

# 信越トレイルの水場・トイレについて

## ■基本情報

信越トレイルは標高 1,000m 前後の関田山脈のほぼ稜線上にあるロングトレイルです。この為、水場が限られています。スルーハイクで歩く場合は、持って歩く水の量と、途中で補給する水場と量、テントサイトで使用する量について、歩き出す前にしっかり計画することをお奨めします。

標高の高い山域のような水場ではなく、里山の湧水や流水から引いている清水もあり浄水が必要です。また、夏場には枯れることもありますので、最新の情報は信越トレイルクラブ事務局にお問合せ下さい。

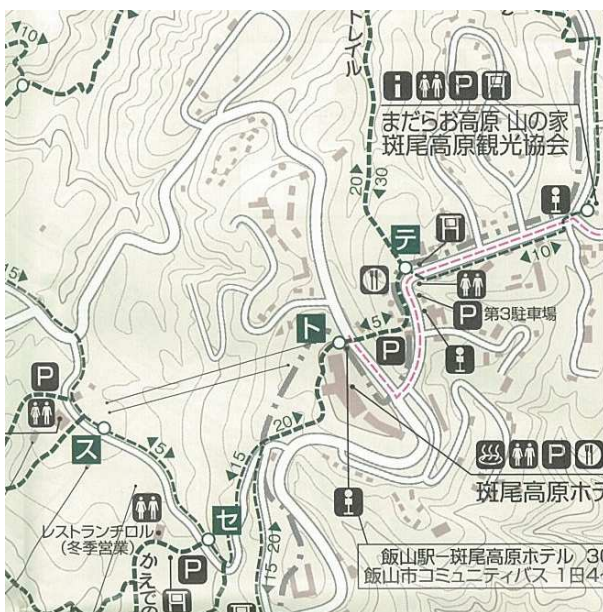
トイレについては北部に行くに従い、利用できる箇所が少なくなります。トイレの場所も歩き出す前に、地図上で必ずチェックしておくことをお奨めします。また、携帯トイレを携帯するか、やむを得ずの場合は周りの植生や清水の有無に気を付けながら、スコップで汚物が隠れる位の穴を掘り、土をかけるなどの後始末をし、紙は必ずお持ち帰りましょう。

## 水場

### ■セクション1 斑尾山～赤池

・まだらお高原・山の家（9：00～17：00）※水道水

チロル前登山口より車道徒歩 約20分



- ・赤池遊の森館 ※浄水必要

赤池テントサイト近く／赤池駐車場隣



## ■セクション2 赤池～涌井

- ・涌井新池近く農道脇の湧水 ※浄水必要

道標番号「ヌ」より徒歩 約10分

斑尾山から天水山へ向かうと農道左側の一段下がった所にあります。見落とし注意。



■セクション3 涌井～仏ヶ峰登山口

- ・桂池近くの清水（太郎清水） ※夏枯れする可能性有  
道標番号3-19向かい



- ・とん平の清水（お小夜の涙）  
とん平テントサイト前  
仏ヶ峰登山口（道標番号4-1）よりゲレンデ内のアプローチルートを下り徒歩  
約30分



■セクション4 仏ヶ峰登山口～関田峠

- ・光ヶ原高原テントサイト（グリーンパル光原荘） ※水道水  
道標番号5-2よりアプローチルートを下り徒歩 約15分  
もしくは関田峠（道標番号4-15/5-1）より新潟側へ車道を下り徒歩 約20分



