

赤碕～松崎50kmコース

距離 約50km 標高差 150m 歩数 約80,000歩 所要時間 約15時間

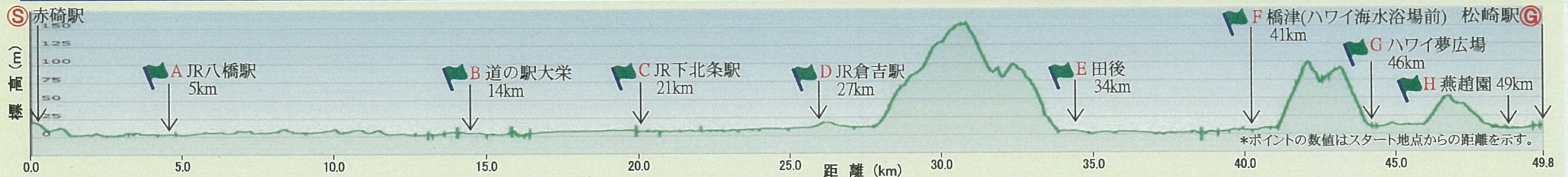
カロリー消費量の目安 (体重60kgの人の場合)

ウォーキング: 2800キロカロリー ノルディックウォーク: 3000キロカロリー 速歩: 3000キロカロリー ノルディックウォーク速歩: 3200キロカロリー ジョギング(平坦10km/h): 4200キロカロリー

<コース紹介> かなり経験をつんだウォーカーやジョガー向きコース。イベントなどでコース表示ができていない場合に挑戦したいコース **難易度 V ★★★★★**

JR赤碕駅前をスタートして、八橋駅、由良駅、下北条駅の前を通って、JR線に沿って倉吉駅北側に出る。その後、鳥取短期大学の前を通って、大平山に登り、湯梨浜町田後に出て、はわい温泉に向かう。羽合臨海公園ハワイ夢広場前の交差点を橋津川沿いに橋津(ハワイ海水浴場前)に行き、その後馬ノ山方面に登り降りる。ハワイ夢広場前を通って東郷湖畔を回り、あやめ池公園を通り、JR松崎駅前を通過して中国庭園「燕趙園」まで行ってからJR松崎駅に戻る約50kmのコース。 **㊟** スタート地点: JR赤碕駅前(鳥取県東伯郡琴浦町大字赤碕字坂ノ前849-2)

交通アクセス: JR山陰本線(普通列車又は快速とっとりライナー)赤碕駅下車 駐車場: 道の駅ポート赤碕(普通車118台)、道の駅大栄(普通車128台)、羽合臨海公園ハワイ夢広場(45台+障がい者用1台)



*このマップは、現地踏査したデータを基に作成されています。歩数や所要時間は60歳代女性に合わせた目安です。またイベント開催やコースの見直し等により一部コースが変更されることもあります。 現地調査、データ提供: 加藤敏明(鳥取大学医学部病態運動学)