

コース
No.
1380

北アルプスに初めて登るならおすすめのコース

北アルプス パノラマ銀座

かみこうち ちょうがたけ じょうねんだけ
(上高地～蝶ヶ岳～常念岳)
(長野県・岐阜県)

参加条件

レベル

3【危】

(日本100名山)

新コース

オコジョくん ライチョウさん

出発日 (おとな・子ども共通)

2026年9月25日(金)

【催行保証日】

旅行代金 (おとな・子ども共通/1名様)

通常料金 **94,600円**

早割14 **93,500円**

※早割14=出発日の前日から数えて
14日目以前のご予約に適用します。

オプション らくらく2シートプラン 往復 8,800 円の割増
(バスの座席を1人で2シートリザーブいたします。)

おすすめポイント

- 北アルプスに初めて登るなら常念山脈の縦走はおすすめのコースです。森林限界を超えた縦走路を社大な展望を楽しみながら歩く事が出来ます。
- 1日目は明神に1泊し、本格的な登山は2日目から。蝶ヶ岳山頂を目指し、樹林帯の長くてゆったりとした長堀(ながべ)尾根を登ります。山頂近くの蝶ヶ岳ヒュッテは夕日・星空・朝日を眺める絶好のスポット。
- 3日目は広い稜線の縦走となる。晴れた日の雄大な眺めには感動必至です。蝶ヶ岳を過ぎると樹林帯でのアップダウンが続き、常念岳手前からは岩稜歩きとなる。常念岳山頂から眺める樹・穂高のパノラマは最高としか言いようがない。



常念岳から望む
樹・穂高の大展望



蝶ヶ岳からの
パノラマ稜線



蝶ヶ岳ヒュッテの夕景

行程表

日次	行程	食事
1	梅田(7:30発)・京都竹田(8:45発) == (自由屋食) == 平湯バスターミナル == 上高地バスターミナル(標高1508m) ... 明神(標高1529m): 上高地 明神館(泊) (男女別相部屋) 約4.3km・約1時間20分	朝: × 昼: × 夕: ○
2	明神... 徳沢登山口(標高1562m)... 長堀尾根... 長堀山(標高2565m)... 妖精ノ池... 蝶ヶ岳(標高2677m) ... 蝶ヶ岳ヒュッテ(標高2650m)(泊) (相部屋) 約8.1km・約5時間	朝: ○ 昼: 弁 夕: ○
3	蝶ヶ岳ヒュッテ... 蝶ヶ岳(標高2661m)... 2592ピーク... 2512ピーク... 常念岳(標高2857m・日本百名山)... 常念乗越... 常念小屋(標高2446m)(泊) (相部屋) 約5.6km・約5時間40分	朝: ○ 昼: 弁 夕: ○
4	常念小屋... 常念乗越... 最後の水場(標高2191m)... 一ノ沢登山口(標高1328m)... タクシー乗降場所(標高1178m) == はりでーゆー四季の郷(入浴・昼食) == 京都竹田(19:00頃)・梅田(20:00頃) 約6.8km・約4時間	朝: ○ 昼: ○ 夕: ×

※天候、交通機関の都合により行程が変更になる場合がございます。

注意事項・ご案内

- ヘッドランプを必ずご持参下さい。
- 最終日の入浴時まで登山に不要なお荷物はバスに置いておけます。
- 初日の昼食はバス移動中のサービスエリア等で時間を取る予定です。

【登山スタッフ】同行

【利用予定バス会社】

みつわバス又は
同等クラスバス会社



コースマップ(イメージ)



標高グラフ(イメージ)



持ち物チェックリスト【夏山用】

- ☐ 登山靴
- ☐ レインウェア(上下)
- ☐ 速乾性インナー
- ☐ 長袖シャツ・半袖シャツ
- ☐ 登山用パンツ
- ☐ 防寒着(フリース・薄手ダウン)
- ☐ 帽子・手袋
- ☐ サングラス・日焼け止め
- ☐ トレッキングポール
- ☐ ザック(30~40ℓ)
- ☐ 飲み物・行動食
- ☐ 常備薬・救急セット
- ☐ ヘッドランプ
- ☐ 地図・コンパス・時計
- ☐ タオル・着替え
- ☐ 洗面用具
- ☐ 携帯トイレ
- ☐ ビニール袋

集合場所・時間

大阪(梅田)
JR大阪駅桜橋口改札前
(スタバの向い通り)

7:15集合

京都(竹田)

近鉄・地下鉄竹田駅西口

8:30集合