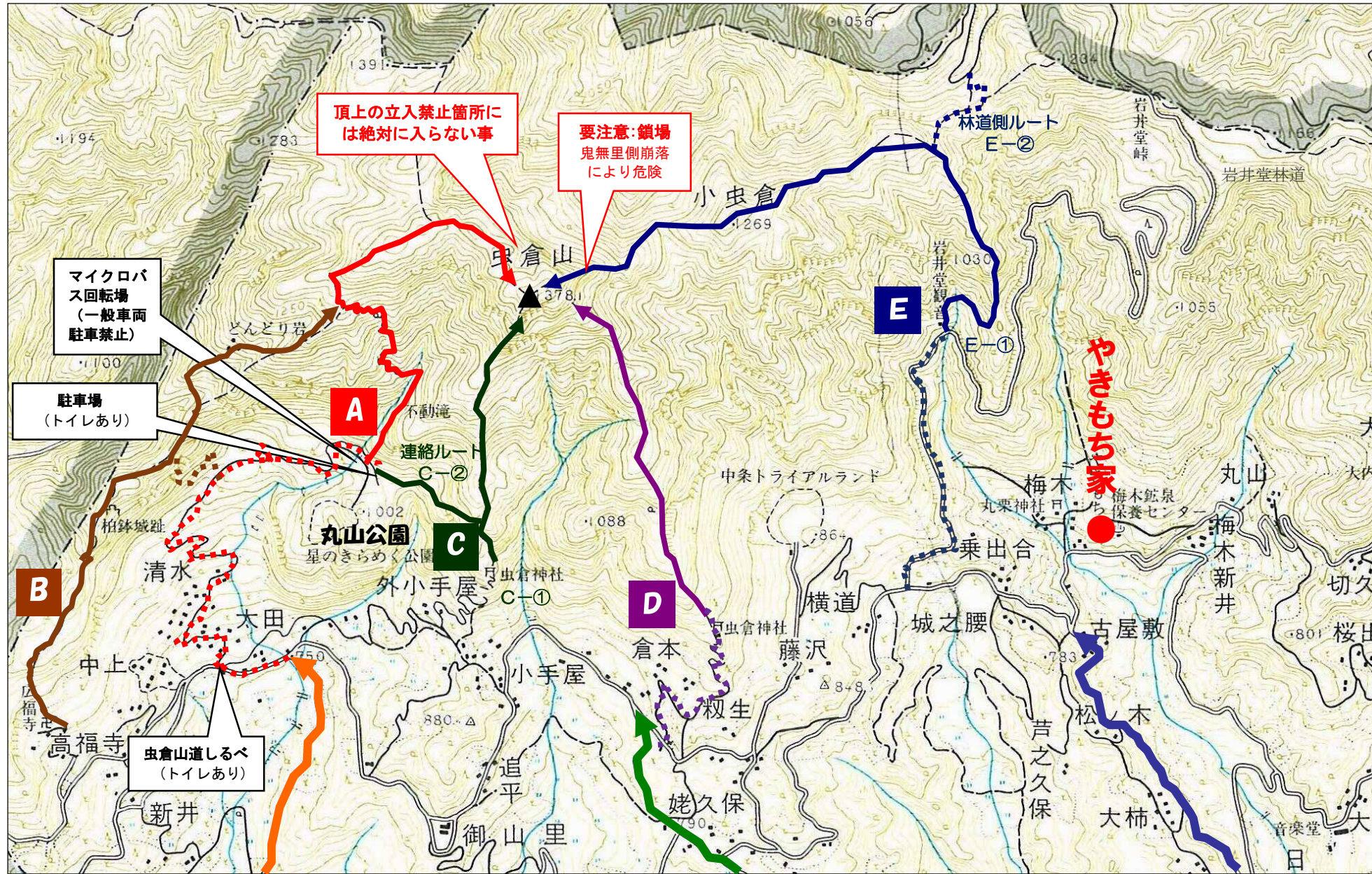


# 長野市中条 虫倉山登山コースのご案内



頂上の立入禁止箇所には絶対に入らない事

要注意: 鎖場  
鬼無里側崩落により危険

マイクロバス回転場  
(一般車両駐車禁止)

