

番号 NO : 017-011

<簡体字>

攀登罗臼岳

罗臼岳（1661 米）是知床山脉中最高的一座山。知床山脉由一系列火山组成，这些火山穿过知床半岛中部，从东北向西南延伸。通往罗臼岳顶峰的步道有两条。如果天朗气清，游客登顶后可以看到周围的山峰和鄂霍次克海。

知床半岛与加拿大南部和蒙古中部的纬度相近，因此，山区环境和天气条件较为恶劣。在这个纬度，偃松等耐寒高山植物会在海拔 1100 米的山上生长。而在日本主岛本州岛上，这类高山植物通常只生长在海拔 2000 米以上的地方。

这里地形崎岖，有巨大的岩石和陡峭的峡谷，登山口和山顶之间的海拔落差高达 1000 米以上。如果从罗臼温泉登山口出发，徒步往返大约需要 11 个小时。攀登罗臼岳需要周详的计划，只推荐有经验的徒步者尝试。

登山口和登山季

罗臼温泉登山口靠近知床国立公园罗臼游客中心，位于熊之汤露天温泉对面。知床半岛西岸斜里町的岩尾别温泉处也有一个登山口。可以从一个登山口出发，在另一个登山口结束旅程，但须注意，从岩尾别返回罗臼的公共交通工具有限。知床的登山季从每年 7 月上旬持续到 9 月中旬。登山者应注意，直到 7 月山上都会有积雪，因此可能需要准备冰爪和冰镐。

小心熊类出没

熊生活在知床山脉，包括罗臼岳。它们往往会避开人类，并且对噪音很敏感。登山者应随身携带熊铃，以避免在徒步过程中遇到熊。

番号 NO : 017-011

＜繁体字＞

攀登羅臼岳

羅臼岳（1,661 公尺）是知床山脈的最高峰，至於知床山脈則由數座從東北向西南延伸，並且貫穿知床半島中部的火山組成。如要前往羅臼岳頂峰，有兩條步道可供選擇。在天氣晴朗的情況下，遊客登頂後能欣賞周圍的山巒景色，以及廣闊的鄂霍次克海。

知床半島與加拿大南部、蒙古中部的緯度相近，因此山區環境和天氣條件較為惡劣。身處如此緯度，像是偃松等耐寒高山植物會在海拔 1,100 公尺的山上生長；至於日本的主島本州島上，通常這類高山植物僅於超過海拔 2,000 公尺的地方生長。

這裡地形崎嶇，遍布巨大的岩石和陡峭的峽谷，登山口和山頂之間的海拔落差更是急遽（超過 1,000 公尺）。如果從羅臼溫泉登山口出發，徒步往返大約需要 11 小時。若想攀登羅臼岳，需要事先制定詳盡的計畫，因此只推薦有經驗的健行者前往挑戰。

登山口與登山季

羅臼溫泉登山口緊鄰知床羅臼遊客中心，位於熊之湯露天溫泉浴池的對面，另一個登山口則在知床半島西岸斜里町的岩尾別溫泉。登山者可從其中一個登山口出發，然後在另一個登山口結束登山行程，但請留意，從岩尾別返回羅臼的大眾交通工具選擇不多。至於知床的登山季，每年從 7 月上旬持續到 9 月中旬，登山者務必小心山上到了 7 月仍有積雪，因此需要準備好防滑的冰爪和冰鎬。

熊出沒請小心

羅臼岳所在的知床山脈間有熊類棲息，牠們往往會避開人類，並對噪音很敏感，因此登山應隨身攜帶熊鈴，以免在登山過程遇到熊。