

尾瀨健行指引

從縱橫交錯於濕地的平坦木棧道，到超越林線的陡峭山路，尾瀨地區為各種需求的健行者提供維護良好的健行路線。請注意，由於尾瀨周圍群山環抱，天氣多變且難以預測，可能上午晴朗、溫暖，到了下午突然變得多霧、寒冷，反之亦然。推薦遊客穿著適合當地氣候的舒適衣物，並隨身攜帶雨具與備用衣物。

服裝建議

- 帽子

高海拔地區光線較強，建議戴有帽沿的帽子以防曬。

- 內衣或底層排汗衣

建議穿輕量且速乾的合成纖維或羊毛內衣。

- 長袖上衣

建議穿速乾材質的長袖衣服。

- 襪子與鞋子

穿厚實的襪子及堅固舒適的步行鞋，若計劃登山，建議穿著高筒登山鞋。

- 背包

背包尺寸取決於健行距離與是否攜帶帳篷。建議使用防水罩。

- 登山褲

建議穿輕量合成纖維製的長褲，或搭配緊身褲外穿短褲。

隨身物品

- 保暖服裝（抓絨、羽絨外套或合成纖維衣物）

- 防水外套與褲子

- 飲用水

- 垃圾袋

尾瀨的山屋

尾瀨國立公園內有 20 多間山屋，為登山客提供含早、晚餐及浴室的住宿。多數日本登山客選擇在午後抵達，清晨離開，因此山屋用餐時間相對較早。早餐通常 6:00 供應，晚餐於 17:00 或 17:30 供應。這些山屋由同一家族世代經營，員工對尾瀨的歷史、自然知識了然於胸，同時也參與步道維護工作，並向遊客提供最新登山、天氣等資訊情報。山屋都遵循嚴格自然保護協議，像是設置不污染地下水的廁所。請遊客配合環境保護措施，包括將自己的垃圾帶出公園。

在山屋中留宿一、兩晚，能更深入地體驗尾瀨的原始自然風光，欣賞它的美麗。傍晚黃金時段，大地沐浴在溫暖光線之中，日頭落下後則會迅速降溫。尾瀨幾乎沒有光害，是日本觀賞夜空的最佳地點之一。早起的人可以欣賞到覆蓋濕地的薄霧緩緩升起、高原周圍的山脈慢慢露出的絕景。

旅遊旺季時期山屋將十分搶手，請計劃前往的旅客儘早預訂。

推薦健行路線

登山客、健行者規劃路線時，可利用尾瀨國立公園內縱橫交錯於濕地和山林的路徑。以下是兩條登山健行範例路線：圍繞濕地周邊一日遊路線和攀登至佛山的兩日遊路線。

- 路線範例 1——林地景觀與高原濕地之美

這條路線在穿過山林下山抵達高原濕地後，再原路返回，沿途可欣賞山谷壯麗景色，適合初級無經驗的遊客。

路線：鳩待峠—山之鼻—龍宮十字路—ヨッピ（Yoppi）吊橋—鳩待峠

總時間：6 小時

難度：初級

〈路線說明〉

這條健行路線除了最後一段返回公園入口處是上坡外，其餘道路均為下坡或平坦的木棧道。最初 1 小時下坡抵達山之鼻，這裡設有遊客中心、山屋與露營地。從此處開始，路徑將穿過寬闊的濕地，能欣賞周圍群山山脈、池塘與季節性濕生植物花卉。路徑沿途設有木製平台休息區，有長凳供健行者休息或用餐。這條路線環繞濕地一圈，也可在龍宮十字路處折返，縮短行走距離。

· 路線範例 2——攀登蛇紋岩登山道

這條路線需要兩天，特點是攀登陡峭的至佛山，沿途可欣賞到全方位的自然美景，適合有經驗的登山客。

路線：鳩待峠—山之鼻—濕地散步—至佛山—鳩待峠

總時間：2 天（每天 6 小時）

難度：第一天初級；第二天高級

〈路線說明〉

第一天的路線與路線範例 1 相同，請務必預訂好山之鼻或龍宮十字路的山屋住宿。第二天，早起前往山之鼻登山口，攀爬陡峭山路穿過森林後，就是林線之上的地帶。此處可能風勢強勁，腳下的蛇紋岩也容易打滑，尤其在潮濕的時候請務必注意腳步。抵達至佛山後，可以俯視高原上廣闊的濕地與周圍火山山脈。下山時，沿著山的稜線可回到鳩待峠（音同關卡的「卡」）。