



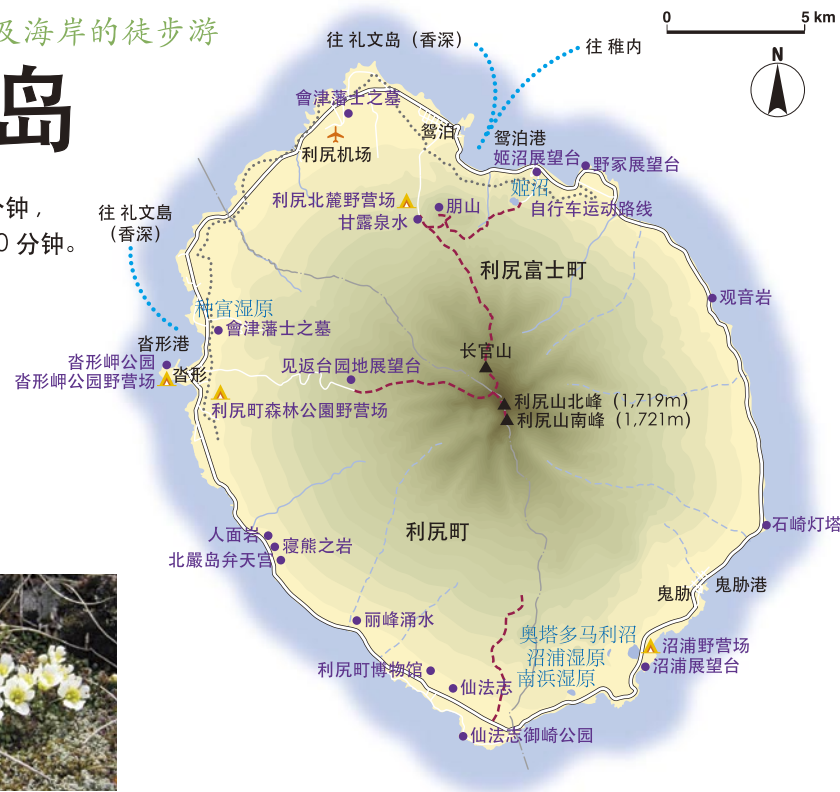
登山和山麓以及海岸的徒步游

利尻岛

从稚内到鸳泊船行大约一小时四十分钟，飞机的话从札幌（新千岁）来大约 50 分钟。岛内有环岛一周的道路，也有路线巴士和定期观光巴士。



- 1 虾夷杜鹃
- 2 岩弁庆
- 3 岩梅



利尻山顶附近

利尻山 (1,721 米)

登山道从利尻岛北岸的鸳泊和西岸的沓形开始，从鸳泊的港口开始的路线的利用者比较多。两个路线都需要登山时间约为 10 小时。可以享受只有海上的独立峰才能有的眺望。但是，山顶附近山体的崩落激烈，崩塌的斜面以及狭窄的山脊连续不断，要谨慎行走，注意落石和滑落。到达山顶标高 1719 米的北峰为止就禁止通行了。还有，对于沓形路线，从三眺山开始，上部有好几个危险场所，面向上级的登山者。另外，在利尻山登山时为了不要伤害自然请遵守利尻的规则（请看 16 页）。



沿着登山道开花的岩须和蝦夷杜鹃（花蕾）



从利尻登山道观看鸳泊

姬沼

山麓的代表性的景观名胜地，离鸳泊港很近。有原始林包围的静谧氛围，也能眺望利尻山。有环绕湖畔一周的约 800 米长的栈道。

鸳泊朋山

从朋山可以眺望利尻山的全貌。从利尻山的登山口的北麓野营场有步道，穿过朋山能到姬沼。途中有入选日本名水百选的甘露泉水。

奥塔多马利沼

在岛的东南，三面由低矮的悬崖围合。在湖岸有葦类较多的沼浦湿原延展着，和姬沼形成对比。越过北岸的赤虾夷松林观看利尻山，相比从姬沼观看利尻山有非常不同，给人以尖锐的景象。在大约 2 公里的西面有高层湿原的南滨湿原，还有栈道。



从沼浦瞭望台观看的利尻山

海岸

在南端的仙法志御崎，西岸的沓形岬等，可以看见流入海的溶岩等奇岩，也可以在海岸游玩。利尻山的展望也很好。



从仙法志海岸观看利尻山

山麓与海岸线的景观名胜地

位于山麓的姬沼和奥塔多马利泽，还有几个“朋山”（“朋”是阿伊努语小的意思）是爆裂的火山口的遗迹及侧火山。从利尻山出来的险峻的山谷，山麓都形成宽阔的扇形地，告诉人们山顶部剧烈的侵蚀。雨水伏流，河川少可说是这个岛屿的特征。相对而言，泉水很多。泉水在沿岸的海中也有，滋养着渔场。



利尻山顶附近的岩峰



小梅蕙草的花田