

## 尾瀨徒步旅行指南

尾瀨拥有维护良好的徒步路线，适合各种类型的徒步旅行者。公园的湿地上全程铺设了纵横交错的平坦木栈道，高过林线的山坡上则有陡峭的登山道。徒步旅行者请务必注意，尾瀨四面环山，天气多变。可能上午阳光明媚、温暖如春，下午就大雾弥漫、寒风刺骨，反之亦然。建议游客穿着适合当地气候的舒适衣物，并携带雨具和备用衣物。

### 穿着

- 帽子

高海拔地区太阳光强烈，建议佩戴有帽檐的帽子。

- 内衣或打底衣物

轻薄且速干的合成纤维或羊毛面料。

- 长袖衫

建议穿着速干面料的长袖衣服。

- 袜子和鞋子

准备厚袜子和舒适结实的徒步鞋。如果要走山路，建议穿着高帮登山鞋。

- 背包

背包大小取决于徒步路线长短和是否携带帐篷。建议配备防雨罩。

- 徒步长裤

穿着轻质合成纤维长裤，或紧身裤外加短裤。

### 随身物品

- 保暖服装（抓绒、羽绒服或合成纤维服）

- 防水外套和裤子

- 饮用水

- 垃圾袋

## 尾濑的山间小屋

尾濑国立公园内有 20 多栋山间小屋，为徒步旅行者提供两餐和带浴室的住宿。大多数日本登山者选择午后抵达，清晨离开，因此山间小屋的用餐时间较早。早餐通常在 6:00 供应，晚餐在 17:00 或 17:30 供应。这些山间小屋由同一家族世代经营，员工们对尾濑的历史、自然有着广泛深入的了解。他们还参与维护路径，可以向游客介绍徒步旅行和天气情况的最新信息。所有山间小屋都严格遵守自然保护协议，比如配备不污染地下水的厕所。游客也请配合环保工作，包括将自己的垃圾带出公园。

在山间小屋住上一两晚，可以更深入地体验和欣赏尾濑的原始自然环境。傍晚黄金时段，夕阳温暖的光线洒满大地，而日落后，空气则会骤然变冷。尾濑几乎没有光污染，是日本观赏夜空的最佳地点之一。早起的游客可以欣赏到一层薄雾从湿地上缓缓升起、高原周围的群山慢慢展现在眼前的曼妙景象。

山间小屋在旅游旺季可能会十分抢手，计划前往的游客请尽早预订。

## 徒步路线推荐

尾濑国立公园内的湿地和山林中，小径纵横交错，徒步旅行者可以利用它们规划自己的路线。以下是两条徒步路线范例，一条是湿地周边一日徒步路线，另一条是包括攀登至佛山在内的两日徒步路线。

- 范例路线 1——欣赏森林和高原湿地之美

这条路线穿过森林下山到达湿地后再原路返回，沿途可欣赏到山谷的壮丽景色，适合无徒步经验的来访者。

路线：鸠待峠—山之鼻—龙宫十字路—ヨッピ(Yoppi)吊桥—鸠待峠

总时间：6 小时

难度：初级

<详情>

除了返回公园入口的最后一段上坡路之外，这条徒步道大部分都是下坡路或平坦的木栈道。最初 1 小时下坡至山之鼻，那里有游客中心、山间小屋和露营地。从此处开始，徒步路径会穿越广阔的湿地，可将周围的山脉、池塘和四季绽开的湿地花朵尽收眼底。沿途设有木制平台休息区，供来访者坐在长凳上用餐或休息。这条路线环湿地一周，但也可以在龙宫十字路折返，缩短路线。

- 范例路线 2——攀登蛇纹岩步道

这条路线为期两天，适合有经验的徒步旅行者。路线特色是攀登陡峭的至佛山，沿途可一览全方位的美景。

路线：鸠待峠—山之鼻—湿地散步—至佛山—鸠待峠

总时间：2 天（每天 6 小时）

难度：第 1 天初级；第 2 天高级

<详情>

第一天的行程与范例路线 1 相同。请务必预订好山之鼻或龙宫十字路的山间小屋的住宿。第二天早起，出发前往山之鼻的登山口。攀爬陡峭的山路穿过森林后，便是林线上地带。风可能很大，脚下的蛇纹岩也可能很滑，尤其在潮湿的时候更需小心。在至佛山上，可以俯瞰高原上广袤的湿地和周围的火山群。下山时，沿着山脊即可到达鸠待峠（音同关卡的“卡”）。