

レベル
★★
トレッキング

釧路湿原・摩周湖外輪・屈斜路湖カルデラ北コース 大自然の宝庫・北海道東トレイルを歩く

北海道

2026年 10月5日(月)～10月8日(木) 4日間

旅行代金 札幌発着 **133,000円** 現地発着(釧路集合・川湯解散) **113,000円**



摩周第一展望台から裏摩周展望台へ。高低差はあまり無く、終始、神秘の摩周湖を望みながら歩く爽快な絶景トレイルです(2日目)

【宿泊】 川湯温泉(3連泊)／ホテル・パークウェイ
または同等クラス **【食事】** 朝3・昼0・夕3
【最少催行人数】 4名(最大8名)
【1人部屋追加利用料金】 設定なし(要問合せ)
【ツアーリーダー】 札幌から全行程同行

ポイント

1. 手付かず自然の宝庫、道東の名勝地を結んで整備された大スケールのロングトレイル「北海道東トレイル」の絶景セクションを抜粋して3日間歩く!
2. 釧路湿原は草紅葉、摩周湖・屈斜路湖畔は色づき始めた紅葉を見ながら歩く。
3. 道東の名湯・川湯温泉の宿に3連泊。荷物の移動も無く快適、楽々。
4. ビジターセンターの見学も有り。知識を得ながら道東の大自然を体感。
5. 札幌発着の方は往復航空機利用で短時間アクセス。現地発着の方は好きな場所、時間に解散していただけるリーズナブルな料金。



釧路湿原の中を歩く唯一の木道・温根内木道



タンチョウヅルに出会える可能性も



摩周湖外輪コースから望む摩周岳の荒々しい火口壁



◀展望台から望む草紅葉が始まった高層湿原と蛇行する川の雄大な景観(釧路湿原イメージ)

▶摩周湖外輪コースは笹原が広がる展望の良いなだらかな道が続きます



北海道東トレイル 釧路湿原・摩周湖外輪・屈斜路湖カルデラ北コース山を歩く (暫定行程表)

月日	行程	食
1 10/5 (月)	<p>【本隊】新千歳空港または丘珠空港(朝～午前発) → 釧路空港 (午前着)</p> <p>【現地発着】釧路空港またはJR釧路駅のご集合になります。</p> <p>釧路湿原本道コース・ハイキング</p> <p>現地発着の皆様と合流し、専用車にて釧路湿原展望台へ。サテライト展望台までの木道周回コースを歩きます(歩程:約2.5km・約1時間)。</p> <p>その後、温根内へ。温根内ビジターセンターを見学し、釧路湿原で唯一湿原の中を歩ける温根内木道をハイキング(外回り周回コースを予定/歩程:約2km・約45分)。その後、専用車で塘路駅へ。</p> <p>※昼食は各自で携行できるものをご用意下さい(塘路駅で多少購入できます)。</p> <p>塘路駅 14:45 発=JR=川湯温泉 15:45 着 徒歩にてホテルへ(約5分)。 【川湯温泉・泊】</p>	— — 夕
2 10/6 (火)	<p>摩周湖外輪コース(第一展望台～裏摩周展望台)トレッキング(歩程:約12km・約5時間)</p> <p>朝食後、8:00 頃出発。バスまたは専用車にて摩周第一展望台(546m)へ。ここからトレッキングスタート。神秘の水面をたたえる摩周湖を終始見渡しながら、カルデラ地形の湖の縁をたどる絶景トレイルへ。</p> <p>…風衝草原(摩周岳の荒々しい火口壁が迫ります)…摩周岳・西別岳分岐点(665m)…裏摩周展望台(585m/ゴール)。専用車にて川湯ビジターセンターへ。見学後、バスにてホテルへ。</p> <p>※下山時間が遅くなった場合、川湯ビジターセンターは省略します 【川湯温泉・連泊】</p>	朝 — 夕
3 10/7 (水)	<p>屈斜路湖カルデラ北コース(藻琴山～美幌峠)トレッキング(歩程:約14km・5～6時間)</p> <p>朝食後、8:00 頃出発。専用車にてハイランド小清水 725 登山口(725m)へ。ここからトレッキングスタート。藻琴山周辺では「太古の原生林」が広がり、美幌峠が近づくくと「広大な笹原の開放感」が味わえます。変化に富んだ、美しく雄大なトレイルです。</p> <p>…屏風岩…藻琴山(1,000m/屈斜路湖の大展望。条件が良ければ知床連山やオホーツク海まで一望)…屈斜路湖を下ろしながら緩やかに下って行く気持ちの良い道…美幌峠(493m/ゴール)</p> <p>美幌峠からの絶景と「道の駅」で休憩・お買い物を楽しんだ後、専用車にてホテルへ。 【川湯温泉・連泊】</p>	朝 — 夕
4 10/8 (木)	<p>朝食後、現地発着の皆様は任意の時間・場所にて随時ご解散いただけます。</p> <p>※釧路空港または女満別空港の出発時間に合わせてご解散下さい。</p> <p>本隊は出発時間まで川湯温泉でフリータイム(OP:硫黄山のつづじヶ原探勝路など)</p> <p>川湯温泉(10:30～11:30頃発)=JR=釧路(または網走)=バス=釧路空港(または女満別空港)</p> <p>釧路空港または女満別空港(午後～夕刻) → 新千歳空港または丘珠空港 (夕刻着)</p>	朝 — —

