

# 中の浜コース



↑久慈

**①震災メモリアルパーク中の浜** **P**

**0:00**  
**2:40**

**②宮古市姉ヶ崎サンスポーツランド**

**0:40**  
※この付近から舗装路へ

**③宮古姉ヶ崎オートキャンプ場**

**④休暇村陸中宮古**

**0:50**

**⑤姉ヶ崎展望所**

**0:55**

**⑥浄土ヶ浜展望所**

**1:05**  
※この先アップダウンが続きます

**約55分**  
**約3km**

**約1時間45分**  
**約3.7km**

**⑧日出島**

**1:45**  
※⑦潮吹穴からの眺望

**⑦潮吹穴**

**1:45**

**(凡例)**

- スタート
- 折返し点
- 往路
- 復路
- ... 未舗装
- 👤 ジオサイト

**国道45号線**  
**↓釜石**

国土地理院-地理院タイル（白地図）を加工して使用