

◆◆ 野外体験活動 ◆◆ 千代田湖ハイキング

活動の概要	千代田湖は海拔1,197m水深7mの人工湖で、春は白樺・唐松の芽吹き・山吹・れんげつつじ等の花が美しく、夏はキャンパーなどがボート遊びやカヌーを楽しみ、秋は可憐なりんどうの花も見られ紅葉も美しいです。 冬期間湖は厚い氷に覆われ訪れる人は少なくなります。 千代田湖までの東尾根ハイキングコースは、中央アルプスやハヶ岳連峰の景色や森林浴を小学生から大人まで楽しめるコースです。
対 象	小・中学生 高校生 大人 家族・グループ
適した時期	春 夏 秋
往復距離	5.2 Km
所要時間	3～4時間
準備する物	利用団体： トランシーバー用電池（1台につき単三電池3本必要） 水筒 雨具 ごみ袋 トイレットペーパー 自然の家： トランシーバー 地図 すず
留意事項	◎ 活動弁当の空容器・袋等は途中捨てないで、必ず青少年自然の家まで持ち帰り、売店（食堂）職員の指示で処理してください。残飯は生ごみサイロへ、説明書に従って入れてください。持ち込まれたごみについては、お持ち帰りください。（千代田湖周辺のごみ箱等へは、絶対に置いてこないでください。） ○ トイレは千代田湖畔にありますが、きれいに使ってください。 ○ 飲料水がないので、水筒を持参してください。 （千代田荘周辺の水道は千代田荘のもので、絶対に使わないでください。） ○ ボートは千代田荘のもので、勝手に乗らないでください。

展開例・コース例		地図上の○囲いの数字はオリエンテーリング用のポストです。
<p style="text-align: center;">自然の家 ↓ すりばち広場（⑰ポスト）炊飯棟の横を歩いて尾根へ登ります ↓ ⑱ポスト ↓ ⑲ポスト ↓ 鉄塔（⑨ポスト） ↓ ⑦ポスト ↓ ④ポスト ↓ 千代田湖（②ポスト）</p>	<p>モデルコースは最短距離で、最も勾配の少ないコースです。 利用者駐車場横から⑲～⑱または、⑲へ登り、尾根伝いに⑨ポストまで歩いたり、帰りのコースを⑥ポストまで車道を歩いて⑤～⑦と登ったりと、様々なコースを設定することができます。</p> <p>活動の前に事前踏査を十分に行い、安全なハイキングを計画していただくようにお願いします。</p>	