- ※交通/→航空機 =専用車、鉄道、バス ……徒歩(トレッキング)
- ※記載の歩程の時間は休憩を除いた実質歩行時間の目安です。当日の天候や皆様の歩くペースによって前後します。
- ※1日目の釧路湿原の散策は、諸事情により細岡展望台～塘路エリアへ行先を変更する場合があります。
- ※トレッキングに不要な荷物は連泊する宿に預け、身軽な装備で歩きます。
- ※トレッキング中の昼食・行動食・飲み物は各自となります。2～3日目の昼食は、行動中に食べられる携行食を事前にご用意下さい。連泊する宿の周囲(川湯温泉駅)にスーパーやコンビニは有りません。
- ※2日目の下山後、川湯温泉街にて3日目の昼食・行動食の購入が可能です(コンビニ有り)。詳しくはご参加者に改めてご案内します。



美幌峠から望む屈斜路湖と色づき始めたカルデラの山々。たどってきたトレイルの彼方に好天なら斜里岳も望めます



藻琴山～美幌峠は笹原で展望の広がる気持ち良いトレイル



時間が有れば川湯温泉の硫黄山を探勝



駅舎内に足湯のある川湯温泉駅

北海道東トレイル 持ち物リスト

品名	数量	チェック	備考
1 トレッキング靴	1組	○	ソールのしっかりとした防水性のあるゴアテックスや皮革製の登山靴。ハイカットの靴で履き慣れたものを。
2 タウンシューズ	1組	△	移動時に履く運動靴やスニーカーなど(宿に置いていきます)。
3 旅行かばん(小〜中)	1個	○	登山中、不要な荷物を宿に預ける荷物入れ用。
4 登山用ザック	1個	○	登山時に背負うザック。目安は容量 25〜35 ㍓程度の日帰り用。
5 雨具(上下)	1着	○	出来るだけしっかりとしたゴアテックス製の上下セパレート型が良い。防寒着としても活用します。
6 薄手ダウンまたはフリースジャケット(防寒着)	1着	○	道東の秋山は、曇天など日差しの無い日はけっこう肌寒く、雨、風が強いと体感温度が下がり、かなり寒くなるので薄手のダウンやフリース等の防寒着は必ずお持ち下さい。
7 ヘッドライト	適数	○	登山には必携です。何かトラブルがあり、予定より時間がかかって日が暮れてしまう可能性もあります。万一の場合に備えて。事前に点灯を確認し、予備電池も必ずお持ち下さい。
8 帽子(日除け用・防寒用)	1個	○	好天時、強い日差しを遮るためつばのある帽子を。また風が強い時、寒い時に耳を覆う帽子またはバンダナがあると良いでしょう。
9 手袋(薄手・中厚手)	2個	○	薄手と、気温が低めの時のために中厚手もご用意下さい。
10 トイレトペーパー	適量	○	何かと必要です。ウェットティッシュもあると便利。
11 衣類	適数	○	3日分。長袖シャツ、スラックス、下着、靴下、着替えなど。
12 サングラス	1個	○	稜線は日差しを遮るものが有りません。好天時、強い紫外線から目を保護するために必携です。
13 水筒・テルモス	1個	○	容量 1〜2 ㍓程度。ペットボトルでも可。テルモス(魔法瓶)で温かい飲み物も持った方が良いでしょう。宿で補給できます。
14 洗面用具	適数	○	宿泊する宿には浴衣、タオル、バスタオル、歯磨きセット、シャンプー類、ソープ類など基本的なアメニティは付いています。歯ブラシ、洗顔、化粧水など個人的に必要な物をお持ち下さい。
16 部屋着	1着	○	浴衣や寝間着は宿に付いています。
17 筆記用具	適数	○	メモ帳やボールペンなど。
18 財布・クレジットカード	適数	○	クレジットカードは便利です。保管に気をつけましょう。
19 携帯電話・バッテリー	1個	○	お持ちの方は緊急の連絡用に携帯して下さい。バッテリーも有ると安心です。宿で充電できます。
20 熊除け鈴・笛	1個	○	北海道の山はヒグマの生息地です。熊除け対策として、登山中に携帯して身に付けるようお願いします。
21 スパッツ	1組	△	雨天時にぬかるみ対策用としてあると便利でしょう。
22 ザックカバー	1枚	○	ザックの防水用レインカバー。歩行中の急な降雨に備えて。
23 折り畳み傘	1本	△	移動時や林道歩きなど、差し支えの無い道では、小雨の時にさしていただいてもかまいません。登山中の使用は控えて下さい。
24 日焼け止め	適数	○	強い紫外線と乾燥から肌を守るために。リップクリームも。
25 トレッキングポール	1組	△	普段、山歩きに使用している方はお持ち下さい。伸縮式が収納出来て便利です。ダブルがおすすめです。
26 医薬品・マスク	適数	△	持病用の特別な薬などがあれば各自でご用意下さい。マスク装着については登山中不要です。宿や車中や施設内では各自の判断で。
27 カメラ	適数	△	携帯する場合は予備電池、充電装置も忘れずに。
28 行動食・昼食・嗜好品など	適数	○	1日目、宿に到着するまでに各自にてトレッキング 2日分をご用意下さい。川湯温泉駅〜宿の周辺にスーパーやコンビニは有りません。飲み物は宿や駅の自販機で購入可能です。なお 2日目の下山後、時間が有れば温泉街のコンビニ立ち寄りも可能です。詳細は改めてご参加者にご案内します。

○=必要なもの △=あると便利なもの ※あくまでご参考にして下さい。