

往復航空便の席数が残りわずかのため、お早めにお申し込み下さい。

7月16日(金)～19日(月・祝)

## 礼文島・利尻島フラワーハイキング4日間

旅行代金 おひとり様 **118,000円** 札幌発着 **98,000円** 現地発着(稚内または利尻)

●丘珠空港より全行程ツアーリーダー同行 ●2～3名1室(1人部屋利用の設定はありません)

### 暫定行程表

**7/16(金)** 丘珠空港 14:00 発 (JAL-2885) ✈️ 利尻空港 14:55 着

着後、杓形港周辺を観光しながら杓形フェリーターミナルへ移動。

利尻島・杓形港 16:00 発～ (フェリー) ～礼文島・香深港 16:40 着 着後、宿へ。

礼文島泊・**食事** ××夕

#### ◆現地にて参加の方

利尻空港(14:55 着便をご自身で手配)にて。または、稚内港 **14:10** 発～礼文島・香深港 **16:05** 着のフェリーに乗船していただき、香深港にて本隊と合流になります。

**7/17(土)** 朝食 7:00～、香深＝内路…**礼文岳** 490m 登山(約 9km・3～4h)…内路 12:00＝  
＝岬めぐりハイキング(**スコトン岬**…**ゴロタ岬**…**澄海岬** /2～3h)＝香深

※夕食はフリーになります。礼文の新鮮な海の幸など、お好きなものをお召し上がりください。

礼文島連泊 **食事** 朝××

**7/18(日)** **桃岩展望台コース・フラワーハイキング**(多彩な花が見られます/約 3h)

礼文島・香深港 12:55～ (フェリー) ～利尻島・杓形港 13:35 着

着後、定期観光バスにて**仙法志岬公園**、**オタドリ沼**、**郷土資料館**などを観光。

17:00 頃、鴛泊着。ホテルへ。

利尻島・泊 **食事** 朝×夕

**7/19(月・祝)** **ポン山～姫沼トレッキングコース**(約 3h30)＝下山後、宿の送迎車で空港へ。

利尻空港 15:25 発 (JAL-2884) ✈️ 丘珠空港 16:20 着

**食事** 朝××

#### ◆現地にて解散の方

利尻空港(15:25 発便をご自身で手配)にて。

稚内港へ向かう方は、利尻・鴛泊港 **17:35** 発～稚内港 **19:15** 着のフェリーに乗船となります。

ただし、この時間帯ですと稚内空港より羽田行きの便など乗り継げないので稚内にて後泊が必要となります。

## 利尻島・礼文島フラワーハイキング 持ち物リスト

	品名	数量	チェック	備考
1	登山または軽ハイキング用の靴	1組	○	防水性の良いゴアテックスや皮革製の軽ハイク靴など。出きればハイカットの靴で、履き慣れたものを。移動用と兼用でも可。
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。
3	旅行かばん（小～中）	1個	○	行動中、宿に預ける荷物入れ用。バッグやスーツケースでも良い。
4	ハイキング用ザック	1個	○	ハイキング時に背負うザック。目安は容量 20～35ℓ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。ウインドブレーカー代用可。防寒着としても活用します。
6	薄手ダウンジャケット（防寒着）	1着	○	島は夏でも冷え込む日があります。また雨、風が強いと海風が寒いので、薄手のダウンジャケットやフリースジャケットなどの防寒着は必ずご用意ください。雨具を兼用しても結構です。
7	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。
8	帽子（日除け用と防寒用）	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、寒い時に耳を覆う防寒用の帽子も合わせてご用意下さい。
9	手袋（薄手・厚手）	2個	○	薄手と気温が低い時のために厚手もご用意ください。
10	サングラス	1個	△	好天時、強い紫外線から、目を保護する為に有ると良いでしょう。
11	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。
12	洗面用具	適数	○	浴衣、タオル、バスタオル、歯ブラシ、シャンプー類は宿泊施設に部屋のアメニティとして付いています。
13	筆記用具	適数	○	メモ帳やボールペンなど。
14	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。
15	携帯電話	1個	○	お持ちの方は緊急の連絡用に携帯して下さい。
16	ショート・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。
17	折り畳み傘	1本	△	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。礼文岳登山に持参するかは各自ご判断下さい。
18	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。
19	ストック(杖)	1組	△	普段、ハイキングや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。ダブルストックが楽でしょう。
20	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。マスクも余裕をもってご用意下さい。
21	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。
22	カメラ・ビデオ	適数	△	予備電池、充電装置も忘れずに。
23	嗜好品・おやつ類	適数	△	街中や宿近くのスーパー、コンビニで購入可能です。また宿の売店でも多少のおやつは購入できますが、普段愛用している行動食などあれば事前にご用意下さい。

○=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。