

あきばさん

秋葉山

秋葉山は越後湯沢駅から近く、初級ハイカーに最適な山とも言われ、標高が590.2メートルと低いことから夏よりも紅葉の秋シーズンがオススメです。

■登山適期：4月初旬から11月初旬（歩行時間目安 約1時間20分）

いいじさん

飯士山

飯士山は、その姿が富士山に似ていることから、別名「上田富士」とも呼ばれ、眺めもよく、登山入門としておすすめの山です。標高は1111メートル。

■登山適期：5月初旬から11月中旬（歩行時間目安 約3時間30分）

みくにやま

三国山

新潟県と群馬県との県境に位置し、山頂までの行程も短いことから初級者におすすめのコースです。夏にはニッコウキスゲの大群落が咲き乱れます。

■登山適期：5月中旬から11月中旬（歩行時間目安 約4時間20分）

だいげんたさん

大源太山

「東洋のmatterホルン」とも呼ばれ、渡渉、急登、やせ尾根、岩場と変化に富み、登山技術のレベルアップにオススメなコースと言われています。

■登山適期：5月中旬から10月下旬（歩行時間目安 約4時間40分）

たいらっぴょうやま

平標山

谷川連峰の西端に位置し、眺望の良さと高山植物に恵まれた人気の山です。特に頂上周辺の花畑がキレイで8月初旬にはキンコウカが一面に咲き乱れます。

■登山適期：5月中旬から11月初旬（歩行時間目安 約6時間）

