

2026年 2 月 9日現在

標 高 差 630m(累計約630~650m)

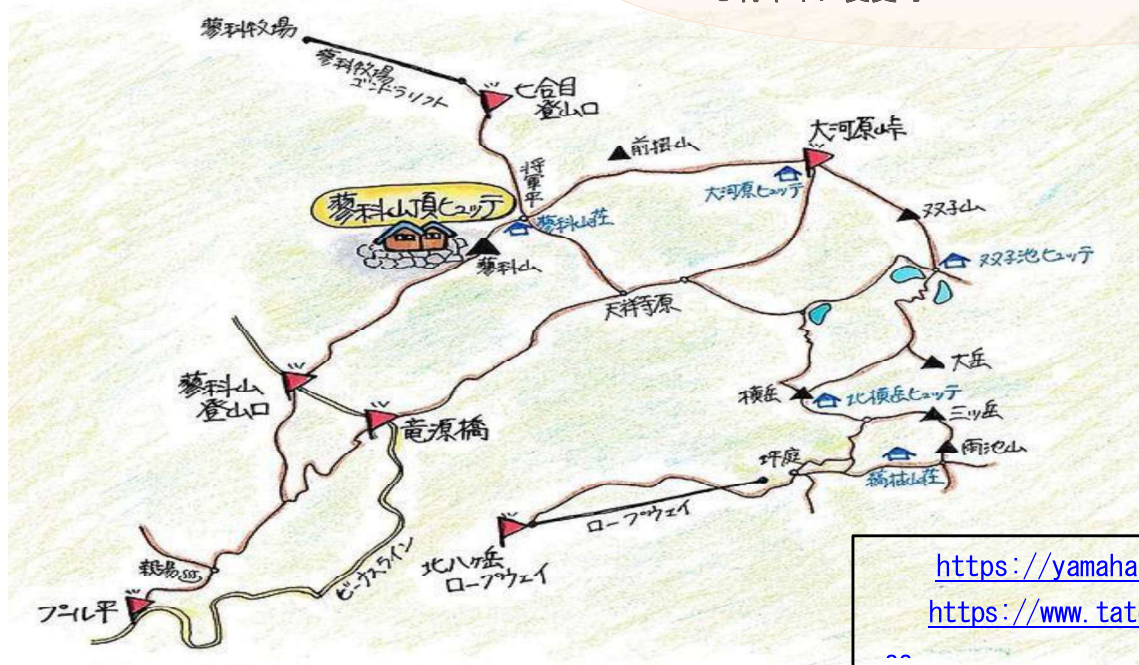
練馬文化センター→6時15分→関越道(休憩 15 分)→上信越道佐久南 IC→県道 152 号→七合目登山口
 駐車場(100 台・トイレあり:和式) 198 km 3 時間~3 時間15 分
 行動時間=乗車・休憩 6 時間30 分+登山時間 5 時間(休憩含む)=11 時間30 分

運転手の行動時間に制限があるため、参加をご希望の方は、登山時間5時間以内で安全に下山できる自信のある方であることをご理解のうえ、お申し込みください。

ただし、標高が高く、ガレ場や急坂、鎖場もあるため、十分な体力と装備が必要です。

七合目登山口（20 分）→馬返し（70 分）→將軍平（50 分）→蓼科山（30 分）→將軍平（50 分）→馬返し（15 分）→七合目登山口 15 時～15 時 30 分（登山組バス乗車）→蓼科牧場駐車場（散策組バス乗車）

ランチの候補 蓼科山頂ヒュッテ周辺
 ※山頂はゴツゴツとした岩場なので天気と体調を考慮し將軍平に変更可



<https://www.tateshinayama.com/acce>

