

礼文島に2連泊でじっくり花めぐり 高山植物の楽園 利尻島・礼文島4日間(コース番号:15108)

ハイキングのご案内とご注意(必ずご一読ください)

～ご出発に先立ち、楽しい旅行になりますよう下記につきまして、ご理解・ご協力をお願い致します～

当社基準による難易度

【桃岩展望台～知床コース・ハイキング】

ハイキング初級 ※ハイキング初級とは、歩くことが好きで山歩きを体験したい方におすすめ。ある程度起伏のある場所を歩くコースです。

■標高差:230m

■歩行時間:2時間30分

■歩行距離:5.5km

【礼文林道コースハイキング】

ハイキング初級 ※ハイキング初級とは、歩くことが好きで山歩きを体験したい方におすすめ。ある程度起伏のある場所を歩くコースです。

■標高差:100m

■歩行時間:1時間50分

■歩行距離:4km

【江戸屋山道コースハイキング】

ウォーキング ※湿原や高原など起伏の少ない整備された道を歩くコースです。

■標高差:30m

■歩行時間:1時間

■歩行距離:1km

【利尻島姫沼周遊コース】

ウォーキング ※湿原や高原など起伏の少ない整備された道を歩くコースです。

■標高差:10m

■歩行時間:1時間

■歩行距離:1km

持ち物・装備について

持ち物	ハイキングの説明
帽子	つばの大きいものがおすすめ。直射日光や寒さから頭を守ります。風にとばされないようにひもをつけるとう便利。
靴	厚手のソックスを履いても1センチ位の余裕が必要。新しい靴は早めに買って足に慣らしておきましょう。 足場が悪い箇所もあるので、スニーカーではなく軽登山靴(トレッキングシューズ)又は靴底がしっかりと滑らないものをご用意ください。
上着	上半身の動きを妨げず、体温調整のしやすいもの。一番外側は風を通さないものがベスト。
雨具	防水透湿性で、着脱しやすい上下別のセパレートタイプのもの。(傘はおすすめできません)
スパッツ	細かい砂・石が入るのを防いだり、泥や露よけ保護に効果があります。
ザック	自分の背幅の長さにあったもので、バランスの良いものをおすすめ。また、ザックカバーもご用意いただくことをおすすめいたします。
ストック(杖)	【必要な方はご用意ください】足や腰への負担を軽減します。長さが調節できるもの。(先端には必ずゴムキャップを付けて下さい。)
サングラス・日焼け止め	紫外線よけに必要となります。
飲み水	熱中症・脱水症状を防ぐために、飲み水は必ずご持参ください。
ビニール袋	ザックの中身の防水(衣類はパッチ式が便利)やゴミ袋として必要となります。
救急薬品	常備薬・ばんそうこうなどご用意下さい。
健康保険書コピー	旅行中のケガや病気で病院へ行く際に必要となります。

【ご出発前】

<安全運行のため十分な装備を準備してください。>

持ち物リストをご参照いただき、個人装備の準備をお願いします。また、通常の観光旅行とは異なり厳しい自然にさらされる場合や運動負荷が

かかる場合があるため、装備だけではなく、日ごろより体力の維持に努めてください。

出発前日は十分な休息(睡眠)を取り、当日は体調を万全にしてご参加ください。

<国内旅行総合保険(任意)のお申し込みについて>

旅行先での万が一の怪我に備えて、国内旅行総合保険への加入をおすすめいたします。

<留守宅への認知のお願い> お客様ご自身において留守宅のご家族様へハイキングツアーに参加していることをお伝えください。

【ご出発後】

<ハイキングマナーを守りましょう>

植物や木の実など、山にあるもの全て取らないでください。摘まれてなくなってしまうたらもうそこには生えてこないのです。

一度壊れた自然環境は元には戻りません。絶対に植物を採らないで下さい。美しい自然をいつまでも守りましょう。

<ゴミは必ず持ち帰ってください。>

ビニール袋を誤って動物が食べてしまって死に至ることや、残飯であっても簡単に土には帰らないため生態系が崩れ自然破壊の原因となります。

持ち込んだゴミはお持ち帰りください。

【安全対策について】

<旅行中は、安全運行のため添乗員・ガイドの案内にご理解とご協力をお願い致します。>

気象状況等、登山道の状態、参加者の様子(技量・体力・疲労度など)を総合的に鑑み、あらかじめ決められた登山ルートを変更・停滞・短縮・中止する

ことがあります。その際の返金がございます。予めご了承ください。また、その際に生じた旅行代金に含まれない費用はお客様負担となりますことを

ご承知おきください。

ハイキング中に体調不良を感じた場合はご遠慮なくガイド、添乗員にお申し出下さい。