

利尻島トレッキングMAP

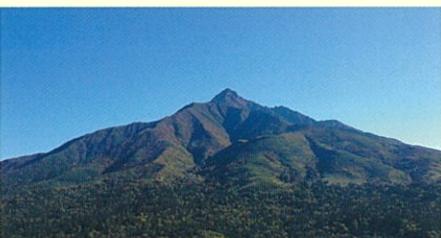
ポン山・姫沼トレッキングコース

標高	444m	距離	約7km	目安時間	約4時間
コース概要	北麓野営場 スタート→甘露泉水→大ポン山(標高444m)・小ポン山(標高413m)分かれ道→大ポン山→姫沼コース→姫沼 ゴール ※足場の悪い箇所もあるので、トレッキングシューズなどしっかりとした装備で歩きましょう。				
トイレ	北麓野営場と姫沼にあり※途中携帯トイレブースあり				
入山届け	可能な限り提出を				

利尻山の裾野に広がる原生林を通り抜ける中距離トレッキング。上り下りが連続するコースですので、ある程度体力が必要です。大ポン山山頂から、利尻山の勇姿やフェリーターミナル、礼文島を眺めることができます。

北麓野営場をスタートして、甘露泉水で天然ミネラルウォーターを補給。アップダウンする山道を行き、標高444mの大ポン山の山頂に到着! 山頂からは、利尻山の勇姿や、遠く礼文島まで見渡せます。山を下り、4つ程の枯れ沢を乗り越えていくと姫沼に到着します。

自然林に咲く山野草、野鳥のさえずりに足を休めながらのんびりトレッキングできます。



標高1,721mの独立峰・利尻山。別名「利尻富士」とも呼ばれ、日本百名山百選では北海道の秀峰の一つに数えられています。利尻山を登山するには、往復で約11時間かかりますが、麓にある小さな山「ポン山」であれば、初心者でも気軽に歩けるトレッキングコースがあります! また、島の南端にある「南浜湿原」には約1kmの散策路があり、花の群生も楽しめます。

※但し、気温や天気は変わりやすいので、登山の服装・トレッキングシューズ等で出かける事をお勧めします。

※「ポン山」とは、アイヌ語で「小さい」を意味する「ポン」。利尻山に比べると、周辺の山はどれも「小さな山」なんですね。



利尻ルール

利尻島では島民が一丸となって利尻山の環境保全と登山道の崩壊防止のため、様々な活動を展開しています。利尻山登山だけじゃなく、トレッキングコースを歩く際も、以下の3つのルールを守って楽しみましょう。

* 携帯トイレを構築

散策路には「携帯トイレブース」が設置されているところがあります。携帯トイレは、フェリーターミナル・各旅館・役場・コンビニなどで販売しています(1セット400円、税込)。使用後は所定の回収ボックスに捨ててください。

* ストックにはキャップを

トレッキング時にストックを使用する方は、先端にキャップをつけて下さい。登山道・トレッキング道の浸食軽減にご協力ください。

* 植物の上空らない、踏み込まない

植物を傷つけてしまうと、山の保水能力が失われ、登山道・トレッキング道の浸食が加速してしまいます。綺麗な花や美しい風景を撮影する際にご注意ください。

南浜湿原トレッキングコース

利尻山を映す「メヌウショロ沼」を含む、約1kmの遊歩道が整備されており、植物が群生する場所まで行く事ができます。正面入り口からは想像できない独特の北方系湿原風景が広がっています！

ミズゴケの発達した高層湿原としては珍しく、春（4月下旬）のミズバショウから秋（9月）の草紅葉まで時期を変えて様々な草花が咲き、飽きることはありません。厳しい自然環境を生き抜く高山植物の生命力を感じられるコースです。

また、利尻山の空に瞬く圧巻の星空が見られる夜景スポットとして地元でも有名です。



標高	5m	目安時間	約1時間
距離	約1km		
コース概要			
	メヌウショロ沼入り口		
	↓		
	メヌウショロ沼遊歩道		
	↓		
	南浜湿原遊歩道		
	↓		
	メヌウショロ沼遊歩道		
	↓		
	入り口		
トイレ	入り口にあり		
入山届け	不要		

