

日次	月 日	曜	都 市	現 地 時 刻	交 通 機 関	摘 要 ＜宿泊地＞	食事
①	6月19日 9月11日	日 日	東京・羽田空港発 大館能代空港着 ホテル着	午前 午後 夕方	航空機 専用車	東京・羽田空港より秋田・大館能代空港へ (羽田空港ご集合は8時頃を予定しています) *世界遺産センター藤里館 *岳代自然観察教育林(原生的なブナ林)散策 ※急な現地の通行事情により、岳代自然観察教育林が見学できなくなった場合には、代わりに、留山・ブナ林散策へ変更する可能性があります。 宿泊ホテル着・チェックイン ＜深浦町・アオーネ白神泊＞	朝× 昼弁 夕○
②	6月20日 9月12日	月 月	 ホテル発 ホテル着	早朝 夕方	専用車	＜白神岳登山＞ 宿発6：00～宿着17：00予定 *白神岳(標高1232m)登山ガイドがご案内 白神山地の2番目の標高、山頂からは日本海、白神山地の核心地域が見渡せます 登山口(240m)～マテ山分岐点(800m)～白神岳(1232m) ↑↓標高差約1030m 往路約5時間、復路約4時間 ※大きなお荷物は宿に置いていきます。 ＜深浦町・アオーネ白神泊＞	朝弁 昼弁 夕○
③	6月21日 9月13日	火 火	 ホテル発 ホテル着	午前 夕刻	専用車	＜十二湖散策＞ 宿発9：00～宿着16：30予定 自然ガイドがご案内 白神山地の広大なブナの森に点在する大小33もの湖沼群、美しい十二湖を眺めながらスケッチやお写真などお楽しみください ○青池 ○沸壺の名水 ○ブナの原生林 ※大きなお荷物は宿に置いていきます。 散策後、不老不死温泉へ ＜深浦町・不老不死温泉泊＞	朝○ 昼弁 夕○
④	6月22日 9月14日	水 水	ホテル発 ウェスバ椿山駅着 発 秋田駅着 秋田空港発 東京・羽田空港着	午前 午後	専用車 鉄道 専用車 航空機	＜五能線の旅＞約2時間 人気ローカル線の旅をお楽しみください。車窓からみる景色は絶景です。 秋田空港へ  空路・羽田空港へ 着後・解散 17:00～17:30 頃、羽田空港到着予定	朝○ 昼弁 夕×
朝＝朝食、昼＝昼食、夕＝夕食、機＝機内食、弁＝弁当、○＝食事付、×＝自由食							

利用予定航空会社：全日空(ANA)、日本航空(JAL) 利用予定バス会社：能代観光バス、キングタクシー、あさひ自動車
宿泊予定ホテル 深浦町：アオーネ白神十二湖(1泊目・2泊目)、不老不死温泉(3泊目)
いずれも2名様1室基準／お1人部屋をご希望の場合は別途費用(12,000円/3泊)がかかります。



気候	6月	9月
平均最高気温	21℃	23℃
平均最低気温	13℃	15℃



白神山地にはニホンザル、ニホンカモシカ、クマゲラなどが生息しています

人気ローカル線 五能線に乗って列車の旅♪

青森から秋田を結ぶ全長147.2km、43駅の五能線は、一度は乗ってみたいローカル線として全国的に人気を集めています。奇岩に打ち寄せる波や白神の山々など、車窓からの美しい風景をご満喫ください。



白神岳登山&十二湖散策

白山山地は青森・秋田両県にまたがる山岳地帯の総称で、その規模約13万ヘクタールとされています。平成5年、そのうち約1万7千ヘクタールが世界自然遺産に登録されました。白神山地のほとんどがブナ林でその広さは世界最大級といわれています。動植物の宝庫となり、その種類の多さは驚きを隠せません！

大峰岳△1,020m
崩山△940m
大崩 694m
青池
至白神ライン
十二湖コース登山口
森の物産館 キョロロ
津軽国定公園 十二湖
十二湖ビジターセンター
小峰川
大峰川
至秋田→
白神岳登山口駅
JR五能線
大間越駅
日本海
登山道(健脚者向け)

スタート!!
登山口広場(休憩所&トイレ)
分岐点
最後の水場
マテ山 841m
十二湖コース
⑨十二湖コース
②二股コース
白神岳避難小屋
△白神岳(炊場有) 1,235m
公衆トイレ
シグザグな急登となり、ブナが優占していく白神岳の尾根までいくと、なだらかなブナ街道となる。
なだらかな斜面を登る。最後の水場まではどこどこに湧水があり、水分の補給ができる。青森ヒバが多く見受けられる。

