



この秋、歩いてみませんか? 幣舞公園から歩き出す 北海道東トレイル

秋のトレイルベストシーズンに向けて

北海道東トレイルは全長410kmのロングトレイルです。南の釧路市からスタートし、湿原、酪農、カルデラ、畑作、海の5つのエリアを通り抜け、羅臼町へと続く北上ルートと、北の羅臼町からスタートし、釧路市へと続く南下ルートがあります。どちらから歩いてそれぞれの地域の特徴を感じることができます。

9～10月は、秋晴れも多く気温も徐々に落ち着き、トレイル歩きに最適なシーズンを迎えます。10月中旬から下旬には、トレイル沿線が色鮮やかな紅葉に包まれ、湖畔や山、湿原など、エリアごとに異なる秋の景色を楽しめるのは北海道東トレイルならではの魅力です。

秋はハイカーの他、レジャーで訪れる方も増えるため宿泊施設やキャンプ場は早めの予約がおすすめです。最新情報は北海道東トレイルのウェブサイトやSNSでお知らせしています。

釧路市内のトレイルルート

市内には、市街地と阿寒湖周辺の2カ所にルートが通っています。

市街地ルートは、幣舞公園から釧路川沿いや柳町公園を経て新釧路川沿いに湿原へと抜けており、街の中でも自然を間近に感じながら歩けます。長さは約13kmで、ゆっくり歩いて4～5時間です。途中でルート沿いのお店をのぞいてみるのも楽しみの一つです。

もう一つの弟子屈市街地から阿寒湖温泉へとつながるルートは、交通量が多く歩道がない車道区間が長いので、自転車を利用したサイクリングが推奨されています。10月中旬からは色鮮やかな紅葉に包まれ、エリアごとに異なる秋の景色を楽しめるのも魅力です。

残暑とヒグマに



ご注意を



近年、北海道でも残暑の厳しい日が増えています。道東は比較的涼しい地域ですが、晴れた日には気温が高くなることもあるため、北海道だからと油断せず、こまめに水分・塩分を補給したり、休憩を取ったりしながら歩きましょう。

また、トレイル全域はヒグマの生息地です。豊かな自然の象徴である一方で、ハイカーにとって決して油断できない存在です。北海道東トレイルでは、トレイル沿線のヒグマ情報の「見える化」や、対策ギアのレンタルを通じて、安全な旅をサポートしています。

ルートの詳細や、地図の入手、注意事項、熊対策などについては北海道東トレイルのホームページをご確認ください。

北海道東トレイルウェブサイト

🌐 <https://dototrail.org/>



問合先 北海道東トレイル 川湯トレイルオフィス
(おきの なかむら 狹野・中村 ☎080-2128-7689)

担当課 市役所阿寒観光振興課

