

エリアの特色

一本に繋がった長く歩く道、ロングトレイルは、地域を越え、ひと続きに国土を見て、歴史や風土を体験し、地域と交流をしながら、内外の人々が互いの理解を深めていく、長く歩く旅、ロングハイキングの舞台です。

\*ロングトレイル=ロング・ディスタンス・トレイル  
\*ロングハイキング=ロング・ディスタンス・ハイキング



- 1 蝦夷地を探索し、北加伊道（後の北海道）という名前を考案した松浦武二郎の足跡をたどる
- 2 季節ごとの愛嬌を見せるタンチョウ、エゾシカ、キタキツネやエゾリスなどの野生動物たち
- 3 表情のことなる三つの豊かな海と四季折々に彩りを変える湿原、酪農・畑作地帯、山々たち
- 4 地域ごとに特色ある食文化は旅の楽しみ

トレイルの風景



釧路を守り地域に守られる岩保木水門 360度ぐるり展望の多和みや900展望台 大地の記憶を感じるカルデラ湖の数々 雲海、湖と平野見渡す美幌峠・津別峠



藻琴山山頂から下るハイマツ帯 水の恵み感じる神の子池や湧水 畑作を見守る雄々しい頂、斜里岳 オホーツク海と根室海峡を繋ぐ知床峠

アクセス情報



羽田空港 ⇄ 釧路空港 / 女満別空港 / 中標津空港  
関西空港 ⇄ 釧路空港 / 女満別空港 (期間運航)



釧路駅 ⇄ 知床斜里駅 (JR 釧網本線)



阿寒バス  
釧路駅 ⇄ 釧路空港 ⇄ 阿寒湖温泉  
釧路駅 ⇄ 阿寒バス羅臼営業所  
摩周駅 ⇄ 摩周第1展望台  
摩周駅 ⇄ 川湯温泉  
羅臼 ⇄ 知床峠 ⇄ ウトロ

斜里バス  
女満別空港 ⇄ 網走 ⇄ 斜里 ⇄ ウトロ温泉バスターミナル (季節運行)  
斜里バスターミナル ⇄ ウトロ温泉バスターミナル  
女満別空港 ⇄ 網走 ⇄ 斜里 ⇄ ウトロ温泉バスターミナル (季節運行)

お問い合わせ

北海道東トレイル川湯トレイルオフィス  
〒088-3465  
北海道川上郡弟子屈町川湯温泉2-2-6川湯ビジターセンター内

TEL. 080-2128-7689  
MAIL daihyo@dototrail.org



発行者: 環境省  
発行年: 2024年



知床国立公園

阿寒摩周国立公園

釧路湿原国立公園

3つの国立公園と  
まちを繋ぐ  
ロングトレイル

# 北海道東トレイルとは

北海道東トレイルは、日本を代表する3つの国立公園を繋ぎます。どこまでも広大な湿原、酪農地帯や畑作地帯。国内有数のカルデラ湖。地球の鼓動を感じる火山。多くの特徴的な山々や豊かな海など、多様な景観を楽しめます。縄文時代から北海道開拓へと続く人々の暮らしや歴史・文化があり、そこに住まう動物や人々の営みとの出会いがあります。太平洋、オホーツク海、根室海峡という三つの海を繋いで、中央に連なる火山帯を越え、特色の異なるエリアをひとつずつ数日間かけて歩きます。北海道の大きさを体感できる、全長約410kmの長く歩く旅ができる。魅力に富んだロングトレイルです。

知床国立公園

## 流水がつなぐ豊かな生態系、 火山が生んだ山々と 海岸断崖が織りなす雄大な景観

世界自然遺産にも登録されている知床国立公園は、火山活動や流水などによって形成された険しく雄大な景観と、野生生物の豊かさに特徴づけられます。特にヒグマやシャチなどの大型哺乳類や、絶滅の恐れがある大型の猛禽類も多く生息し、それらを頂点として、様々な野生動物が相互に関係しあい、色濃く息づいています。



参考: <https://www.env.go.jp/park/shiretoko/point/index.html>

女満別空港

根室中標津空港

釧路湿原国立公園

## 日本最大の湿原と 壮大な蛇行河川、それを育む森

日本で最初のラムサール条約登録湿地であり、湿原を中心とする初の国立公園です。北海道東部を流れる釧路川とその支流を抱く日本最大の釧路湿原及び湿原を取り囲む丘陵地からなります。手つかずの広大な水平的景観はこの地の何よりの魅力です。また、国の特別天然記念物のタンチョウをはじめ多くの動植物の貴重な生息地となっています。



参考: <https://www.env.go.jp/park/kushiro/point/index.html>

阿寒摩周国立公園

## 日本最大のカルデラ地形、 火山・森・湖が織りなす 広大な景観

北海道東部に位置する阿寒摩周国立公園の基盤は、千島火山帯の活動によってできた阿寒・屈斜路・摩周の3つのカルデラ地形です。北海道で最も歴史のある国立公園の一つで、公園区域の大部分が亜寒帯性の針葉樹林を中心とする天然林に被われ、国立公園の中でも原始的な姿を有しているといわれています。



参考: <https://www.env.go.jp/park/akan/point/index.html>

たんちょう釧路空港