

歩行レベル
★★
縦走登山

みちのくの名花が咲き競う日本百名山に縦走コースで登頂 花の名山・鳥海山と獅子ヶ鼻湿原 4日間

秋田・山形

7月21日(水)~7月24日(土)

※秋田空港または秋田駅集合・解散でのご参加も承ります。
料金など詳細はお問い合わせ下さい。

旅行代金

おひとり様 **148,000 円** (新千歳発着) **118,000 円** (秋田駅発着)



鳥海湖を見下ろす御浜小屋周辺にはニッコウキスゲやハクサンチドリ、ハクサンフウロなどのお花畑が広がります

[利用予定航空会社] 全日空、エアドゥなど

[利用予定ホテル] 象潟／たつみ寛洋ホテル、さんねむ温泉(または同等クラス) 山中／御室小屋(山小屋)

[食事] 朝3・昼0・夕2 **[最少催行人数]** 4名(最大8名)

[一人部屋利用追加料金] 設定なし(お問合せ下さい)

[添乗員(ツアーリーダー)] 新千歳空港から全行程同行します。現地ガイドは付きません。全行程、ツアーリーダーがご案内します

ポイント

- 1 東北屈指の花の名峰を高山植物開花のベストシーズンに登頂! 固有種・特産種の花々に出会えます
- 2 登りと下りでルートを変えて縦走。登山者の少ない静かな矢島口コースを下ります
- 3 登山中に不要な荷物は象潟の宿に預けて軽荷で登山
- 4 下山後は、奇形ブナの巨樹が林立する「獅子ヶ鼻湿原」のハイキングを楽しみます

この時季に鳥海山で見られる多彩な花々



チョウカイアザミ
(鳥海山特産種)



ヒナザクラ(東北固有種)



ニッコウキスゲの大群落



チョウカイフスマ
(東北固有種)

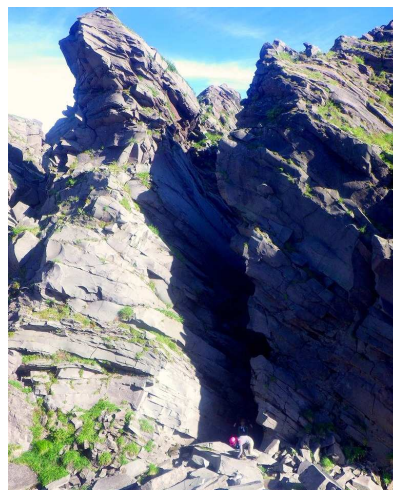
鳥海山登頂と獅子ヶ鼻湿原ハイク 4 日間 暫定行程表

日 時	行 程	食事
7/21 (水)	新千歳空港(午後)→秋田空港(午後) 着後、JR 秋田駅に移動。秋田＝JR＝象潟。着後、送迎車にて宿へ。 ※象潟には松尾芭蕉の俳句で有名な「 蛸満寺 (かんまんじ)」、宿から徒歩数分のところにコンビニ、道の駅があり、散策や買い物ができます。 【象潟／旅館泊】	一 一 夕
7/22 (木)	旅館(7:30 頃出発)＝＜専用車＞＝ 鉾立 (五合目・ここから登山スタート)・・・ 御浜小屋 (周囲は ニッコウキスゲ の群落地・ 鳥海湖 の展望)・・・七五三掛(しめかけ)・・・ 千蛇谷コース (一部雪渓上を歩きます。アイゼンは不要)、または 外輪山コース ※天候や残雪状況によりどちらかのコースを選択します ・・・ 頂上御室小屋 (荷物を置いて山頂を往復)・・・ 新山 (鳥海山最高峰・2,236m)・・・御室小屋 ※山小屋屋周辺では チョウカイフスマ が見られます。条件が良ければ 影鳥海 が見られることも。悪天の場合は翌日に新山に登頂します。●歩程 5～6 時間 【鳥海山・御室小屋／山小屋泊】	朝 一 夕
7/23 (金)	御室小屋(7:00 頃出発)・・・ 七高山 (2,229m)・・・矢島口(碓氷ルート)下山・・・ 氷の薬師 ・・・七ツ釜(ルート上、一部雪渓があります。下りなので軽アイゼンがあると快適・安全です)・・・碓氷ヒュッテ(午前中に下山予定・登山終了) ●歩程約 3 時間 30 分 専用車にて 獅子ヶ鼻湿原 へ。散策路をめぐり「 あがりこ大王 」などの奇形ブナの巨樹や 鳥海マリモ を見学(歩程約 2 時間)。散策後、専用車にて宿へ。温泉でゆっくり疲れを癒して下さい。 ※夕食は各自となります。宿の周辺に道の駅のレストラン、日本海の幸が味わえる食事処があります。ご希望の方はツアーリーダーがご案内いたします。 【象潟／旅館泊】	朝 一 一
7/24 (土)	朝食後、送迎車または専用車にて象潟駅へ。象潟＝JR＝秋田。着後、秋田空港へ移動。 秋田空港(午後)→新千歳空港(午後～夕刻)	朝 一 一

