

えひめトレイルコースガイド 中予編

狭いエリアに多種多様な自然環境が凝縮された愛媛県中予地区。
清流きらめく面河溪や、青空が間近にせまる四国カルスト、
豊かな森に包まれた皿ヶ嶺連峰など、
個性的なスポットがそろった、アウトドアスポーツには絶好のフィールドです。
さあ、あなたも全身で愛媛の自然を満喫しに、中予の山に遊びに行ってみませんか？




推奨スポーツ解説




ウォーキング	ご存知、歩くことを主体とした健康法。手軽に行えることから、年齢を問わず人気です。
トレッキング	山麓の丘陵から、山頂、山の稜線など、大自然の起伏を楽しみながら歩くスポーツ。登山道や林道はもちろん、溪流沿いに歩くりバートレックや、積雪の中を歩くスノートレックなど、体力や興味、季節や自然環境に合わせた多彩なバリエーションが楽しめます。
ノルディックウォーキング	クロスカンリースキーの選手のように、両手にポールを持って歩きます。ポールでしっかりと地面を押すことで、足だけでなく上半身の筋力UPにも効果があるほか、関節への負担の軽減、転倒の予防など様々なメリットがある、今流行のスポーツです。
ランニング	ウォーキングの「歩く」に対し、「走る」ことを主体とした健康法。運動量と同時に、体への負担も増えます。
トレイルランニング	トレッキングで歩くコースを、ランニングで楽しむスポーツ。森の中を爽快に駆け抜ければ、歩いている時とは、風や空気の温度、見える景色などが変わり、新しい感覚が楽しめます。また、広範囲に自然を楽しみたいという方にお勧めです。



目次

	P2	滑川溪谷コース 溪谷の最深部に広がる神秘の空間	初級	中級	上級
	P4	皿ヶ嶺コース 様々な鳥や草木に出会える、癒やしの森	初級	中級	上級
	P6	三坂峠コース 標高差約400m、四国遍路最難所に挑戦！	初級	中級	上級
	P8	畑野川コース 四季折々の表情を見せる、のどかな田園	初級	中級	上級
	P10	久万山コース 巨樹銘木が乱立する、昔ながらの遍路道	初級	中級	上級
	P12	古岩屋コース あちこちにせり立つ、圧巻の奇岩絶壁	初級	中級	上級
	P14	面河溪コース 清流沿いに点在する自然の芸術品の数々	初級	中級	上級
	P16	鉄砲石川コース 奇岩の数々を巡る、癒やしの遊歩道	初級	中級	上級
	P18	大川嶺コース 絶景スポットが続く、なだらかな稜線	初級	中級	上級
	P20	八釜の甌穴群コース 悠久の歴史が大地に刻んだ自然の神秘	初級	中級	上級
	P22	四国カルストコース 大草原から望む、圧巻の大パノラマ	初級	中級	上級
	P24	猪伏の大トチコース 四国カルストの直下に広がる原生林	初級	中級	上級

MAP凡例

-  車道。走行する車に気を付けましょう。
-  遊歩道。未舗装なので足元に注意。
-  から900m スタート地点からの距離です。

-  コースの発着点。
-  駐車場、もしくは駐車可能なポイントです。
-  トイレ。紙がない場合があるので、常に紙の携帯を。

-  対応する番号の写真を撮影したポイントです。
-  景色が抜群のポイントです。