ください。
*To reach Nasu Yumoto, please use local bus or taxi from Nasushiobara / Kuroiso station.

車をご利用の方 Cars

Cars from Central Tokyo to Nasu IC : about 2 hours via Tohoku Expressway.
Highway bus from Shinjuku to Nasu Yumoto : about 4 hours.



●那須高原位置 Location of Nasu area

