

安曇地区(島々・橋場・大野田)

ウォーキングマップ

コース識別	コース名	距離	時間	初心者
	島々町会、大野田町会…周回コース	2km	30分	34分
	島々支所～橋場地区、鳥居宅まで往復	1.5km	22分	25.5分
	島々支所～アルプスの里→往復	4km	1時間	1時間8分
	安曇支所～島々谷発電所(往復)	5km	1時間15分	1時間25分
	環境省～せせらぎの湯(竜島温泉)往復	2km	30分	34分

自分に合ったコースを、組み合わせて歩いてください



国道の横断には注意しましょう
熊よけの鈴を付けて歩こう

距離	一般	初心者	高齢者
1km	15分	17分	20分
2km	30分	34分	40分
3km	45分	51分	1時間
5km	1時間15分	1時間25分	1時間20分
10km	2時間30分	2時間50分	3時間20分