

일본 중앙알프스 + 야츠가다케 종주 + 우츠쿠시가하라 트래킹 계획서

산행지 및 산행코스	▶ 중앙알프스 ◎ 기소산맥 북쪽 최고봉 기소고마가다케에서 우츠기다케까지 핵심 주능선 25km ▶ 야츠가다케 ◎ 나가노현과 야마나시현의 경계에 있는 8개의 봉우리로 이루어진 화산산맥 ◎ 북부 기리가미네, 다테시나다케 산군과 남부 마루야마, 이오다케, 요코다케, 아카다케, 곤겐다케 화산군 8개 봉우리를 57km 종주
일정	▶ 2026.10. 4(일) ~ 10.11.(일) “7박 8일”
인원	▶ 3명(그레이, 누리, 달~)
현지경비	▶ ¥ 91,420(추정가)
항공편	▶ 인천/김해- 나고야 왕복
현지이동 및 등산코스	▶ 출국 이동 : 추부공항⇒(메이테츠 특급 열차)⇒나고야역⇒시오지리역⇒오카야역⇒고마가네역⇒고마가네 캠핑장 (1박) ▶ 트래킹 ◎ 중앙알프스 : 고마가네역⇒기소고마가다케①⇒히노키오산장(2박)⇒고마가네역 ▶ 현지 이동 : 고마가네역⇒고부치자와역⇒후지미노다이(3박) ▶ 트래킹 ◎ 야츠가다케 : 혼자와온천(4박)⇒후타고이케(5박)⇒다테시나다케②⇒구루마야마③ ▶ 날머리에서 이동 : 구루마야마⇒치노역⇒(JR)⇒마츠모토역(6박) ▶ 트래킹 ◎ 우츠쿠시가하라고원④ 트래킹 ▶ 귀국 이동 : 마츠모토역⇒치쿠사역⇒사카에역(7박)⇒추부공항⇒부산/인천
준비물	■ 개인 준비물 ▶ 운행구 : 배낭, 스틱, 중등산화, 팬츠, 반바지, 셔츠, 내의, 토시(팔, 다리), 바람막이, 우의, 챙모자, 바라클라바, 양말, 장갑, 헤드랜턴(충전), 타월, 비닐봉투, 돗자리, 물병, 생수(현지), 에너지젤 ▶ 숙영구 : 텐트(그라운드시트), 매트, 침낭, 샌달, ▶ 취사구 : 스토브, 가스, 포트(소), 시에라 컵, 수저, ▶ 식료품 : 누룽지(소)7개, 라면2봉, 고추장(튜브)1, 뽕음김치7, 미숫가루, 에너지바, 젤리 등 ▶ 기타 : 칫솔&소금, 개인복용약, 화장지, 휴대폰(보조배터리/돼지코) ■ 공동 준비물 ◎ 구급약(압박붕대, 반창고, 밴드, 소독약, 지사제, 진통제, 근육이완제, 후시딘, 버물레) ■ 기타 사항 ▶ 여권(잔여 기간6개월 이상), 환전, 신용카드, 항공권, 비지트재팬 등록 ▶ 산행 중 개별 취사, 개별 매식 ▶ 현지 교통비와 공동 단체 식사는 공동 경비로 처리 ▶ 원정에 대한 코스, 난이도 등 산행정보를 사전에 숙지하시고, 주관자를 믿고 따라 주시기 바랍니다. ▶ 등산로는 잘 정비되어 있으나 고산의 특성상 악천후 등 돌발 상황 발생 시 대처와 안전확보가 필요한 점 유의하시기 바라며 각자 여행자 보험 가입을 권장 드립니다. ▶ 이번 북알 원정은 친목모임팀 이므로 산행 중 발생하는 개인신상 문제는 본인 책임입니다. ▶ 원정기간 중 서로 배려하여 즐거운 산행이 될 수 있도록 협조 바랍니다

