



みちのく潮風トレイル 気仙沼市南部ルート

陸前階上駅～陸前小泉駅 1日コース | 距離 約: 25.9km | 時間 約: 8時間30分

1 波路上塩田跡



2 岩井崎



3 潮吹き岩



4 地震遺構・気仙沼向洋高校旧校舎



トレイルを歩くためのルール

自然を大切に

誰もが気持ちよくトレイルを楽しめるように、ハイカーなど見守るだけにして、思い出として心の中にしまいましょう。また、トレイル周辺には、ツキノワグマが生息しています。事故を避けるためにも、クマ鈴の携行をお勧めします。

ゴミは全て持ち帰る

誰もが気持ちよくトレイルを楽しめるように、ハイカーなど見守るだけにして、思い出として心の中にしまいましょう。また、トレイル周辺には、ツキノワグマが生息しています。事故を避けためにも、クマ鈴の携行をお勧めします。

トレイルでも気遣いを

誰もが気持ちよくトレイルを楽しめるように、ハイカーなど見守るだけにして、思い出として心の中にしまいましょう。また、トレイル周辺には、ツキノワグマが生息しています。事故を避けためにも、クマ鈴の携行をお勧めします。

禁煙・火の取り扱い注意

山火事の恐れなどがあるので、トレイル上は原則禁煙です。また、たき火は指定の場所で行いましょう。

挨拶をしましょう

ハイカーや地元の人々に会つたら、挨拶を交わしましょう。

ルート上を歩きましょう

歩道以外の森や山、人の家の敷地などには入らないようになります。



7 大谷海岸



10 大谷鉱山跡



11 気仙道・風越の七里塚



12 御嶽神社



黄金海道の産金



観光案内

【一般社団法人気仙沼観光コンベンション協会】

気仙沼市内の見どころ・食・宿泊などの各種観光情報の提供や、震災復興取り組みガイド、体験・教育旅行ガイドの受け入れ等を行っています。トレイル関連情報を取り扱っています。



TEL: 0226-22-4560
URL: http://www.kesennuma-kanko.jp/

みちのく潮風トレイルと連携する取組

【三陸ジオパーク推進協議会】

トレイル沿線には三陸ジオパークに指定されている数々の地形・地質の名所があります。三陸ジオパーク推進協議会では、見どころ説明などのパンフレットを掲げており、トレイルウォーキングにて行く旅の楽しみがぐっと増えます。



TEL: 0193-64-1230
URL: http://sanriku-geo.com/

みちのく潮風トレイル
Michinoku Coastal Trail

【気仙沼市南部】

三陸復興国立公園区域
開通箇所
●●● 平成29年以降開通予定箇所

トレイルの歩き方

自分にあったルートを選びましょう

自分の体力や経験、歩く距離、高低差などを考慮して、トレイルのどの区間に歩くかを決めましょう。難度の高い場所を通過するコースの場合は、慎重に行程を組みましょう。

無理は禁物！

安全管理は自己責任が基本です。決して無理をしないようにしましょう。必要な場合は、ガイドさんに同伴を依頼したり、ツアーなどに参加したりして、安全なトレイル歩きを楽しめましょう。

ルートを歩くイメージを思い浮かべましょう

スタート地点へのアクセス方法を決め、ルートの距離と所要時間を頭に入れておきましょう。食事の場所や休憩時間を探定しておけば、苦しい道のりも乗り切れます。地図上で広域避難場所の位置も確認し、万一の災害に備えましょう。ルート上の危険な箇所を知り、対策を考えておきましょう。海岸を通廻するコースでは、潮位や波の高さを調べておくと良いでしょう。



装備品ガイド



計画に合わせて持ち物を準備しましょう。現地で必要なものがない場合、荷物が多すぎて疲れたりすることはないように、しっかりと準備しましょう。

必需品	あれば便利な物
●トレッキングシューズ ●タオル ●リュックサック ●体温調節のできる服装 ●帽子 ●雨具 ●スリーピングバッグ ●コンパス ●水筒(ペットボトル) ●ライド	●スティック ●ティッシュペーパー ●着替え ●デジタルカメラ ●携帯電話 ●GPS ●折り畳み傘 ●反射板 ●虫よけ

みちのく潮風トレイルとは

みちのく潮風トレイルとは、青森県・八戸市から福島県相馬市までの海岸線を中心に設定されるトレイルコースです。

トレイルとは森林や里山、海岸、集落などを通る「歩くための道」のこと

歩くスピードで旅することで、日々姿を変えていく植物の芽吹き、色とりどりな花々の開花、大自然に棲む野生動物の姿、さまざまな自然と出会うことができます。

やませや津波などの自然の脅威、その地域に根ざした特有の文化、地元住民の温かなもてなし、「人と自然」「人ととのつながり」を感じることができます。

未知との出会いを求めて歩き出しましょう

みちのく潮風トレイル
Michinoku Coastal Trail

【気仙沼市南部】



http://tohoku.env.go.jp/mct/

環境省
Ministry of the Environment

〒100-8975 東京都千代田区霞が関1-2-2 TEL: 03-3581-3351 (代表)
発行 平成29年3月