

# 3. せせらぎコース

ハケ岳の原生林とせせらぎの音、沢歩きの「豊かな森」満喫コース

●道に迷った時、ケガをしまった時、体調不良などで困った時は下記緊急連絡先へご連絡ください。

【緊急連絡先】

ハケ岳高原ロッジ 0267-98-2131  
海の口自然郷管理事務所 0267-98-2224

## 見どころ

- ミツバツツジ・ハクサンシャクナゲ群生地(スタートから約2.0km地点): 遊歩道沿いに群生。紫色、白桃色が美しい花の見頃は6月頃。
- コメツガ・シラビソ原生林(約2.2km地点): 人の手が入ることなく育ってきた樹齢数百年の壮観な大径木林。
- <sup>そまぞえ</sup> 杣添川(約2.3km地点): ハケ岳から自然郷の南端を流れ、イワナが棲む清流。

## コースの特徴

- 約4kmのミドルコースです。<sup>そまぞえ</sup>杣添川遊歩道に足元の悪いところがあります。靴はトレッキングシューズをおすすめします。
- せせらぎの小径の終着点は、杣添川の川辺です。清流に足を浸したり、水に触れることができます。
- ゆっくり歩いて半日ほどの行程がおすすめです。飲み物と軽食を持参しましょう。
- せせらぎの小径から美鈴池にかけては、一部車道を歩きます。通行車両には十分お気をつけください。



## せせらぎの小径

ハケ岳由来の原生林につつまれた小径を、杣添川の川辺まで歩きます。樹齢数百年のダケカンバやコメツガの大きさには目を見張ります。6月頃には、治道でミツバツツジ、ハクサンシャクナゲの彩りを楽しむことができます。



ハクサンシャクナゲの見頃は6月



コマドリ  
カラララ  
ツン、ツンと鳴く



ウグイス  
ホーホケキョと鳴く



ハクサン  
オミナエシ  
7～8月

片道500mの往復ルートです。

約500m

所要時間 約30分  
標高差 約15m  
消費カロリー 約70kcal



<sup>そまぞえ</sup> 杣添川の川辺で小休憩

