

冰谷山中徒步道

想在山中徒步健走，讓身心恢復活力的話，樹木縈繞的草津徒步道，一定不會辜負您的期待。該步道擁有 3 條主線路，往返路程在 3 到 6 公里不等，能任意挑選從入門級至專業級的不同路程，可謂極富魅力。山腳處還提供登山杖及其他登山設備的租賃服務。

沿路開滿了當季的繽紛花朵，既有色彩鮮豔的杜鵑花、西洋杜鵑、岩鏡，也有薊花、歐石楠、莢蒾，還有頂著棉帽子的白毛羊鬍子草，隨風搖曳。林中樹木和苔蘚生長茂密，眾多動植物隨處可見，定能讓自然愛好者、攝影師大大滿足。

最短的冰谷山徒步道起點位於草津溫泉滑雪場山腳。該路線從天狗山休憩小屋附近啟程，一邊蜿蜒前行，一邊攀爬山腰，途中遍地覆蓋著髭脈檜葉樹、水檜、日本落葉松、岳樺、七灶花楸、莢蒾等樹木落葉。登山沿途，在幽暗處及岩洞中，隨處可見光蘚散發出若隱若現的螢光。

繼續沿著冰谷徒步道前行，就來到了一處洞窟，據說這是一個可給遊客帶來療癒能量的靈氣寶地，名為「冰室」。洞如其名，洞窟內的冰直至 7 月也不會融化。由於始終維持低溫，即使酷暑季節也能讓人感覺沁涼舒適。無論篤信與否，任何靠近冰室的人都能切身地被日本自古以來的信仰文化氣息所吸引。

冰谷山中徒步道由於坡道平緩，適合所有級別的健走者前往。建議您攜帶一雙合適的步鞋，以及能應對多變天氣的可靠裝備。