



この地図はみちのく潮風トレイルを歩く計画を立てるのに役立つよう、1時間程度*で歩ける距離をルート上に色分けして示しています。実際に歩くときは必ず詳細な地図やGPSアプリ等を活用し、道迷いに注意して歩きましょう。

*1時間の目安は40代男性調査員が45分程で歩いた距離を、多くの方が1時間で歩ける距離と考え示しています。

みちのく潮風トレイル
Michinoku Coastal Trail



出典：国土院発行1/50,000地形図
数値地図50,000(国土院)を使用して作成。

凡例 Legend

- みちのく潮風トレイル Michinoku Coastal Trail
- Trail (approximately 1 hour per course)
- 迂回路 Detour
- 登山道等 Hiking Trail
- 注意箇所※ Caution
- 宿泊施設 Lodging facility
- キャンプ場 Campground
- 名勝・観光地 and tourist destinations
- サテライト情報 Trail information facilities
- 産地直売所 Farmer's market
- 道の駅 Roadside station
- 商店 Store

※出典：ハイキングマップブック

三陸鉄道時刻表 Sanriku Railway Timetable

セクションハイックや
デイハイックの時に
活用してください

日本語 English

宮古市 おすすめトレランシューズ

舗装路歩きと月山登山や本州最東端「既ヶ崎」への自然歩道などが織り交ぜられ、どちらにも対応できるトレランニングシューズがおすすめ。街中を離れると補給がしにくいので、宿泊や食事の計画をしっかりと!

山田町 おすすめトレランシューズ

街中は穏やかな山田湾を眺めながら復興街歩きが楽しめるが、北の寺地蔵や霞ヶ岳と牛車峠のある船越半島、大槌町境の船山は自然豊かでバリエーション豊富なコースを楽しめる。

釜石市 おすすめトレランシューズ

鶴住地区から東へ延びる箱崎半島は林道が約30km 続き攻めの難所と言われている。両市〜市内間は浜街道「鳥谷坂」を歩いて昔の暮らしに想像を巡らせよう。

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太平洋沿岸を結び、ロングトレイルコースです。トレイルとは、海岸や森林、里山、集落を通る歩くための道のことです。三陸復興国立公園やリアス海岸の自然を堪能しながら、その地域に根ざした文化、地元の人々とのつながりを感じることができます。五感いっぱい広がる自然、未知との出会いを求めて、さあ、歩きましょう!

**認定特定非営利活動法人
みちのくトレイルクラブ
【全線統括本部】**

〒981-1204 宮城県名取市関上東3丁目12-1
みちのく潮風トレイル 名取トレイルセンター
☎022-398-6181
Mail:info@m-tc.org
https://m-tc.org/

作成者 岩手県沿岸広域振興局 経営企画部
〒026-0043 岩手県釜石市新町6-50
☎0193-25-2701 FAX0193-23-3472

問合せ先 特定非営利活動法人 体験村・たのはたネットワーク
〒028-8402 岩手県下閉伊郡田野畑村北山129-10
☎0194-37-1211 FAX0194-33-3355 https://tanohata-taiken.jp/