



利尻山 登山ガイド

百名山に
アタック!



利尻富士町
公式キャラクター
りっぶくん

りっぶちゃん

おしどり 鴛泊登山コース

コース概況 (中級者向きで登山者も多い)

- 3合目** 標高270m
甘露泉水があり給水できるのはここだけ。
- 4合目** 標高390m
野鳥がさえずる森林の中を進みます。
- 5合目** 標高610m
地名は昔の言い伝えによるもので実際に雷鳥はいません。しだいにジグザクの坂道になります。
- 6合目** 標高760m
尾根に上がり展望が開けると礼文島や鴛泊市街・姫沼などが見えます。呼吸を整えてから出発!
- 7合目** 標高895m
第二見晴台までは曲がりくねった胸を突くような急登が続き、眼下の景色もダイナミックに。
- 8合目** 標高1218m
展望が開けて山頂が目に見えます。ここまで4時間以上かかるようなら無理をせず下山を。
- 9合目** 標高1410m
山頂まで足場の悪い急登が続くのでこまめに水分補給を。この辺りからお花畑を楽しめます。

登山口

鴛泊市街から約5kmの場所にある利尻北麓野営場が登山口。靴洗い場や使用済み携帯トイレの回収ボックスを設置しています。

コースタイム

標高差1490m、登り約6時間・下り約4時間。長官山での小休憩、山頂で1時間の休憩を考えると天候の良い日でも11時間は必要です。

姫沼ポン山トレッキングルート

甘露泉水からポン山へは登り約30分、姫沼へは約2時間半の道のり



鴛泊 (利尻富士町)

北峰 1719m ▲ 南峰 1721m (登頂・通行禁止)

合流地点

▲三眺山

枠内の詳細は裏面をご覧ください

ボタンキンバイなどの群生地。7月~8月が見頃

長官山 8

利尻山避難小屋

無人で設備はなく、緊急時は30人が避難可能

第二見晴台

岩だらけの広場。少し休んで体力回復を



岩場にコケモモ、リシリビヤクシン、ゴゼンタチバナなどが咲きます

8 馬の背

夜明しの坂

昔、登山道調査隊が濃霧で道を見失い夜を明かした場所

狛犬の坂

犬も疲れて狛犬のように動かなくなる急な登り坂

7 礼文岩

利尻山(見晴台)避難小屋

海や街並みの景観が広がる高台。無人で設備や水場はありません

ハイマツやダケカンバの群生地

6 五葉の坂

7 胸突きハ丁

ハイマツやダケカンバの低木林の中を歩きます

6合目から5分ほどでトイレブースがあります。狭いためグループなら利用しない人は6合目で待機を

6 第一見晴台

足元のツタウルシに注意!

5 雷鳥の道標

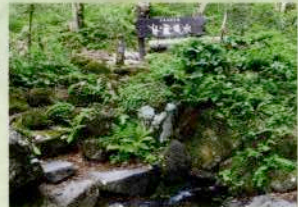
足元のツタウルシに注意!

4 野鳥の森

トドマツなどの針葉樹林が続きます

3 甘露泉水

登山口

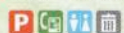


甘露泉水。環境省の日本名水百選に選ばれたおいしい水です

利尻山の植物を守って!

登山口には外来植物の種を持ち込まないように、靴を洗うマットを設置しています。

利尻北麓野営場 (電話:0163-82-2394)



登山口の入り口にある登山者の基地。テントサイトや炊事場、管理棟にはシャワー設備もあります

「利尻ルール」を守って!

利尻山の環境保全と、登山道の崩壊防止につながる大切なルールです。

- 1 携帯トイレを使う
- 2 ストックにキャップをつける
- 3 植物の上に座らない、踏み込まない

沓形登山コース

コース概況 (上級者向き)

- 5合目** 標高450m
登山口は展望台駐車場の50m手前です。
- 6合目** 標高650m
五葉松が茂る森を進むと見晴台に到着。
- 7合目** 標高875m
道沿いに礼文島を望める礼文岩があり、狛犬の坂で尾根筋に出ると見かける花も増えます。
- 8合目** 標高1160m
馬の背と呼ばれる景観の良い稜線が続き、素晴らしいロケーションと花々を楽しめます。
- 9合目** 雄大な眺めの三眺山(標高1461m)から、鴛泊コースとの合流地点までは難所の連続。7月以降の雪解け後に利用したほうが良いでしょう。

登山口

沓形市街から約5kmの場所にある見返台園地が登山口。使用済み携帯トイレの回収ボックスを設置しています。

コースタイム

標高差1280m、登り約6時間・下り約4時間。山頂での休憩を含めて11時間は必要です。登山は急登や難所が多くなりハードです。

- P 駐車場
- ☎ 公衆電話
- ♿ 公衆トイレ
- 🚽 携帯トイレブース
- 🗑️ 携帯トイレ回収ボックス
- ⚠️ 要注意

沓形市街(利尻町役場前)から車で20分、徒歩90分
見返台園地展望台

自動販売機があります。駐車場から登山口までは約50m

5 見返台園地

登山口
水飲み場はないため飲料水は事前に準備を

沓形(利尻町)

登山者へのお願い

「登山道鴛泊コース」「登山道沓形コース」「姫沼ポン山トレッキングルート」には、数地点の溜れ沢横断箇所があり、大雨により増水すると横断できません。このため利尻山登山道等維持管理連絡協議会では、気象状況により登山自粛依頼を発表することがあります。安全登山のためにご理解とご協力をお願いします。

利尻富士町の
キャンプ場・温泉情報