利尻島の気温・季節情報

利尻島は北緯45度に位置する島です。1日の中でも寒暖の差が激しく天気も変わりやすいので、長袖の羽織やウインドブレーカー等の準備をして出かけましょう。

	最高気温	最低気温	
4月	14.5℃	-2.2℃	●雪解けが進み、旬には海岸近くの草原に早春の花が咲き始める。何度か、雪が降ることもある。
5月	21.8℃	-0.3℃	●肌寒い日もあるが、清々しい気候。利尻山の裾野にはまだ雪が残る。 ●海岸草原や森林の林床では早春の花を見ることができる。バードウォッチングに最適の時期。 ●旬には利尻山の山開きがある。
6月	24.3℃	3.8℃	エゾカンゾウなどの初夏の花々が開花し、利尻島が一層艶やかになる時期。 ●旬にはウニ漁が解禁となる。
7月	25.6℃	9.8℃	利尻島が賑やかさを増す。 ●利尻の昆布漁も解禁になり、よく晴れた凧のいい日には勇壮な漁風景を見ることができる。
8月	31.2℃	12.9℃	利尻島の夏がクライマックスを迎える時期。 ●旬には島の人たちが夏を謳歌しようと連日お祭りが繰り広げられる。 ●旬を過ぎるとやや気温も低くなり、秋の気配が感じられる。
9月	27.7℃	7.0℃	●さわやかな気候。抜けけるような青空が広がる時期。 ●夕暮れの平地ではススキが黄金色に染まる美しい光景も見られ、下旬には木々の葉が色づき始める。サケの遡上も始まる。 ●旬には、利尻山の登山道が閉鎖となる。
10月	20.4℃	-0.3℃	●上旬の冷えた朝に利尻山の初冠雪が見られる時期。 ●森ではツタウルシを中心とした紅葉が見頃となり、北からの渡り鳥の声が響く。 ●下旬には平地にも雪が舞う頃となる。

利尻島の日出・日没情報

トレッキングコースには照明設備はありません。日没時間に十分分配慮して、暗くなる前に宿に戻れるようなスケジュールで動きましょう。

■日出・日没時間(目安)

	日出	日没
1月1日	7:10	16:00
2月1日	6:55	16:40
3月1日	6:15	17:20
4月1日	5:15	18:00
5月1日	4:25	18:40
6月1日	3:50	19:15
7月1日	3:50	19:25
8月1日	4:20	19:00
9月1日	5:00	18:10
10月1日	5:30	17:15
11月1日	6:15	16:25
12月1日	6:55	15:55

トレッキングの装備

- 帽子 (日除け、虫除け、カラス除けに)
 - フード付き上着 (風が強いので)
 - 時計
 - 軍手 (登山者には必需品)
 - リュックサック (水筒、行動食(チョコレート・アメ等)、おにぎり等のお弁当、携帯トイレ、レインウェア上下、地図、タオル、ゴミ袋、筆記具)
 - 長ズボン (虫除けに。伸び縮みするもの、濡れても乾きやすいもの)
 - 携帯電話
 - 軽登山靴 トレッキングシューズ
- 「あつたら良いもの」
- [双眼鏡] [虫メガネ] [虫よけ]
 - [カメラ] [ラジオ] [薬類(糸創膏、消毒など)]
 - [セーターやフリース、長袖シャツ、防寒パンツの用意も]
 - 真夏は半袖でもいいが、長袖があれば安心。1日の中でも天候が変わりやすい。
霧が発生する日が多く、風が強い時は体感気温が低くなる。

利尻富士町観光案内所

Tel 0163-82-2201 北海道利尻郡利尻富士町鷲泊字港町235 海の駅おしどまり(鷲泊フェリーターミナル)内
営業期間:4月15日~10月31日 営業時間:8:00~18:30(4/15~5/31、10/1~31は~17:00)

問合せ
ご相談