

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、礼文島を眺める事ができます。

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。

ポン山・姫沼トレッキングコース



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。

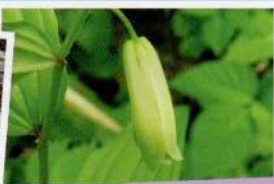
※但し、気温や天気は変わりやすいので、登山の服装・トレッキングシューズ等で出かける事をお勧めします。

※「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。

南浜湿原トレッキングコース



7月~8月
イワギキョウ



6月~7月
ホウチャクシュウ



4月~5月
エゼンゴサク



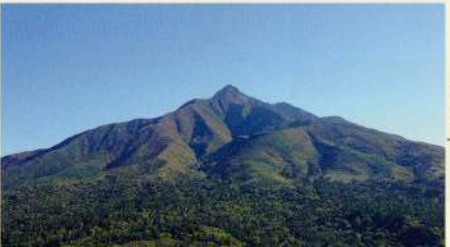
5月~6月
オオアマドコロ



5月~7月
エズニワトコ



6月~7月
オオウバユリ



大ポン山山頂からは利尻富士が!

利尻ルール

利尻島では島民が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。利尻山登山だけでなく、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。

*携帯トイレも待参

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。

*植物の上座らない、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。