

# 那須高原(茶臼岳ちゅうすだけ1,915m)～沼ッ原へ

那須高原には2021年11月に沼ッ原湿原に行きましたが雪模様で白笹山には登れませんでした。2016年7月には朝日岳と茶臼岳に登りました。今回はこの二つを組み合わせ、峰の茶屋から茶臼岳を登って、牛ヶ首方面に下山して沼ッ原湿原に至るコースを作ってみました。早めの紅葉に期待したいところです。

コース概要 場所：栃木県那須町、那須塩原市  
歩行タイム：約4時間50分(1.2倍) 累積標高差：上り689m、下り886m  
歩行距離：9.4 km コース定数:18

- 1.日 時：2025年10月15日(水)
- 2.往 路：北市民C6:00～鶴ヶ島IC～圏央道～東北道～那須IC～一般道～峠の茶屋P9:00着
- 3.コース：峠の茶屋P9:15～(60)峰の茶屋跡～(40)茶臼岳～(30)峰の茶屋跡～(30)12:00牛ヶ首(姥ヶ平付近昼食40)～(30)沼原分岐～(60)姥ヶ原合流点～(25)沼原湿原～(20)沼原14:50着
- 4.復 路：沼原P15:00～黒磯板室IC～東北道～圏央道～鶴ヶ島IC～北市民C18:00
- 5.参加費：5,500円
- 6.持ち物：水、行動食、弁当、手袋、雨具、防寒具、保険証のコピーなど
- 7.申 込：参加の方は10月8日(水)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：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。  
台風等の暴風雨の場合は3日前に中止としその旨連絡します。大雨の場合は代替等に変更、小雨は短縮版になる場合があります。その変更連絡は前夜もしくは当日朝となる場合があります。

\* 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2025年11月4日(火)黒川鶏冠山を予定しています。

