

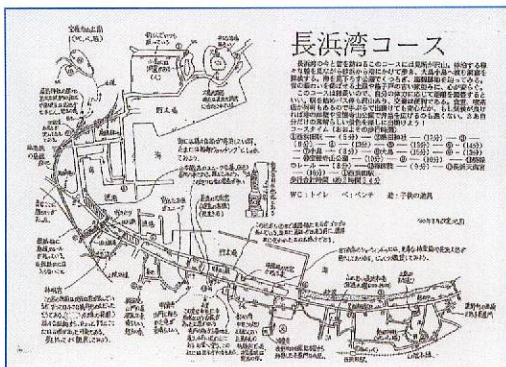


# 長浜湾コース



## 長浜湾コース

下村明雄さん作 (高田町)



海をながめながらの  
ウォーキングは  
気持ちがいいです



## コースの紹介

長浜湾の今と昔を訪ねるこのコースには見所がたくさん。停泊する様々な船を見ながら砂浜から港にかけて歩き、大島小島へ渡り洞窟を探検する。海を見下ろす公園でくつろぎ、廃線跡地を辿ってみる。昔の賑わいを偲ばせる土蔵や格子戸の古い家並みに、心が安らぐ。このコースは細長いので、自分の体力に応じて距離を調整するとい。駅を始めバス停もたくさんあり、交通は便利である。食堂、喫茶店が何軒もあるので手ぶらで出掛けても安心。さあ、自分だけの素晴らしい景色を探しに出掛けよう!

## 出発点・終点

コース上に自由に設定してください

## 距離

約 5.0 km (西浜田駅~海岸通り~大島~旧国道~西浜田駅間)

## 所要時間

約 60 分

## ●消費カロリーのめやす

男性(体重65kg):約325キロカロリー

女性(体重55kg):約275キロカロリー

## コメント

- 宝幢寺山公園にあがらなければ、全体的に平坦なコース
- 車道・歩道の区別がない旧国道は、結構交通量が多いので、車に要注意
- 街灯がない通りがあるので、夕方以降のウォーキングは懐中電灯が必要
- コース距離の長短は、調整が可能