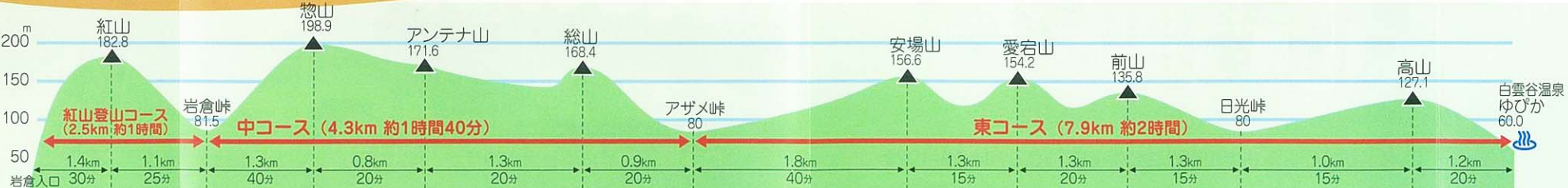




- ▼各コースの距離**
- * 紅山登山コース…2.5km 約1時間
 - * 中コース…4.3km 約1時間40分
 - * 東コース…7.9km 約2時間
- ▼駅からの時間**
- * JR市場駅から白雲谷温泉ゆびかまで徒歩約15分
 - * JR小野町駅から鴨池公園まで徒歩約40分
 - * 鴨池公園から岩倉入口まで徒歩約15分
 - * NTT中継所から小野町駅まで徒歩約25分

ハイキングの知恵袋

- マナー**
- ①道幅の狭い場所ですれ違う場合、登りが優先が原則。
 - ②多人数のときは、道を譲る。
 - ③道を譲るときは、安全な場所で通過を待つ。
- 山の歩き方**
- ①足裏全体で体重を受け止めよう意識して歩く。
 - ②無駄な力を使わず、体重移動をスムーズに行うよう歩幅は狭くとる。
 - ③重力の方向に垂直に立つ。
 - ④山の自然のマイナス要素となる行為を避けて歩く(ローインパクト)。木の根を踏んだり、登山道でないところを歩かないようにする。



- 山歩き◆上り**
- ①前かがみになると、ザックの重みがかかり、疲れやすくなるので前かがみにならないようにする。
 - ②平坦地よりゆったりとしたペースで、歩幅を広くしすぎない。
 - ③急な斜面では、蛇行しながら登ると疲れにくい。
- 山歩き◆下り**
- ①少し前かがみで、腰をおとし、膝でショックを吸収し、歩幅を狭くして下る。
- * 体重の何倍もの力が加わるので、十分に注意する。