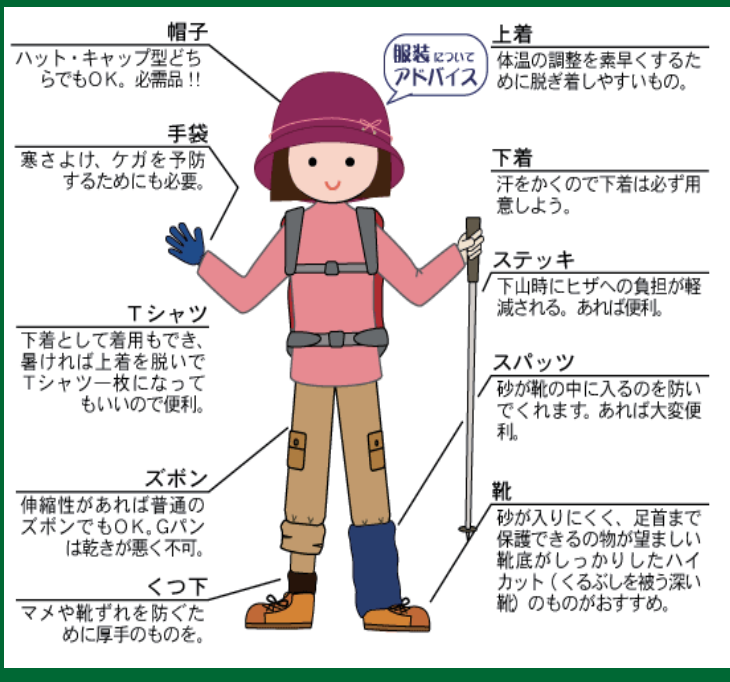
十二湖は江戸時代・宝永元年(1704年)の大地震によって形成されました。その時できた湖沼は33を数えましたが大崩山の頂上から眺めると小さい池は森の中に隠れ大きな池だけが12見えたことから「十二湖」といわれるようになりました。「森林浴の森全国100選」「津軽国定公園」にも指定されています。(写真左)

白神岳登山 (マテ山コース)

登山口から出発し、二又コースとの分岐点からマテ山の頂上に向かうこのコースは、昭和58年初心者用に開設されました。斜面をなだらかに登る「最後の水場」までの登山道には所々に湧水があり、青森ヒバが多くみられます。これは昔、木炭に利用するためブナを伐採した後の林相です。この後ジグザグな急登となり、ブナが優占していきます。やがて、マテ山頂上から約170m離れた白神岳尾根へ到着。そこからブナ街道といわれるなだらかな尾根を登り白神岳山頂稜線へ。十二湖コースへ合流したら、白神岳頂上まで残り約700m、約15分で登頂します。山頂からは日本海、男鹿半島、能代平野、世界遺産の核心地域、岩本山、八甲田山が見られる大パノラマです。マテ山コースは初心者向けのコースではありますが、登山距離が長いので登りだけでも5時間、下山する時間も含めると、所要時間の目安は合計9時間かかります。健脚で歩き慣れた方におすすめのコースです。

＜登山の持ち物＞

ザック(20Lぐらい)／雨具(カッパはしっかりしたもの)／折りたたみ傘／ジップロックと大型ナイロンゴミ袋(雨対策用)／手袋／タオル／お弁当(朝昼の2食分・弊社でご用意)／登山靴もしくはトレッキングシューズ／ヘッドランプ(もしくは懐中電灯)／飲み物(ペットボトル500ml 2本分程度)／おやつ・行動食(チョコ・アメ等)／酔い止め(バス・車酔いがか心配な方)



帽子
ハット・キャップ型どちらでもOK。必需品!!

手袋
寒さよけ、ケガを予防するためにも必要。

Tシャツ
下着として着用もでき、暑ければ上着を脱いでTシャツ一枚になってもいいので便利。

ズボン
伸縮性があれば普通のズボンでもOK。Gパンは乾きが悪く不可。

くつ下
ママや靴ずれを防ぐために厚手のものを。

上着
体温の調整を素早くするために脱ぎ着しやすいもの。

下着
汗をかくので下着は必ず用意しよう。

ステッキ
下山時にヒザへの負担が軽減される。あれば便利。

スパッツ
砂が靴の中に入るのを防いでくれます。あれば大変便利。

靴
砂が入りにくく、足首まで保護できるのが望ましい。靴底がしっかりしたハイカット(くるぶしを被う深い靴)のものがおすすめ。

服装について
アドバイス



