

# 信越トレイル を歩こう!

本書の  
主な内容

総延長 80km 心と体がよくこぶ山歩きの旅



Special Talk

## トレイルの中の 「奇跡」に会いに。

**加藤則芳** (信越トレイルクラブ理事)  
日本を代表するバックパッカーであり、作家の加藤氏が信越トレイルに寄せる熱き思いを語る。



●信越トレイルの歩き方 Q&A

●安全・快適の装備必携品

●トレイルを彩る花図鑑

●周辺温泉ガイド



自然・歴史・文化など  
様々な角度から  
信越トレイルの魅力  
をあますところなく  
徹底解説!



信越トレイル 古道をゆく

斑尾街道、親鸞・蓮如の布教の道、富倉峠、野々海峠と深坂峠、伏野峠のいわれ など

Special Column & Trail Wonders etc

- 峠を越えてきた賢女さんのこと
- 里山の恵みだった炭焼き～羽田山
- 「春の女神」が棲息する黒岩山
- 伐採から生き残った「母なる森」
- 里山を歩きながら、ブナの達人になろう!
- 里で見つけたスナップギャラリー
- 関田山脈周辺の伝統芸能・祭り
- 雪国が育んだスローな郷土食 などなど

### ●信越トレイル セクション別ガイド●

#### Section-1 斑尾山～赤池

大眺望と斑尾高原最奥の森をゆく

#### Section-2 赤池～涌井

花々に彩られた湖沼と湿原をめぐる

#### Section-3 涌井～仏ヶ峰登山口

戦国時代から今に至る歴史ロマンの道

#### Section-4 仏ヶ峰登山口～関田峠

信越国境にかかるブナ尾根を歩く

#### Section-5 関田峠～伏野峠

神秘的に佇むブナの回廊を抜けて

#### Section-6 伏野峠～天水山

手つかずの自然が残るトレイル最北端へ

トレイルの  
6つのセクションを  
詳しくナビゲート!



これから歩こうと計画されている方も、  
すでに歩いた方にも、必携の一冊です!

トレイル初心者がゆく!  
信越トレイル体験  
まんがレポートも  
必見ですよ!



画・ながはり朱実



EM 発行 オフィスエム 〒380-0802 長野市上松 2-2-17 城東ビル 3F <http://o-emu.net/> HPからもご注文できます

お求めは小社へ

TEL 026-237-8100

FAX 026-237-8103

e-mail order@o-emu.net

◆電話・ファクシミリ・電子メールでご注文ください。

翌日～3日でお届けします。お支払いは後払い。コンビニ・郵便局よりお振り込み下さい。本代のほかに送料150円+後払い手数料100円がかかります。  
※合計金額5,000円以上の場合、送料と後払い手数料は無料です。

## 注文書

流通センター  
北越書館  
取扱品

公式ガイドブック NPO法人信越トレイルクラブ・編

## 信越トレイルを歩こう!

総延長 80km 心と体がよくこぶ山歩きの旅  
ISBN 978-4-904570-20-3 C2075  
定価: 本体1,300円+税 (税込1,365円)

冊

ご注文・お問い合わせは…

お名前

電話 ( )

〒

ご住所