■ 일 정 표

*악천후, 교통사항, 숙박지 등 현지여건에 따라 산행계획은 조정 됩니다.
 *오전 4시 경 기상 후 출발, 오후 4시 이전 산장 도착, 20시 경 취침(일본 등산 문화)

일 자	지 역	교통편 거리/시간 (82km/52.5h)	시 간	일 정	현지 경비 ¥ 91,000
제1일 10.4 (일)	인천/김해공항 ~ 추부공항 ~ 나고야역 ~ 시오지리역 ~ 고마가네역 ~ 고마가네캠핑장	항공 열차 도보	06:00	▽이동 : 거제⇒김해공항(자차)	일 ¥ 14,000
			07:00	▽김해공항 도착, 발권	*달~
			08:40	▽부산⇒(진에어)⇒추부공항(10:10) *사전 왕복 항공권 예매	
			10:35	▽인천⇒(**항공)⇒추부공항(12:30)	*수도권
				▽도착⇒입국심사⇒짐 찾기,	
			13:30	▽이동 : 추부공항⇒(뮤스카이)⇒메니테츠나고야역	¥ 1,500
			14:10	▽가스 구입(메이테츠역 5층 호일산장)	¥ 1,000
			14:30	▽중식 : 매식(도시락)	¥ 1,500
			15:00	▽이동 : 나고야역⇒(JR주오센 시나노특급)⇒시오지리역(16:54)	¥ 5,000
			17:43	▽이동 : 시오지리역⇒(JR중앙지선)⇒다쓰노역⇒(JR)⇒고마가네역	¥ 500
			18:08	▽이동 : 다쓰노역⇒(JR)⇒고마가네역⇒(택시)⇒고마가네 캠핑장	¥ 1,000
제2일 10.5. (월)	고마가네역~ 기소고마가다케 ~ 히노키오산장 텐트장	도보 6.7k/7.0h	05:40	▽기상 후 이동⇒(도보 1km)⇒수가노다이(菅の台)버스센타	일 ¥ 8,420
			06:15	▽이동 : 수가노다이버스센타⇒(버스)⇒고마가네 로프웨이(06:45)	¥ 2,420
			07:00	▽이동 : 로프웨이 시라비다이라역⇒(로프웨이)⇒센조지키역(07:07)	
				▽조식 : 행동식(전일 구입)	¥ 1,000
			07:10	▽트래킹 : 센조지키역⇒(1.8/1.5)⇒기소고마가다케(2,856m), 백명산①	
			08:30	▽트래킹 : 기소코마가다다케⇒나카다케⇒(1.0/0.5)⇒호켄다케	
			09:00	▽트래킹 : 호켄다케⇒(3.9/5.0)⇒히노키오산장	
			14:00	▽중식 : 매식(개별 취식)	
			15:00	▽휴식 및 자유시간	
				▽숙영 : 히노키오산장 텐트장 *8월 1일부터 전화 (☎ 090-7957-7650) 예약	¥ 2,000
			17:00	▽석식 : 취사식 / 매식(생수,알파미,컵라면,통조림,니혼주 판매)	¥ 3,000
제3일 10.6 (화)	히노키오산장 텐트장 ~ 우츠기다케 ~ 고마가네역 ~ 고부치자와역 ~ 후지미전망대	도보 18.0k/10.0h	03:00	▽기상 후 패킹	일 ¥ 8,500
