



みなかみ町

白毛門登山口駐車場

【東沢～ナルミズ沢・1日目】

06:00

NO	名称	標高	距離	休憩 (分)	トレイル	到着目安
1	白毛門登山口駐車場	696	0			06:00
4	入渓	695	204			06:04
14	華化ノ滝	766	843		on	06:52
26	白毛門沢出合	826	1,251		on	07:26
45	出合	908	2,121		on	08:27
50	金山沢出合	951	2,373		on	08:50
67	丸山沢出合	1,081	3,231		on	10:02
92	丸山乗越	1,350	4,210		on	11:54
104	ウツボギ沢出合	1,196	5,147		on	12:57
106	ナルミズ沢出合	1,187	5,311		on	13:06
116	大石沢出合	1,239	6,247		on	14:04

【東沢～ナルミズ沢・2日目】

06:00

NO	名称	標高	距離	休憩 (分)	トレイル	到着目安
1	大石沢出合	1,239	0			06:00
12	S字状ゴルジュ	1,298	682		on	06:46
21	魚留×滝8m	1,341	1,293		on	07:26
32	二俣	1,422	1,938		on	08:16
52	奥ノ二俣	1,612	2,727		on	09:40
63	稜線	1,710	3,158			10:23
83	JP	1,929	4,518			11:50
99	朝日岳	1,943	5,295			12:20
123	笠ヶ岳	1,913	6,543			13:09
146	白毛門	1,984	7,072			13:34
162	松ノ木沢の頭	2,033	7,440			13:51
193	白毛門登山口駐車場	2,129	8,153			14:24