※歩程は休憩などを除いた実質歩行時間の目安です。 ※登山中に不要な荷物は象潟の宿に預けられます
 ※山小屋は男女別相部屋となりますが、個別に仕切られています。現在、コロナ感染対策のため寝具の貸し出しは無い
 ため、各自で寝袋(シュラフ)とシュラフマットをご用意下さい(夏用シュラフで可)。
 ※年により開花時期が前後するため、記載の花が見られない場合もあります。
 ※登山中(2 日目・3 日目)の昼食と行動食は各自でご用意をお願いします。1 日目に現地にて買い物の時間があります。
 宿や山小屋でお弁当などの注文はできません。
 ※3 日目は順調にいけば昼頃下山予定です。昼食は行動中、または下山後に碓氷登山口にて各自ご用意したもの摂って
 いただくことになります。
 ※下山コースは天候や登山道状況により、鉾立コースまたは大平コースに変更する場合があります。



外輪山の七高山から見渡す新山(最高峰)と御室小屋



山頂へは岩場をくぐりぬけて

獅子ヶ鼻湿原
 鳥海山の北麓に位置し、奇形ブナの巨木群と湧水池や清冽な伏流水が織りなす神秘的な空間。世界的にも珍しいコケが大量に群生し、特に流水の中に見られる「鳥海マリモ」はここだけで見られない貴重なもの。樹齢 300 年、幹回り約 8m の奇形ブナの王様「あがりこ大王」も必見です。



外輪山コースと千蛇谷コースの分岐点・七五三掛から見渡す新山と千蛇谷



条件が良ければ、日本海に鳥海山のシルエットが映る「影鳥海」が見られる可能性も(イメージ)



生命力にあふれた奇形ブナの「あがりこ大王」は癒しのパワースポットです

鳥海山登頂 持ち物リスト

	品 名	数 量	チエック	備 考
1	登山用シューズ	1組	○	靴底のしっかりしたもの。防水性の良いゴアテックスや皮革製の軽登山靴など。履き慣れたものを使用して下さい。
2	タウンシューズ	1組	△	山麓滞在中や移動時に。運動靴やスニーカーなど。
3	旅行かばん（中～大）	1個	○	飛行機や旅館に預ける荷物入れ用。バッグやスーツケースでも良い。
4	登山用ザック	1個	○	登山時に背負うザック。目安は容量 20～35ℓ程度の日帰り用で ok です。機内持ち込み兼用にしても良いでしょう。
5	雨具（上下）	1着	○	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でしょう。ウィンドブレーカーとしても活用します。
6	寝袋(シュラフ)とシュラフマット	1組	○	鳥海山の御室小屋では新型コロナ感染防止対策により、本年は寝具の貸し出しはありません。そのため各自、寝袋(夏用で ok)とマットの持参が必要となります。マットは空気注入式の方がかさばらないでしょう。
7	シュラフカバー	1個	△	無くても大丈夫ですが、シュラフの上に被るとシュラフの結露防止、また防寒対策になります。
8	セーター（防寒着）	1着	○	山頂は朝夕冷えます。軽くて乾きの早いフリースジャケット、薄手のダウンなどをご用意ください。
9	衣類（着替え）	適数	○	長袖シャツ、スラックス、下着、靴下、着替えなど。
10	日除け帽子	1個	○	強い日差しを遮るため、つばのある帽子が良いでしょう。
11	サングラス	1個	○	強い紫外線から、目を保護するために必携と言えます。
12	水筒（△テルモス）	1個	○	容量1～2ℓ程度。ペットボトルでも可。 温かい飲み物を持ちたい方はテルモス（魔法瓶）も重宝します。
13	軽アイゼン (6～8本ツメ)	1個	○	年によって違いますが、鉾立ルート、祓川ルートには一部雪渓が残ります。特にトラバースや下りでは軽アイゼンがあると快適・安心です。お持ちでない方はお知らせ下さい(レンタル有り※数に限りがあります)。
14	洗面用具	適数	○	手ぬぐい、歯ブラシは旅館のアメニティとして付いていますが、山小屋にはありません。
15	筆記用具	適数	○	メモ帳やボールペンなど。
16	お財布 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。ただし山小屋では使えません。
17	スパッツ	1組	△	雪田や雪渓の上を歩く箇所があります。ぬかるみ対策用としてあると便利でしょう。
18	折りたたみ傘	1本	△	少雨の時は雨具を着るより快適です。ただし登山道では使用不可です。
19	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。
20	ストック(杖)	1組	△	普段、山歩きに使用している方はあれば安心。伸縮式が便利です。ダブルがベターですが、使い慣れない方は1本でも良いでしょう。
21	医薬品・マスク	適数	△	持病用の特別な薬など各自ご用意下さい。マスクは予備も含めて多めにご用意下さい。登山中のマスク装着は臨機応変に対応マスク着
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	カメラ・ビデオ	適数	△	予備電池、充電装置も忘れずに。山小屋では充電できません。
24	嗜好品・おやつ類	適数	△	宿の近くに道の駅、コンビニがあります。現地調達可能ですが、普段愛用している行動食などあればご用意下さい。

○=必携 △=あると便利なもの ※あくまで参考です