

## Nuuk시오 National Park



### はじめに

総面積 50 平方 km を超すヌーク시오国立公園内には、数多くのハイキングコースがあります。お子様からお年寄りまで気軽に楽しめる 2Km コースから、上り下りを含んだ健脚向けの 10Km コース、あるいは数泊の縦走まで、お客様の体力・経験・関心に応じてルートを選べます。

その中からヘルシンキからのアプローチが簡単で、人気の高い日帰りコースを以下に例示します。

### 主なコース

- ・コースタイムはあくまでも目安です。お客様の体力、トレッキング経験、参加人数、天候等によって大きく変わります。
- ・コースタイムおよび距離はハイキングスタート地点からのもの。公共交通機関を利用する場合には、バス停からの歩行（往復約 3 キロ）が加わります。

### ①Punarinankierros プナリンナンキエロス（コマドリの道）

2キロ：2時間



日本で紹介されるヌーク시오の代表的なルート。団体ツアーのほとんどがここを訪れます。文字通りに「お子様からお年寄り」まで参加できるコースで、3つの湖を巡り、景観のよい場所でたき火を囲むこともできます。手軽にヌーク시오の魅力を体験できるポイントで、映画「かもめ食堂」のイメージに近いのがこのコースです。

ヘルシンキ市内から電車・バスを利用して訪れる場合、バス停からハイキングのスタート地点までの林道を往復（片道約 1.5 キロ）するため、全行程では 5 キロほど。ヌーク시오での行動時間は 3 時間強。

ヘルシンキを午前 8 時半頃発った場合、市内に戻るのは午後 2 時ごろになります。

## Nuuksio National Park

### ②Haukankierros ハウカンキエロス（鷹の道）

4キロ：3時間

①と同じ地点からスタートするものの、多少の上り下りを交えて湖を一望できる観測点に向かいます。日本で低山ハイク（標高1000メートルくらい）を楽しんでいらっしゃる方には何の問題もないコース。

普段まったく運動していない方にはやや辛いかもしれませんが、ヌークシオ随一の見晴しの良さに疲れも忘れることでしょう。



### ③Korpinkierros コルピンキエロス（ワタリガラスの道）

7.5キロ：4時間

①②と同じスタート地点から10個の湖を回るロングコース。高低差が少ないので、距離は長くても疲労度は②と同様。森林浴以上、登山未満といったレベル。フィンランドのハイカーが好むコースです。ヌークシオ訪問が2回目以上の方におすすめします。

### ④南下コース

8.5キロ：4時間

歩きなれている方向け。①と③を組み合わせ、出発点とは異なる場所に南下します。湖畔の散策に加え、ヌークシオ最高地点を経て深い森を抜けます。ヌークシオ縦走の醍醐味を手軽に味わえます。ハイキング終了地点にあるヌークシオ唯一のホテルで昼食をとることもできます。

### ⑤Soidinsuo ソイディンスオ（湿原めぐり）



バスから降りてすぐに森林散策を始めて、ヌークシオの保護地域であるソイディンスオ（沼地）に向かいます。基本コースの総行程はおよそ4キロ。行動時間は2時間半。地元の人でも迷う小道を分け入り、高台から沼地を一望。うっそうと茂った林を抜け、岩盤地帯を歩き、隠れた湖で一休み。個人で歩き抜けるには難しいコースで、ヌークシオ本来の姿をご覧いただけます。

公共交通機関を利用する場合、本数に制限があるため、ヘルシンキの出発は9時前後のみ（厳密な時刻は季節・曜日により異なる）です。