中部山岳国立公園に指定されている栂池自然園は白馬連峰の雄大な山々に抱かれた壮大なグリーンフィールド。心なごむ花々や、体や心に優しいおいしい空気、自然に流れてくるそよ風など、ここには時間を忘れる贅沢があります。

自然園一周コース　約3時間30分

自然園 ←0.5km 15分→ 風穴 ←0.6km 20分→ 楠川 ←0.7km 25分→ 浮島湿原 →0.6km 20分→ モウセン池 →0.5km 20分→ 展望湿原 →0.9km 35分→ 浮島湿原

標高1,880mの山腹に広がる栂池自然園は、総面積100ヘクタール、一周約5.5キロの遊歩道が設けられ、気軽に楽しめるトレッキングコースです。6月中旬から8月中旬の間には高山植物の美しい花々でいっぱいになり、可憐な姿が目を楽しませてくれます。また途中には夏でも冷風が吹き出している風穴や、氷のように冷たい雪解け水のせせらぎなどがあり自然を体で満喫できます。

栂池自然園は標高1,900mの高地にあり、中部山岳国立公園第一種特別地域に指定されています。入園される皆様にはこの雄大な自然を満喫していただくとともに、大切な自然を守るために次の事項にご協力をお願いいたします。

- ■ゴミは散らかさず必ず持ち帰りましょう。また園内にゴミ箱はありません。
- ■木道以外は絶対に立ち入らないで下さい。また、草花を採ったり、樹木を傷つけないで下さい。
- ■服装は長袖・ズボンが必要です。履物はスニーカー・トレッキングシューズは可ですが、サンダル・ヒールは不可です。

園内イラストマップ

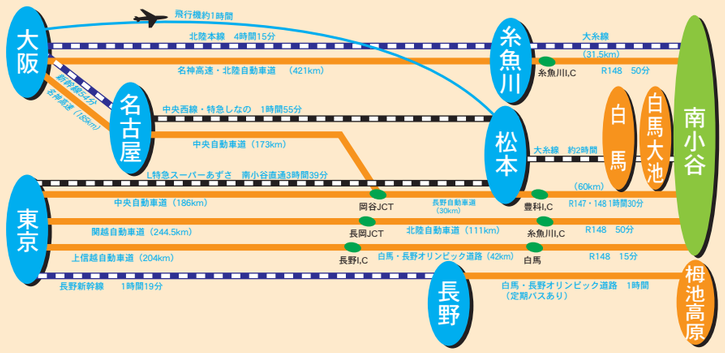
白馬大池
＜標高2,379m、周囲1,094m、深さ13.5m＞
スケールの大きな箱庭のように美しい白馬大池は、南西は雪田、北面は湿原で、チングルマ、ハクサンコザクラ、コバイケイソウなどの大群落が咲き誇ります。

風吹大池
＜標高1,778m、周囲1,300m、深さ5.5m＞
満々と水を湛えた神秘の湖「風吹大池」。シラビソとダケカンバの林に囲まれ、静寂の時を奏でています。

天狗原
天狗原湿原には、大小のたらい状の池塘がいくつも点在し、広々とした高層湿原が広がっています。ワタスゲ、ネバリノギランなどが咲き、周囲には丈の低いオオシラビソが生え、まさに仙境ともいえる景色のすばらしいところです。

ひよどり峰トレッキングコース
足に自信がある人にはおすすめのコース。途中きつい登り坂もあるが、景色の美しさが疲れを吹き飛ばします。妙高方面の火打岳や高妻乙妻山など360°の山岳パノラマが楽しめます。

INFORMATION



●マイカーでお越しの方は、ゴンドラリフト乗り場の駐車場をご利用下さい。
●バス、タクシーをご利用の方は、JR白馬駅、白馬大池駅より乗車できます。

自然園からのトレッキングルート＆登山

- 自然園から天狗原へ往復　約2時間10分　自然園 →1.8km 1時間20分→ 天狗原 →1.8km 50分→ 自然園
- 自然園からひよどり峰コースへ　約2時間30分　自然園 →0.3km 20分→ 分岐点 →1.5km 60分→ ひよどり →1.5km 60分→ 栂の森
- 天狗原から白馬大池へ　片道1時間30分　天狗原 →1.0km 60分→ 乗鞍岳 →0.85km 30分→ 白馬大池
- 天狗原から風吹大池へ　片道1時間50分　天狗原 →4.8km 1時間50分→ 風吹大池
- 白馬大池から蓮華温泉へ　片道2時間　白馬大池 →1.5km 50分→ 天狗の庭 →1.7km 1時間10分→ 蓮華温泉
- 白馬大池から白馬岳へ　片道3時間　白馬大池 →2.5km 1時間30分→ 小蓮華山 →1.5km 40分→ 三国境 →1.2km 50分→ 白馬岳

ニッコウキスゲ（ゆり科）
花は燈黄色で朝開き、夕方にはしぼむ1日花。高さ60cm、花径7cmぐらい。花は3～8個つく。
※花期　8月初旬～中旬