

# ハ丁湯 ハイキングマップ

コースタイムや難易度は目安としてご利用ください。  
体調や天候に応じて引き返すことも大切です。  
無理なくハイキングをお楽しみください。

## ハイキングコース



### ゴザ池の滝

コースタイム：往復約1時間  
難易度：★☆☆

ハ丁の湯の近くにある静かな癒しの滝。  
深い緑に囲まれた遊歩道をのんびり歩いて、  
苔むした岩と水のせせらぎに癒されます。  
チェックイン後や、朝のお散歩にぴったり。



### ぶな平

コースタイム：往復約1時間30分  
難易度：★☆☆

ブナの原生林が広がる、美しい森の中のコース。  
緩やかなアップダウンのある道を進むと、  
四季折々の木々の表情や、森の静けさに  
包まれた時間が楽しめます。秋は紅葉が大変  
美しいです。



### オロオソロシの滝

コースタイム：往復約2時間30分  
難易度：★★★

奥鬼怒随一の迫力を誇る大滝。苔の岩場や沢  
沿いの道を進んだ先に現れる、轟音とともに  
流れ落ちる滝の姿は圧巻です。ルートはやや  
険しい箇所もあるため、しっかりした装備で  
お出かけください。



### 日向オソロシの滝

コースタイム：往復約2時間10分  
難易度：★★★

静かな滝見スポット。森の中の穏やかな登山  
道を進むと、やがて「日向オソロシの滝」を  
望む展望台に到着します。水音と風の音だけ  
が響く、心がすっと落ち着くような場所。足  
元はややぬかるむこともあるので、滑りにく  
い靴でお出かけください。



### 鬼怒沼湿原

コースタイム：往復約6時間  
難易度：★★★★

標高2,020m、日本有数の高所に広がる天  
空の湿原。秋には草紅葉が一面を金色に  
染め、空と山と湿原が溶け合うような絶  
景が広がります。ガレ場や急登が続く箇  
所があり、健脚の方向けのコースです。

## シーズンごとの装備

### 5月～10月



春や夏の山道は、日差しや気温の変化に対応  
できる軽やかな服装が◎。通気性のよい長袖  
やレギンス、帽子やサングラスで紫外線対策  
も忘れずに。リュックの中には、飲み物や軽  
食、雨具などを入れて準備万端！

### 11月～4月



秋～冬は、しっかり防寒した服装でお出かけ  
ください。インナー＋中間着＋防風ジャケッ  
トの重ね着スタイルが基本です。帽子や手  
袋、ネックウォーマーもあると安心。積雪の  
ある場合はアイゼン（滑り止め）が必要にな  
ります。

## 注意事項



### 天候の変化に注意

山の天気は急変しやすいため、  
天気予報を確認し、無理な行動  
は控えてください。



### 時間管理

日没前の下山を心がけ、安全な  
時間に戻るよう計画してくださ  
い。



### ゴミの持ち帰り

自然環境を守るため、ゴミは必  
ず持ち帰ってください。



### 水分補給・休憩

こまめに水分補給を行い、適宜  
休憩をとってください。



### 動植物の保護

野生動物や植物に触れたり、  
採取したりしないでください。



### 携帯電話について

ほとんどのエリアで電波は届き  
ません。紙の地図を携帯してく  
ださい。



### 危険箇所の注意

滑りやすい岩場や急な斜面があ  
ります。足元に十分注意してく  
ださい。



### 自己責任での行動

事故や怪我については自己責任  
となります。無理をせず安全第  
一で行動してください。