				▽조식 : 취사식(알파미,컵라면)	¥ 1,000
			04:00	▽트래킹 : 히노키오다케산장⇒(2.0/1.5)⇒고마자와다케(熊沢岳)⇒(1.9/1.5)⇒ 히카사와다케(東川岳)⇒(0.5/0.5)⇒기소도노산(木曾殿山)	
			07:30	▽간식 : 매식(맥주,커피,음료 등)	¥ 1,000
			08:00	▽트래킹 : 기소도노산소⇒(1.1/1.5)⇒우츠기다케(空木岳)&횃테	
			09:30	▽중식 : 매식(알파미/컵라면/음료/주류)	¥ 1,000
			10:00	▽트래킹 : 우츠기다케&횃테⇒(10.0/4.0)⇒고마가네IC(등산구)	
			14:00	▽트래킹 : 고마가네IC(등산구)⇒(2.5/1.0)⇒고마가네역	
			16:21	▽이동 : 고마가네역⇒(JR이다센)⇒오카야역⇒(JR중앙선)⇒고부치자와역	¥ 2,000
			18:00	▽이동 : 고부치자와역⇒(택시)⇒후지미전망대 *택시 예약(?)	¥ 1,500
			18:30	▽숙영 : 후지미전망대(비박) 또는 세이넨산장까지 야간산행(2안)	¥ 0
제4일 10.7 (수)	후지미전망대 ~ 곤겐다케 ~ 기렛토고야 ~ 이오다케 ~ 혼자와온천 캠핑장	도보 13.5k/12.5h	00:00	▽기상 후 출발	일 ¥ 8,500
				▽조식 : 행동식(전일 구입)	¥ 1,500
			00:00	▽트래킹 : 후지미전망대⇒(3.8/3.0)⇒세이넨산장	
			03:00	▽트래킹 : 세이넨산장⇒(1.4/1.5)⇒곤겐산장⇒곤겐다케(2,715m)	
			04:30	▽트래킹 : 곤겐다케⇒(1.6/1.5)⇒기렛토고야(2,450m) *물	
			06:00	▽간식 : 행동식(전일 구입)	¥ 1,000
			06:30	▽트래킹 : 기렛토고야⇒(1.6/2.0)⇒아카다케(정상산장)	
			08:30	▽간식 : 매식	¥ 1,000
			09:00	▽트래킹 : 아카다케 텐보소⇒(1.0/1.0)⇒요코다케	
			10:00	▽트래킹 : 요코다케⇒(1.4/1.0)⇒이오다카산장(고마쿠사신사)	
			11:00	▽중식 : 매식	¥ 2,000
			11:30	▽트래킹 : 이오다카산장⇒(1.7/1.5)⇒아마비코강(나츠자와토개)	
			13:00	▽트래킹 : 나츠자와토개(夏沢峠)⇒(1.0/1.0)⇒혼자와온천(本沢温泉 C	
			14:00	▽숙영 : 혼자와온천산장 텐트장 *노천탕 ¥1,000 / 노천탕 ¥1,000 *오토 리저브 예약 대행(산장 오픈 시)	¥ 1,000
				▽석식 : 취사식(간편식) + 매식(매점 식음료)	¥ 2,000

