

日本アルプス 常念岳 登山マップ



---ようこそ、北アルプスへ！---

常念岳・標高2857m
ここから1時間30分

標高2460m
登山口から4時間30分

常念乗越

北穂高岳

大キレット

中岳

槍ヶ岳

お花畑・・・
ナナカマドの紅葉が綺麗

最終カーブ・・・
あと50歩！

急に視界が開けます

第3ベンチ あと300m

空が広がってきて
・・・あと少し！

残雪期・・・目印のダケカンバ

第2ベンチ あと500m

日当たりの良い広場
ミヤマキンポウゲ
チングルマ

第1ベンチ あと800m

木梯子が連続します
道端に、イワカガミ

残雪期は、常念乗越からの
雪渓を直登します。

この細い雪渓が割れたら
夏道に切り替えです。

水を補給して！
乗越まで1時間の急登

標高2250m
登山口から3時間30分

最終水場

落石・滑落注意！
焦らず、素早く通過

一の沢登山マップ
その⑤
最終水場～常念乗越

最終水場

標高2250m

登山口から3時間30分

常念乗越まで標高差210m、

ここからの「最後の登り」が体力を使います。

水をしっかり補給して ●携帯通話可能(Docomo)

丸太橋を渡って、沢から離れて、
尾根を常念乗越に向けて登ります。

高山植物の撮影ポイント！
ここで、リュックからカメラを出して
クルマユリ・トリカブト
ホタルフクロ・コバイケソウetc

残雪期は、
常念乗越からの
雪渓を直登します。

雨の日は
木道が滑りやすいので
気を付けて！

昔、歩荷の福助さんが
転がり落ちたことから…
もうしばらく
危険箇所が続きます。
落石に注意して、
素早く通過！

福助落とし

岩陰に対向者…
すれ違い注意！

ここから最大の危険箇所です。
足を踏み外すと
一の沢まで50m滑落！
高山植物がきれいですが、
カメラを覗き込んでの滑落注意！
カメラはリュックにしまって
気を引き締めて登ってください

●携帯通話可能(Docomo)
登山道が狭いので、
遭難救助要請に限る
安曇野警察
0263-72-0110

胸突八丁

標高2090m

登山口から2時間50分

雨の日は木の段々が
滑りやすいので注意！

一の沢のおいしい水③

「わさびの沢」

岩から水が染み出し、
「わさび」が自生しています。

一の沢登山マップ
その④

～胸突八丁～最終水場

↑一の沢登山マップその④へ

一の沢本流の勾配が徐々に急に・・・
難所・胸突八丁まで
河原の中を歩きます。

一の沢本流橋-2

一の沢本流を
右岸から左岸に渡ります

笠原沢上部・登山道から45分
小さな滝があります

一の沢・笠原沢に挟まれた台地は
氷河の末端・モレーン地形
モレーン=溜沢が有名

熊笹とナナカマドの道を
登ります。
足元には水が流れています

一の沢本流橋-1

一の沢本流を
左岸から右岸に渡ります

標高1900m
登山口から2時間20分

笠原沢出合

中間地点です。
丸太橋を渡って
ダケカンバの木陰で一休み
●携帯通話可能(Docomo)

明るい河原に出ると
間もなく笠原沢

一の沢のおいしい水②
森の石清水

このあたりの石の下に
「ヒカリコケ」が自生
夜光塗料みたいに光ります

窪地の小川を
丸太橋で渡ります

一の沢登山マップ
その③
～笠原沢周辺～

↑一の沢登山マップその③へ続く

小高い尾根を進みます

上流に烏帽子岩がある

烏帽子沢出合

標高1750m
登山口から1時間50分

幅40mの広い河原です。
対岸の丸太ハシゴを登って・・・
普段水は流れていませんが、
増水時は濁流になります！

昔、樺やブナの木を
切り出していた道＝杉道です

大きなブナの木

標高1610m
登山口から1時間20分

王滝ベンチ

ベンチの正面に石清水！
一の沢のおいしい水①
一の沢本流の水よりも
支流の水が飲用にオススメ！

木陰のベンチで休むもよし
河原で休むもよし
水たまりの石の影には
サンショウウオも・・・

普段は小川ですが、
増水時は濁流に！
無理な渡渉は禁物

丸太の橋をわたります。

高巻きを通ったり

石の間を縫って登ったり

一の沢登山マップ
その②

～大滝～烏帽子沢出合～

2022/常念小屋

↑一の沢登山マップその②へ続く

熊笹が生い茂るブナの森を歩きます。
「熊除けの鈴」を鳴らしながら歩いて・・・
鈴を忘れたら・・・大きな声で♪ある日森のなか熊さんに♪



登山口から30分

乗越の見える河原

目指す常念乗越は・・・遠い！
ここで、服装と靴ひものチェック

古池

池の主・岩魚に会えるかも？

標高1380m/登山口から15分

山の神

大きな「橡(トチ)の木」がシンボル
登山の安全祈願

昔の炭焼きの穴が地面に・・・

高巻き道注意

急な崖!!

標高1260m

一の沢登山口

登山届を提出してください
トイレがあります
携帯電話は通じません
●携帯通話箇所(Docomo)
笠原沢・最終水場

中電ダム

約30台駐車可能
登山口まで徒歩15分

一般駐車場

一の沢登山マップ
その①

登山口～山の神～

2022/常念小屋