

攀登羅臼岳

羅臼岳（1,661 公尺）是知床山脈的最高峰，至於知床山脈則由數座從東北向西南延伸，並且貫穿知床半島中部的火山組成。如要前往羅臼岳頂峰，有兩條步道可供選擇。在天氣晴朗的情況下，遊客登頂後能欣賞周圍的山巒景色，以及廣闊的鄂霍次克海。

知床半島與加拿大南部、蒙古中部的緯度相近，因此山區環境和天氣條件較為惡劣。身處如此緯度，像是偃松等耐寒高山植物會在海拔 1,100 公尺的山上生長；至於日本的主島本州島上，通常這類高山植物僅於超過海拔 2,000 公尺的地方生長。

這裡地形崎嶇，遍布巨大的岩石和陡峭的峽谷，登山口和山頂之間的海拔落差更是急遽（超過 1,000 公尺）。如果從羅臼溫泉登山口出發，徒步往返大約需要 11 小時。若想攀登羅臼岳，需要事先制定詳盡的計畫，因此只推薦有經驗的健行者前往挑戰。

登山口與登山季

羅臼溫泉登山口緊鄰知床羅臼遊客中心，位於熊之湯露天溫泉浴池的對面，另一個登山口則在知床半島西岸斜里町的岩尾別溫泉。登山者可從其中一個登山口出發，然後在另一個登山口結束登山行程，但請留意，從岩尾別返回羅臼的大眾交通工具選擇不多。至於知床的登山季，每年從 7 月上旬持續到 9 月中旬，登山者務必小心山上到了 7 月仍

有積雪，因此需要準備好防滑的冰爪和冰鎬。

熊出沒請小心

羅臼岳所在的知床山脈間有熊類棲息，牠們往往會避開人類，並對噪音很敏感，因此登山應隨身攜帶熊鈴，以免在登山過程遇到熊。