

泉岳

在泉岳（1175 米），可以欣赏不同季节绽放的鲜花和迷人的秋色，体验徒步旅行、滑雪和高空滑索，吸引游客于不同季节前来。从仙台市中心乘坐公共交通工具，不到 1 小时即可到达泉岳自然交流馆。该馆是游客的第一站，登山徒步路线即从这里开始，场地内还设有一处露营地。

徒步

从泉岳自然交流馆出发，有三条难度不一的登山徒步路线。水神路线难度最低，这条路沿着溪流在树木茂密的山谷中穿行，然后顺山势向上攀升。这条路适合各种体能水平的游客，单程约需 2 小时。在秋季，髭羚路线特别受欢迎，因为在半山腰的一小片湿地（冈沼）周围，可以欣赏色彩鲜艳的秋叶。

四季繁花

4 月至 10 月，野花野草和各类其他植物在山坡上蓬勃生长。最先开放的是和百合相似的白色花朵水芭蕉 (*Lysichiton camtschatcensis*)，接着有紫色和粉色的片栗花（猪牙花；*Erythronium japonicum*)、猩猩袴（日本风信子；*Heloniopsis orientalis*) 和山芙蓉（日本白根葵；*Glaucidium palmatum*)。7 月至 10 月，在沿着小径的湿地区域，可以看到“梅花草”（一种沼泽草；*Parnassia palustris*) 的白色星形花朵。

滑雪

仙台地区冬天气候寒冷且相对干燥，但从 12 月到次年 3 月，通常有足够的降雪量以供单板和双板滑雪活动。靠近泉岳自然交流馆的泉岳滑雪场有两条吊椅索道，是该地区两个滑雪场中较小的一个。Spring Valley 仙台泉滑雪场位于泉岳山东北侧，规模稍大，有四条吊椅索道。这两座滑雪场既有适合初学者的坡道，也有难度较大的滑雪道。滑雪场提供设备租赁服务。在较温暖的月份，还可以在 Spring Valley 体验高空滑索和全包式烧烤（提供食材和器具）。