自然の豊さを見つけよう 考えよう 味わおう 楽しもう

国立信州高遠青少年自然の家

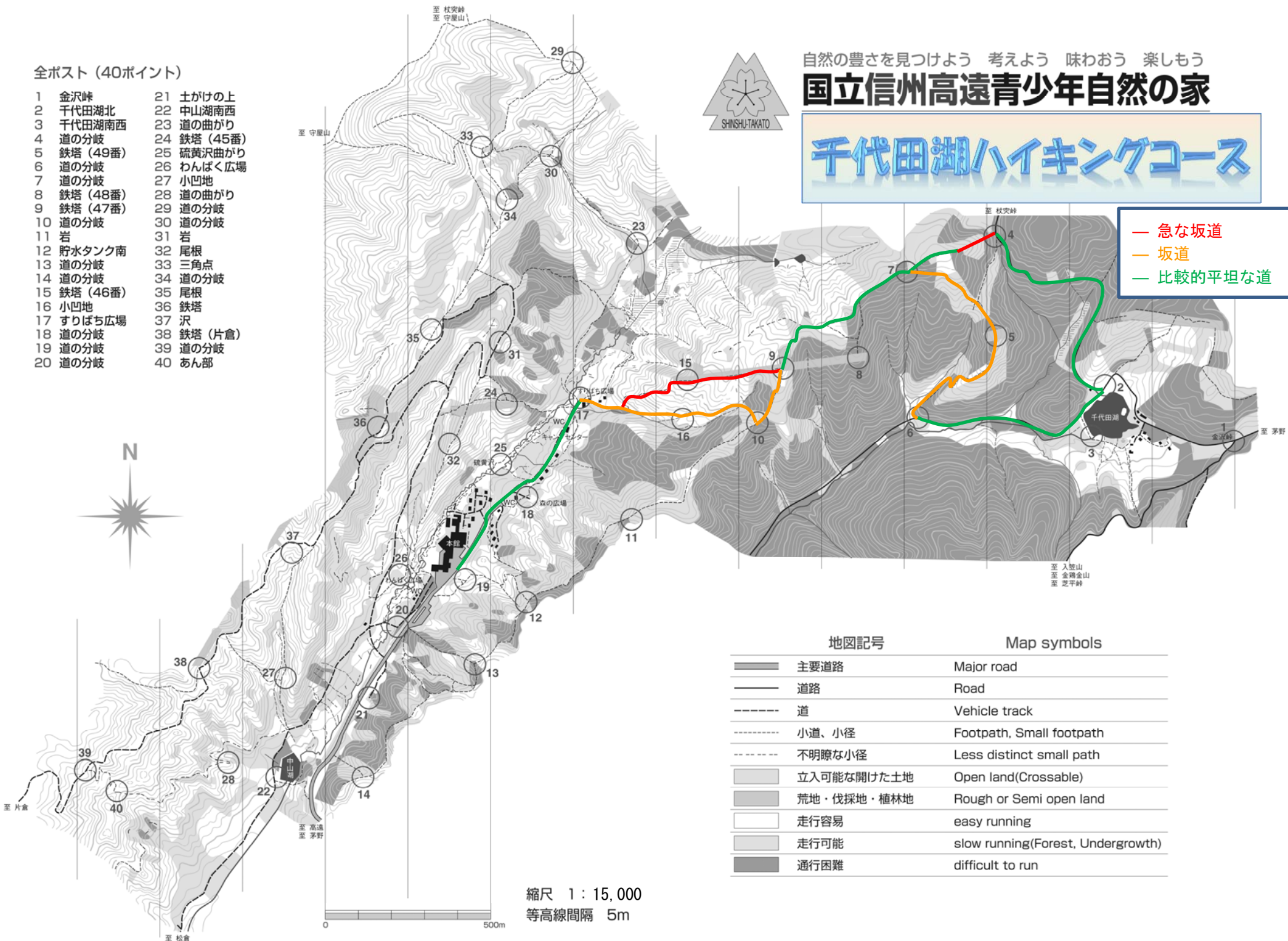
千代田湖ハイキングコース



全ポスト (40ポイント)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 金沢峠 | 21 土かけの上 |
| 2 千代田湖北 | 22 中山湖南西 |
| 3 千代田湖南西 | 23 道の曲がり |
| 4 道の分岐 | 24 鉄塔 (45番) |
| 5 鉄塔 (49番) | 25 硫黄沢曲がり |
| 6 道の分岐 | 26 わんぱく広場 |
| 7 道の分岐 | 27 小凹地 |
| 8 鉄塔 (48番) | 28 道の曲がり |
| 9 鉄塔 (47番) | 29 道の分岐 |
| 10 道の分岐 | 30 道の分岐 |
| 11 岩 | 31 岩 |
| 12 貯水タンク南 | 32 尾根 |
| 13 道の分岐 | 33 三角点 |
| 14 道の分岐 | 34 道の分岐 |
| 15 鉄塔 (46番) | 35 尾根 |
| 16 小凹地 | 36 鉄塔 |
| 17 すりばち広場 | 37 沢 |
| 18 道の分岐 | 38 鉄塔 (片倉) |
| 19 道の分岐 | 39 道の分岐 |
| 20 道の分岐 | 40 あん部 |

- 急な坂道
- 坂道
- 比較的平坦な道



地図記号

Map symbols

	主要道路	Major road
	道路	Road
	道	Vehicle track
	小道、小径	Footpath, Small footpath
	不明瞭な小径	Less distinct small path
	立入可能な開けた土地	Open land(Crossable)
	荒地・伐採地・植林地	Rough or Semi open land
	走行容易	easy running
	走行可能	slow running(Forest, Undergrowth)
	通行困難	difficult to run

縮尺 1 : 15,000
等高線間隔 5m