■セクション5 関田峠～伏野峠

・牧峠近くの湧水

牧峠（道標番号5-6 / 5-7）より長野側へ車道を下り徒歩 約15分  
車道右手にあります。見落とし注意。

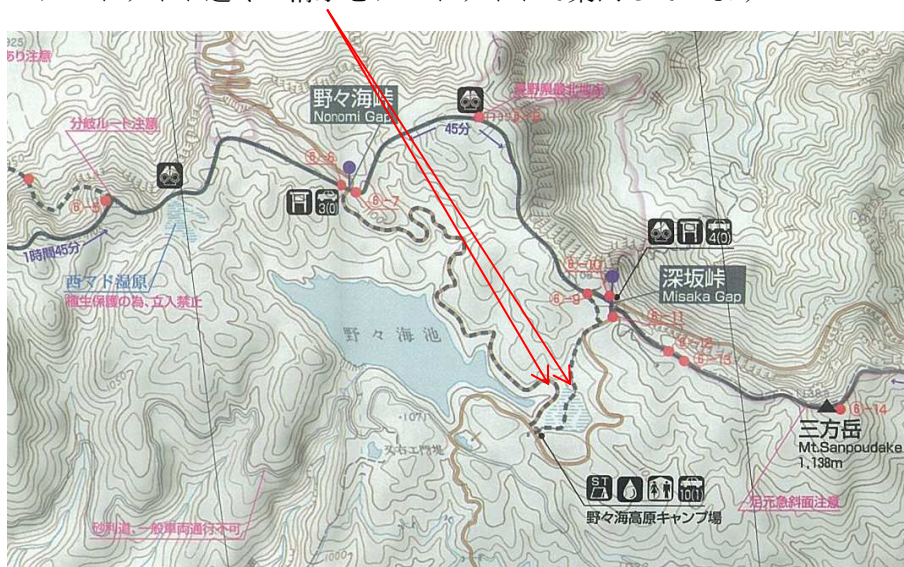


■セクション6 伏野峠～天水山

・野々海テントサイトの水場

道標番号6-9よりアプローチルートを下り徒歩 15分

※2011年の震災の影響により、現在も使用することができません  
テントサイト近くの清水をテントサイトで案内しています



テントサイトを利用したスルーハイックの場合、赤池テントサイト～桂池テントサイト間、光ヶ原高原テントサイト（グリーンパル光原荘）～野々海高原テントサイト間が長く、水場が限られていますので、持ち歩く水の量、途中で補給する水の量をしっかりと計画し

てください。

信越トレイルは標高 1,000m 前後の稜線上にあります。夏は日中 30 度を越える日もあり、ゲレンデ内やヤセ尾根では直射日光が当たる部分もあります。夏場は 1 セクション（約 6 時間）のトレッキングで 2 リットルの携行をお奨めしています。また、体力に不安のある方は、春か秋のスルーハイクをお奨めします。

## トイレ

### ■セクション 1 斑尾山～赤池

- ・まだらお高原・山の家（9：00～17：00）

チロル前登山口より車道徒歩 約 20 分

- ・斑尾高原第 3 駐車場（24 時間）

チロル前登山口より車道徒歩 約 15 分

- ・レストランチロル（8：30～16：00 頃）

チロル前登山口前

- ・赤池遊森の館（24 時間）

赤池テントサイト近く／赤池駐車場隣

### ■セクション 2 赤池～涌井

- ・沼の原湿原駐車場（24 時間）

- ・希望湖（24 時間）

### ■セクション 3 涌井～仏ヶ峰登山口

- ・桂池テントサイト（24 時間）

道標番号 3-21 近く

- ・仏ヶ峰登山口リフト降り場（24 時間）

仏ヶ峰登山口（道標番号 4-1）よりゲレンデ内徒歩 約 3 分

- ・とん平レストハウス（24 時間）

とん平テントサイト近く

仏ヶ峰登山口（道標番号 4-1）よりゲレンデ内のアプローチルートを下り徒歩 約 30 分

### ■セクション 4 仏ヶ峰登山口～関田峠

- ・茶屋池（24 時間）

関田峠（道標番号 4-15／5-1）より長野側へ車道を下り徒歩 約 10 分

- ・光ヶ原高原テントサイト（24時間）／グリーンパル光原荘（6：00～17：00）  
道標番号5-2よりアプローチルートを下り徒歩 約15分  
もしくは関田峠（道標番号4-15／5-1）より新潟側へ車道を下り徒歩 約20分

■セクション5 関田峠～伏野峠  
なし

- セクション6 伏野峠～天水山
- ・野々海テントサイト（24時間）  
道標番号6-9よりアプローチルートを下り徒歩 15分
  - ・天水山松之山口（24時間）  
天松之山口駐車場隣