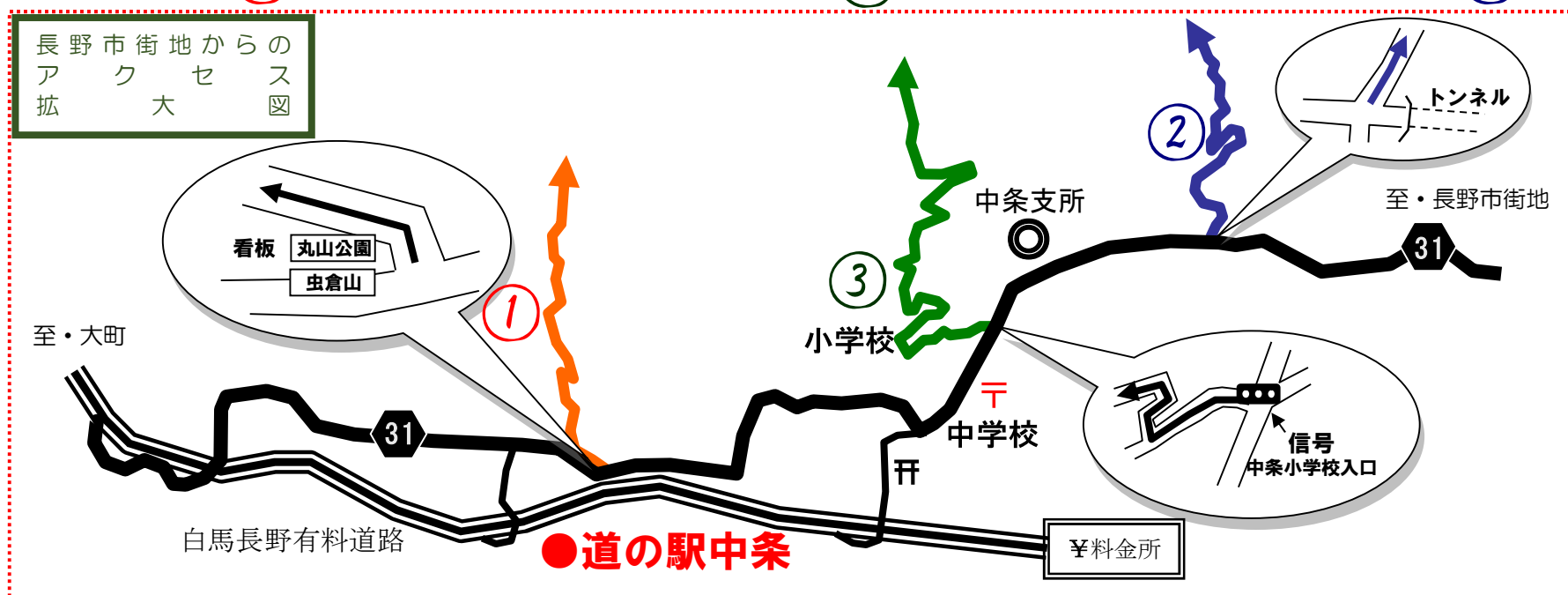
駐車場  
(トイレあり)

やきもち家

①

③

②



## 初心者コース

- A 不動滝コース** (登り時間 約1:30) (下り時間 約1:10)  
 不動滝・丸山公園 (※駐車場・水汲み場・公衆便所有) >>>  
 >>> 歩25分 (沢筋の登り) >>>  
 >>> 水場 (沢横断・林間、つづら折りの緩やかな登り) >>>  
 >>> 歩35分 >>> 柏鉢城コース合流点 >>> 歩5分 >>> 稜線三叉路 >>>  
 >>> 歩5分 あずま屋 (北アルプスの展望よし) >>>  
 >>> 歩20分 (途中やせ尾根注意) >>> ▲頂上

## 中級者コース

- B 柏鉢城コース** (登り時間 約3:00) (下り時間 約2:20)  
 高福寺駐車場 >>> 歩5分 >>> 広福寺 >>> 歩50分 >>> 柏鉢城址 >>>  
 >>> 歩25分 >>> どんどり岩 >>> 歩40分 >>> 口割岩 >>>  
 >>> 歩30分 >>> 不動滝コース合流 >>> 歩5分 >>> 稜線三叉路 >>>  
 >>> 歩5分 あずま屋 (北アルプスの展望よし) >>>  
 >>> 歩20分 (途中やせ尾根注意) >>> ▲頂上

## 上級者コース ヘルメット着用

- C さるすべりコース** (登り時間 約1:10) (下り時間 約0:50)  
 ① 虫倉神社駐車場 (※道幅狭し: 小型車推奨) >>>  
 >>> 歩15分 >>> 虫倉神社 >>> 歩5分 >>> 三叉路 >>> 歩15分 >>>  
 >>> 虫倉神社奥の院 (10mの岩場クサリ場慎重に) >>> 歩15分 >>>  
 >>> 尾根取り付け鞍部 >>> 歩20分 (急な登り、クサリ場慎重に) >>>  
 >>> ▲頂上  
 ② 不動滝・丸山公園からの連絡ルート (登り時間 約1:10) >>>  
 >>> 歩20分 >>> 三叉路 >>> 上記C-①のさるすべりコースに続く >>> ▲頂上

- D 小虫倉コース** (登り時間 約1:40) (下り時間 約1:10)  
 虫倉神社 (地京原) >>> 歩100分 >>> ▲頂上  
 ※ 厳しいコース (崩落ヶ所あり、特に下りは慎重に)

