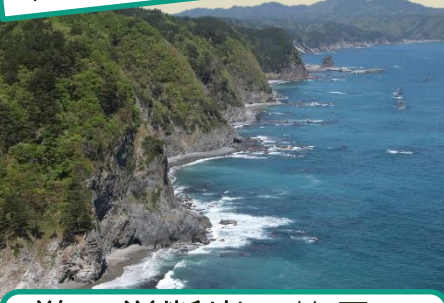


スタート!

みちのく潮風トレイルすごろく

行程...丸1日コース

いわてけん た の は た む ら う す だんが い い わ い ず み ち よ う い わ い ず み お も と え き
in 岩手県田野畑村 鶺の巣断崖 ~ 岩泉町 岩泉小本駅



鶺の巣断崖の絶景に
元気をもらおう

振り出し

クマを発見! 怯えな
がらも距離をとる.

浜に到着. 干潮のため,
幻の滝まで歩く.



小本川水門の大きさに
驚く. 東日本大震災
時に思いをはせる.

小本川で白鳥を見かけた.
美しい姿にうっとり...

1マス休み



フクジュソウが
咲いていた!

Wow!!



※写真は
御殿崎展望所の注意看板



波が打ち寄せるタイミ
ングを見誤り, 濡れる.

1マス戻る

クイズ!

エビフライ発見!
これは, とある生きものが
松ぼっくりを食べたあと.
分かるかな? 答えは裏面



地元ガイドと遭遇.
トレイル話に花が咲く



商店に立ち寄り, 地元
のお菓子をほおぼる

1マス休み



ニホンカモシカに
遭遇. じっと観察

1マス休み



トレイルの標識がクマ
にかじられていた...

2マス戻る

滝に到着.
ハッピー!



2マス進む

川の渡渉. 増水して
いなかったのので,
濡れずに渡れた.



1マス進む

春の新緑の季節,
マイナスイオンを
たっぷり浴びる!



高低差にぐったり. ト
レイルストレッチで
身体をほぐす.

やってみよう!



ハイカーとすれ違い
情報交換. 仲良くなる.



御殿崎展望所に到着.
お弁当で元気になる.

3マス進む

ごてんざきてんぼうしょ

(NO^)^



アカマツの大木に
圧倒される.



岩泉小本駅に到着!
鉄道に飛び乗る

ゴール!



みちのく潮風トレイルすごろく

in岩手県田野畑村 鵜の巣断崖～岩泉町 岩泉小本駅 /
ってどんなところ？

おすすめ
落葉後,
春～初夏

小川を渡り、階段を歩き、さらさらと吹く風を感じ、小本川では野鳥に出会い...自然を肌で感じながら歩く道です。標高差があり、登山のような感覚になる中上級者向けルート。森深いこのエリアには、クマがいます。鈴やラジオ、クマスプレーなど対策グッズを身につけましょう。また、大雨のあとは川が増水している可能性があります。十分にご注意ください。

カモシカ観察 /
観察する際は、近づかないで遠くからそっと見守りつつ観察しましょう。



クマに遭遇したら... /
クマに遭遇しないためにも、クマ鈴やラジオなど対策を万全に行いましょう。万が一遭遇したら、大声を出してびっくりさせず、クマに背を向けずにゆっくり立ち着いて後ずさりしましょう。



※写真は 御殿崎展望所の注意看板

エビフライ /
松ぼっくりをリスがほおばったもの。アカマツ林の中を歩くと結構落ちているので、目にする事が多いかも。



階段・坂の連続！！ /
※とても体力が要る区間です。多めの水分と余裕を持った時間設定を心がけましょう。



潮が引いたとき /
※少しでも波があって不安なときは、また次回にしましょう。



川を渡る /
このコースには、沢や川を渡る場所がいくつもあります。直前に大雨や、雨が降り続けられない限り濡れることは少ないですが、増水時は特に足元に注意しましょう。川の流れが速かったり、危険と思ったら無理をせず、引き返すようにしましょう。

