

## 美ヶ原 (うつくしがはら王ヶ頭2,034m)

夏は涼しくて高低差のない高原歩きを美ヶ原で楽しみたいと思います。

コースは山本小屋(長和町営駐車場)から美しの塔、王ヶ塔、王ヶ鼻で折り返し、帰り道はアルプス展望コースを通り牛伏山を通して道の駅美ヶ原高原美術館です。

コース概要 場所：長野県小県郡長和町、松本市、上田市  
歩行タイム：約3時間半  
累積標高差：上り220下り224m  
歩行距離：約9.7km

1.日 時：2023年8月19日(土)

2.往 路：北市民C6:00～鶴ヶ島IC～関越道～上信越道～佐久JCT～中部横断道路～佐久南IC～R142～R178  
美ヶ原長和町営駐車場(山本小屋)9:00

3.コース：駐車場9:10～(20)美しの塔～(10)塩くれ場～(40)王ヶ頭～(20)10:40王ヶ鼻10:50～(50)11:40下降地点(昼)  
12:20～(15)塩くれ場～(10)美しの塔～(20)山本小屋～(15)牛伏山～(10)13:20道の駅美ヶ原高原美術館着

4.復 路：道の駅美ヶ原高原美術館14:00～R178～R142～佐久南IC～佐久JCT～上信越道～関越道～鶴ヶ島IC～  
北市民C17:00

5.参加費：5,000円以内

6.持ち物：水、行動食、弁当、手袋、雨具、保険証のコピーなど

7.申 込：参加の方は8月13日(日)までに、どんぐりLINEのイベントに”参加”表示をして下さい。

8.その他：中止の場合は前日の午後7時頃までに、メール&HPに掲示しますのでご注意ください。  
なお、北市民センターの他、若葉駅西口(集合時間 6:10)も経由します。

\*登山靴ではバスに乗車できないので、車内用の靴またはスリッパをご用意下さい。  
また、登山靴の履き替えは車外でお願いします。

\*次回は2023年9月16日(土)入笠山を予定しています