■ 일 정 표

일 자	지 역	교통	시 간	일 정	준비사항
제5일 10.8 (목)	혼자와온천 ~ 무기쿠사토개 ~ 후타고이케	도보 16.3k/10.0H	03:00	▽기상 후 패킹	일 ¥ 7,500
				▽조식 : 취사식(간편식)	¥ 1,500
			04:00	▽트래킹 : 혼자와온센⇒(1.5/2.0)⇒히가시덴구다케⇒(2.0/1.5)⇒쿠로유리산장	
			07:00	▽간식 : 매식	¥ 2,000
			07:30	▽트래킹 : 쿠로유리산장⇒(3.7/2.0)⇒다카미야산장(高見石小屋)	
			09:30	▽간식 : 매식	
			10:00	▽트래킹 : 다카미야산장⇒(1.5/1.0)⇒아오모소텐트장⇒(1.8/1.0)⇒무기쿠사토개	
			12:00	▽트래킹 : 무기쿠사토개⇒(3.0/1.0)⇒아마이케(雨池)	
			13:00	▽트래킹 : 아마이이케⇒(2.8/1.5)⇒후타고이케산장(双子池&ユツテ Tent장 *전화예약 ☎090-4821-5200 필요, *예약 불가시 비박(2안)	
			14:30	▽간식 : 매식 *체크 인	
				▽숙영 : 후타고이케 텐트장	¥ 2,000
				▽석식 : 취사식(간편식) + 매식(매점 식음료)	¥ 2,000
제6일 10.9 (금)	후타고이케 ~ 다테시나다케 ~ 시라카바코 ~ 구루야마 ~ 치노역 ~ 마츠모토역	도보 15.5k/10.0H	03:00	▽기상 후 패킹	일 ¥ 15,600
				▽조식 : 취사식(간편식)	¥ 2,000
			03:00	▽트래킹 : 후타고이케⇒(0.8/1.0)⇒오와리토개	
			04:00	▽트래킹 : 오와리토개⇒(2.9/3.0)⇒다테시나다케 백명산②	
			07:00	▽트래킹 : 다테시나다케⇒(2.9/2.0)⇒스즈란토개	
			09:00	▽트래킹 : 스즈란토오개⇒(5.9/2.0)⇒남부카바코버스(정)	
			11:12	▽이동 : 히가시 시라카바코 버스(정)⇒(노선버스)⇒구루야마(11:33)	¥ 300
			11:40	▽중식 : 매식(현지식)	¥ 2,000
			12:30	▽트래킹 : 구루야마버스(정)⇒(3.0/2.0)⇒구루야마(기리키미네), 백명산③	
			14:50	▽이동 : 구루야마 버스(정)⇒(노선버스)⇒치노역(15:50)	¥ 2,300
			16:30	▽이동 : 치노역⇒(노선버스)⇒마츠모토역(18:30)	¥ 1,000
			15:30	▽숙영 : Ace Inn Matsumoto *부킹닷컴 ₩82,000 예약 필요	¥ 5,000
				▽석식 : 매식(현지식)	¥ 3,000
제7일 10.10 (토)	예비일 (우츠쿠시가하라 고원은 옵션) 마츠모토역 ~ 우츠쿠시가하라 ~ 마츠모토역 ~ 사카에역	도보 12.0k/3.0H	07:00	▽기상 후 체크 아웃	일 ¥ 22,400
			07:30	▽조식 : 매식(현지식)	¥ 1,500
			08:35	▽이동 : 마츠모토버스센터⇒(9번승강장, 버스)⇒우츠쿠시가하라(10:10)	¥ 2,800
			10:10	▽트래킹 : 우츠쿠시가하라(정)⇒(12.0/3.0)⇒오가토 정상 백명산④ *마술관 야외 조각작품 연계	
			13:10	▽조식 : 매식(현지식)	¥ 2,500
			16:30	▽이동 : 우츠쿠시가하라버스(정)⇒(노선버스)⇒마츠모토버스T(17:35)	
			17:52	▽이동 : 마츠모토역⇒(시나노 특급)⇒치쿠사역(20:00)⇒사카에역	¥ 5,500
			20:30	▽숙영 : 에레노야호텔 *2인실 기준 ¥ 10,200 *부킹닷컴 ₩82,000 예약 필요	¥ 5,100
			21:00	▽석식 : 매식(현지식)	¥ 5,000
제9일 10.11 (일)	사카에 ~ 추부 ~ 인천/김해		06:30	▽체크 아웃	일 ¥ 6,000
			07:00	▽조식 : 매식(현지식)	¥ 2,000
			08:00	▽이동 : 사카에역⇒(메이테츠 특급)⇒추부공항	¥ 2,000
			09:00	▽출국 수속	
			10:00	▽중식 : 매식(공항 식당가)	¥ 2,000
			11:10	▽이동 : 추부공항⇒(진에어 NO.)⇒부산(13:00)	*달~
			13:40	▽이동 : 추부공항⇒(**항공)⇒인천(15:40)	*수도권
			13:30	▽이동 : 김해공항⇒(13번 강서마을버스)⇒하단역⇒덕포동	