

# 蜘蛛ヶ家山見晴らしコース(北栄町)

(くもがいやま)

距離 約8.5km 標高差 160m 歩数 約17,000歩 所要時間 約150分

カロリー消費量の目安 ウォーキング:630キロカロリー ノルディックウォーク:640キロカロリー 速歩:780キロカロリー  
 (体重60kgの人の場合) ノルディックウォーク速歩:800キロカロリー ジョギング(平坦10km/h 斜面6km/h):1400キロカロリー

<コース紹介> 頂上の大パノラマを見るために頑張ろう!コース 難易度 IV ★★★★★

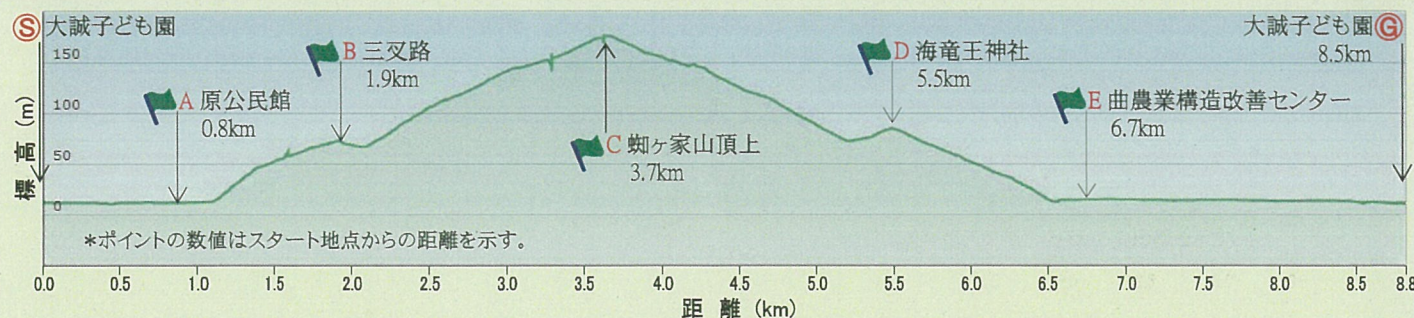
蜘蛛ヶ家山山頂からは、日本海から中国山地まで見渡せる360度の大パノラマが広がり、疲れを吹き飛ばしてくれます。ただし、それまでの約2.5kmの登りと、景色を堪能した後の下りは、かなりの傾斜があり、健脚向きのコースといえるでしょう。

⑤ スタート地点:大誠子ども園前(鳥取県東伯郡北栄町瀬戸38-1) マップに関する問い合わせ:北栄町教育委員会 生涯学習課 TEL 0858-37-5871

交通アクセス:JR由良駅から車で5分

駐車場:大栄健康増進センター、蜘蛛ヶ家山山菜の里

地図の記号 ⑤:スタート地点 ⑥:ゴール地点 ①:トイレ ②:ポイント・見どころ



\*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)