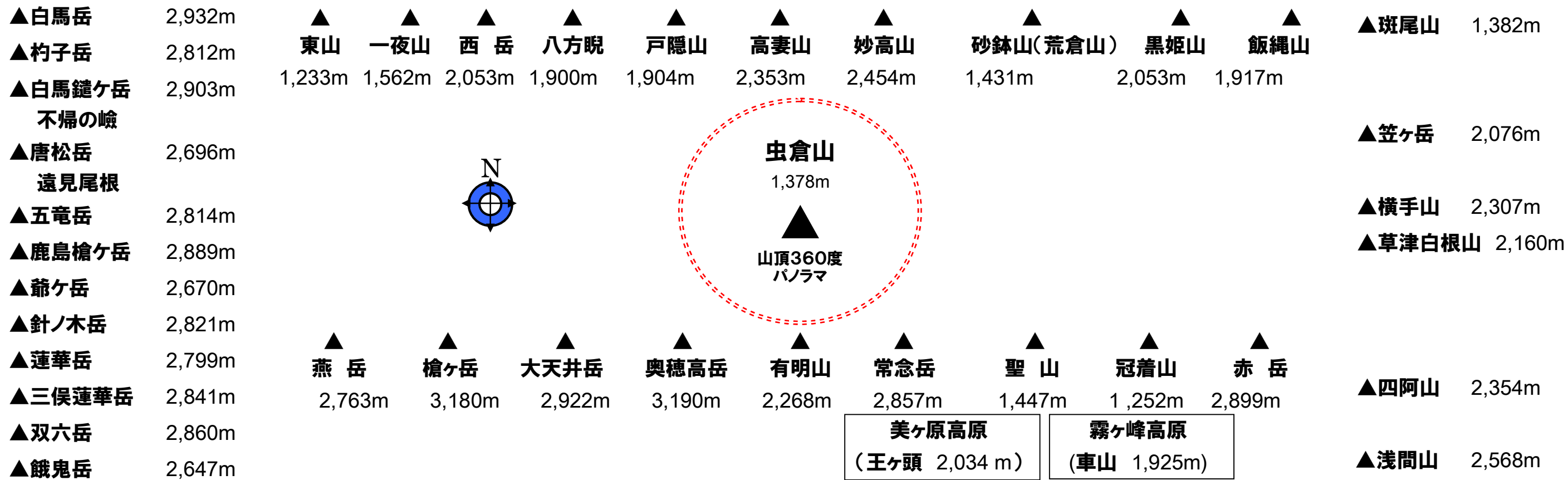
- E 岩井堂コース** (登り時間 約2:00) (下り時間 約1:30)  
 ① 岩井堂入口 (十分な駐車場なし) >>> 岩井堂 >>>  
 >>> 歩55分 (林間の緩やかな登り) >>> 岩井堂林道方面分岐 >>>  
 >>> 歩25分 (なだらかな尾根) >>> 小虫倉 >>>  
 >>> 歩40分 (急な登り・クサリ場慎重に) >>> ▲頂上  
 ② 岩井堂林道鬼無里親沢側からの林道側ルート (左図内点線) >>>  
 >>> 歩15分 >>> 上記E-①の岩井堂コース分岐に続く >>> ▲頂上

## Information

- 【宿泊・温泉・味処】「やきもち家」** (TEL026-267-2641)  
 ★★★★★ 囲炉裏での「灰焼きおやき」「ぶっこみうどん」などの田舎伝統の味が登山後の空腹を満たします。  
 ★★★★★ 昔懐かしい、素朴な雰囲気のお風呂で、心身ともに登山後の疲れを癒すには最高です。

- 【特産品・お土産・お食事】「道の駅中条」** (TEL026-267-2188)  
 ★★★★★ 「おみやげ」は、道の駅へお立ち寄りください。「おやき」「おぶっこ」などの郷土料理も楽しめます。  
 ★★★★★ 併設の「わんさか市」(TEL026-267-2232)は、新鮮な野菜が人気の農産物直売所です。旬の味をご賞味ください。





## 「虫倉山」豆知識

**【山系】**小川村の飯綱山に始まり長野市の旭山で終わる、東西に標高900~1300mの稜線が17km続く小山脈で主峰が虫倉山である。

**【地質】**約2000万年以上前に堆積した砂質泥岩層の上に、海底火山の凝灰角れき岩や安山岩が積み重なっている。

**【植物】**1100m以上はミズナラを中心とした広葉樹林でシラカンバが混生。上部にはダケカンバやブナが見られ、低木ではノリウツギ、リョウブ、ドウダンツツジが多い。唐松や杉は植樹された人工林である。山ブドウ、ヒメアオキが生息。

**【伝説】**「山姥(大姥)伝説」や「金太郎伝説」などの伝説や民話が残っており、山麓には寺社が点在する。

**【特徴】**信州百名山で、比較的手がるに登れ、信州の山々を360度展望できる。家族や中高年者を中心に県内外から大勢の登山者が訪れる。昭和53年の長野国体では、山岳競技会場となりました。

パンフレット監修: 中条山岳会(平成30年4月1日現在)

