

享受自然的活動



登山・徒步旅行



晚秋的山羊蹄山 (由真狩側)

山羊蹄山 (1,893m)

一座無論從何處看都是很搶眼且美麗的獨立峰。享受登山沿路的開闊的景觀的同時，慢慢的往上走的話，高山的花兒們在此處迎接你的到來。山頂上有3個火山口。由於是座高山，登山時須有完備的裝備以及心理準備。現在在真狩登山口處，環境省正進行著可成為登山者據點的登山中心的建設。完成之後負責國立公園以及山羊蹄山的自然介紹，登山的注意事項以及安全資訊的提供等等業務，也附設有廁所、淋浴室。山麓處有很多湧泉。

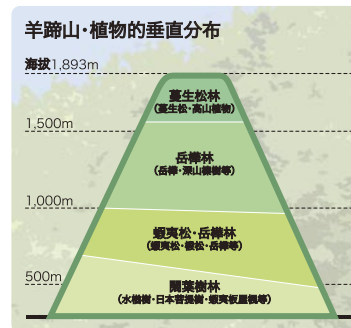


山頂部的花田



山羊蹄山上植生的垂直分布

由於山羊蹄山是一座獨立峰，所以隨著標高升高伴隨的植物的變化很明顯。從山麓到標高650m是春榆、水樺、蝦夷板屋楓等闊葉林，往上到1,000m為止，是一片蝦夷松、椴松與岳樺相交雜的針葉樹林。自1,000m附近到1,600m附近為止是細竹岳樺帶，上方則可出現蔓生松。到了1,600m以上則成為高山帶。山羊蹄山的高山植物有岩梅、岩桔梗、岩袋、岩姆櫻、黃花石南花等約260種，以獨立峰而言其種類相當多。



公園利用的規則與禮儀

為了能將珍貴的自然流傳給後世，不傷害且不污染國立公園內的自然，須要求遊客要遵守利用規則與禮儀。主要內容舉例說明。每一項都只是簡單的習慣。

- ❗ 為保護植物，不要走在步道及木道之外。
- ❗ 不要亂丟垃圾，將垃圾帶回家。
- ❗ 不要拿走當地的植物或石頭。可以帶走的只有照片。
- ❗ 不要餵食野生動物。而且不要追趕或過度靠近。

有珠山 (733m)



到山頂設有纜車，從山頂車站走上火山原展望台或外輪山步道，可以看到過去火山爆發的遺跡，及植物群落的恢復狀況。若已知1977年火山爆發以前，此處曾經放牧牛馬，應該會被這些改變後的風貌嚇一跳。



深山苧環

Orofure 山 (1,231m)

洞爺湖與登別溫泉之間的 Orofure 山，雖然標高低但以擁有很多高山植物著名。登山口位於道道的舊道進入 Orofure 峠處。路途中有白根葵的群落，而且7月時盛開著岩鬚(杜鵑科)、稚兒草(薔薇科)、深山苧環等數十種的花，成為花田。



惠庭岳 (1,320m)



東麓的 Poropinai 有登山口。雖然樹林內視野不佳，但是走出稜線可遠望火山口的外輪山。但是山頂付近有崩落的危險，所以8合目以上禁止通行。



糊空木



紋別岳 (866m)

位於支笏湖溫泉北側的山。可循著管理用的狹小車道。從山頂上看到的不僅是支笏湖，甚至到千歲市方面開闊且雄大的平原的眺望景觀，非常的出色。



白根葵



樽前山 (1,041m)

樽前山一座尚有冒煙活動的活火山。自車到的終點抵達山頂不需1小時。從圓頂丘之前的東山可以很近的看到寬闊的火山口原與溶岩圓頂丘。也可以看到白玉木、磯躑躅、岩袋等植物。雖然亦可周遊外輪山一周，但火山口內由於危險的原因禁止進入。

