

大栄～赤碕40kmコース

距離 44km 標高差 100m 歩数 約70,000歩 所要時間 約12時間

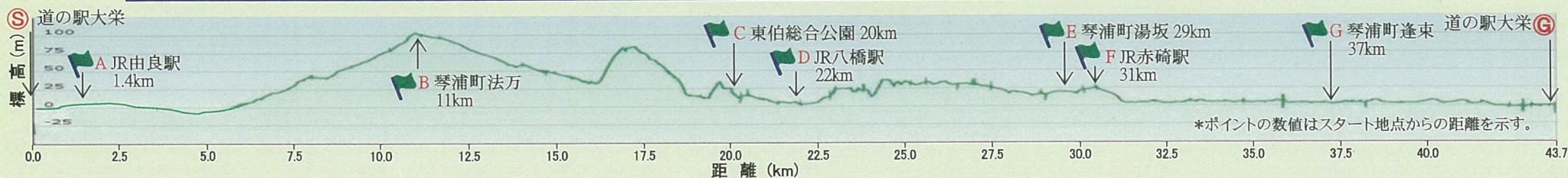
カロリー消費量の目安 (体重60kgの人の場合)

ウォーキング:2400キロカロリー ノルディックウォーク:2500キロカロリー 速歩:2500キロカロリー ノルディックウォーク速歩:2600キロカロリー ジョギング(平坦10km/h):3200キロカロリー

<コース紹介> かなり経験をふ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 ★★★★★

北栄町の道の駅「大栄」をスタートして、JR由良駅前から農道を西へ行き琴浦町に入る。県道を南下して法万まで行き、その後北上して美好から洗川を渡って東伯総合公園を通って八橋に出る。JR八橋駅前から国道9号線を西へ、別所で線路を越えて南側の農道をJR赤碕駅の少し西(湯坂)まで行って、折り返し、JRを越えて北側に出て、県道267号線で赤碕、八橋、逢東と行き、北栄町に入って由良宿をめざし、由良川を渡ってスタート地点に戻るコースです。 **㊤** スタート地点:道の駅大栄(鳥取県東伯郡北栄町由良宿1458-10)

交通アクセス:山陰道 大栄東伯ICから国道9号を鳥取方面へ約4km(約5分) 駐車場:道の駅大栄(普通車128台)、道の駅ポート赤碕(普通車118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)