

東十勝ロングトレイル 「森のルート」留真温泉と山菜ツアーハイキング行程表

【行程】日帰り

月日	時間	行程
5月21日（土）	7：20	帯広建設業協会集合
	8：00	帯広建設業協会出発
	9：00	浦幌町博物館見学
	9：30～12：00	K/T 境界層散策&山菜採り
	12：00～13：00	現地で昼食（もみの木パン：十勝産小麦使用パン）
	13：00～15：00	旧浦幌炭鉱散策&山菜採り
	15：00～16：00	留真温泉入浴
	16：00～17：30	夕食会（山菜料理&旬の魚介類料理）：留真温泉 山菜：タラノキ、ウド、コゴミ、ハンゴンソウ、ヨブスマソウ 魚介類：トキシラズ、マツブ、ホッキ貝、ホタテ (てんぷら、バター炒め、和え物等)
	17：30	留真温泉出発
	17：55	浦幌町役場到着
	18：55	帯広建設業協会到着

【行程】 1泊2日または2泊3日

月日	時間	行程
5月20日（金）	11：40	羽田空港発
	13：15	帯広空港着
	13：45	帯広空港発
	15：00～16：00	広尾町オオバナノエンレイソウ群落観察
	16：30	大樹町インカルシペ着(宿泊)
	18：00～	夕食（旬の魚介類炭火焼&ジンギスカン&ラクレット）
5月21日（土）	6：00～7：00	インカルシペ出発
	7：00～9：00	当縁湿原、生花苗沼、湧洞沼を経由して浦幌へ 朝食は現地でおにぎり (トキシラズ味噌漬&塩焼：サロマ湖海苔&宗谷海水塩)
	9：00	浦幌町博物館見学
	9：30～12：00	K/T境界層散策&山菜採り
	12：00～13：00	現地で昼食（もみの木パン：十勝産小麦使用パン）
	13：00～15：00	旧浦幌炭鉱散策&山菜採り
	15：00～16：00	留真温泉入浴
	16：00～17：30	夕食会（山菜料理&旬の魚介類料理）：留真温泉 山菜：タラノキ、ウド、コゴミ、ハンゴンソウ、ヨブスマソウ 魚介類：トキシラズ、マツブ、ホッキ貝、ホタテ (てんぷら、バター炒め、和え物等)
	19：00	帯広市内ホテル泊 (東急イン又はワシントンホテル)
5月22日（日）	9：00～11：30	十勝川クルーズ&山菜採り
	12：00～14：00	帯広市内のレストラン（パラツツオ・ヴィット） で昼食（山菜ピッツア&山菜パスタ） 札木朗里ヴァイオリンコンサートを予定
	15：00	帯広空港着
	16：10	帯広空港発
	17：50	羽田空港着