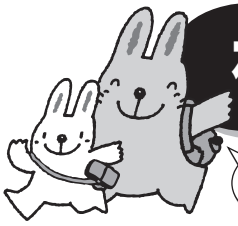


初夏の朝霧高原とあさぎりフードパークを訪ねて

2012年 7/7(土)

ようこそ富士宮へ

さわやかウォーキング 静岡

順路

富士宮駅＝＝＝＝＝田貫湖……小田貫湿原……陣馬の滝……朝霧高原……
●― バス約45分 ―●― 約1.7km ―●― 約2.5km ―●― 約7.8km ―
……あさぎりフードパーク＝＝＝＝＝富士宮駅
●― バス約45分 ―●

※距離表示はあくまでも目安です。

■ゴール あさぎりフードパーク

（スタンプの押印は富士宮駅です。）

■ゴール受付時間 11:00~15:30

所要時間 約3時間

コース 約12km

帰りのバスのご案内

JR富士宮駅行きの専用バス第1便は11:00にシャトルバス乗り場を出発します。その後は満席になりしだい随時出発します。最終便は14:45です。

みどころ

■田貫湖

周囲約4kmの人造湖。恵まれた自然のなか、キャンプ場をはじめサイクリングロード、散策路が整備されています。また逆さ富士の撮影スポットとしても有名で、時期によってはダイヤモンド富士も見ることができます。ヘラブナ釣りのメッカとして全国的に有名です。

■小田貫湿原

標高約700mに位置する県内でも珍しい標高の高い湿原です。湿原特有の植物をはじめ約20種類以上のトンボをはじめとする生き物が生息し、「静岡の自然100選」「ふるさといきものの里100選」にも指定されています。

■陣馬の滝

富士山の湧水が源の五斗目木川（ごとめきがわ）にかかる滝です。1193年に源頼朝が富士の巻狩りを行った際に陣を張った場所といわれ、それが名前の由来になっているといわれています。

■あさぎり高原

富士山西麓の標高700～1,000 mにわたる高原です。富士山観光で有名で、その広大な土地全域で富士山が眺めることができます。富士箱根伊豆国立公園に指定されています。

■あさぎりフードパーク

富士宮市内の食品関連会社6社が集まり、4月1日にオープンしたばかりのフードパークです。富士山の大自然に囲まれた朝霧高原で、おいしい食体験ができます。

コースマップ

ウォーキングによるエネルギー消費量の目安

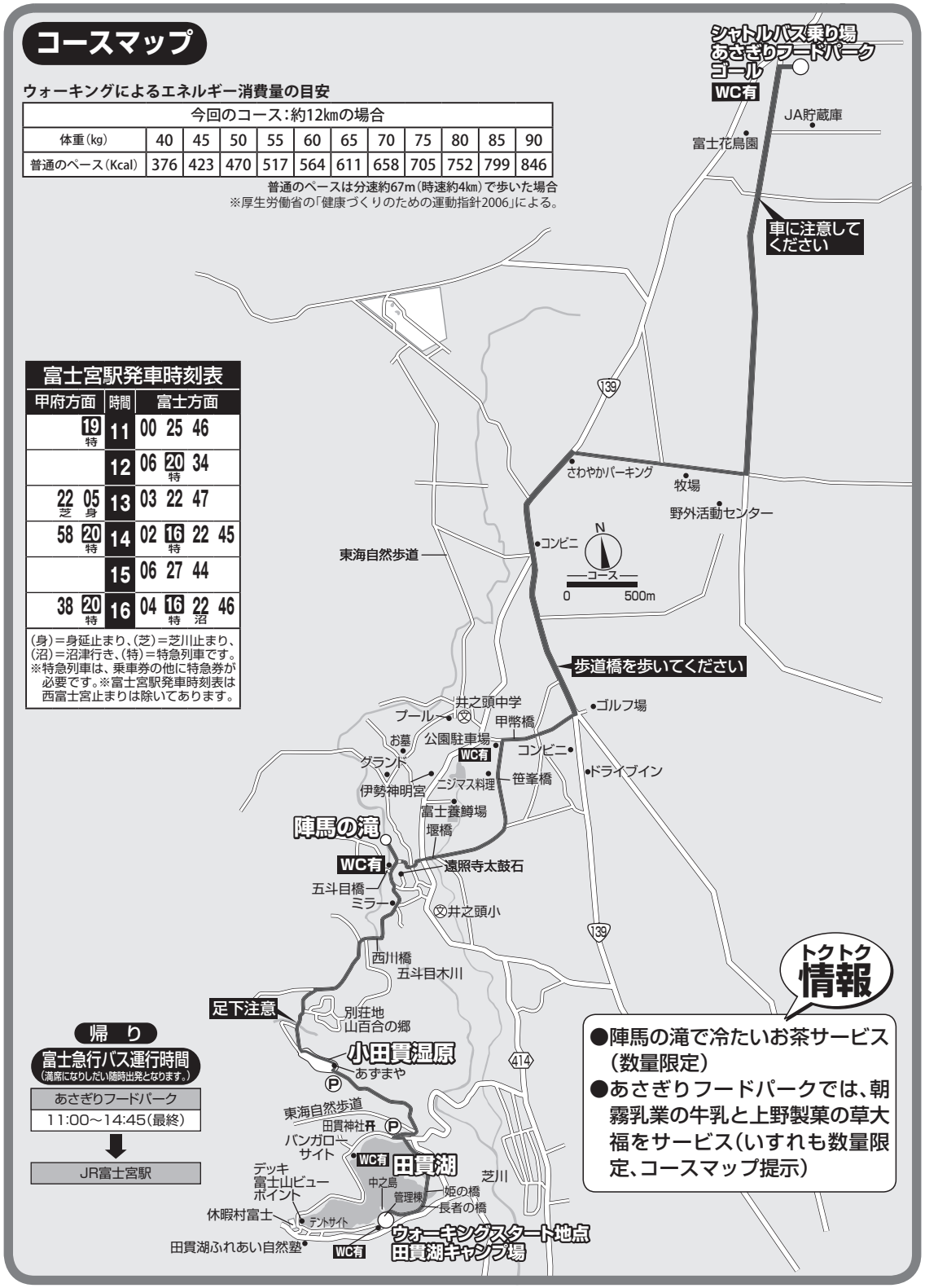
今回のコース：約12kmの場合											
体重（kg）	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90
普通のペース（Kcal）	376	423	470	517	564	611	658	705	752	799	846

普通のペースは分速約67m（時速約4km）で歩いた場合
※厚生労働省の「健康づくりのための運動指針2006」による。

富士宮駅発車時刻表

甲府方面	時間	富士方面
19特	11	00 25 46
	12	06 20特 34
22芝 05身	13	03 22 47
58 20特	14	02 16特 22 45
	15	06 27 44
38 20特	16	04 16特 22沼 46

（身）＝身延止まり、（芝）＝芝川止まり、（沼）＝沼津行き、（特）＝特急列車です。
※特急列車は、乗車券の他に特急券が必要です。※富士宮駅発車時刻表は西富士宮止まりは除いてあります。



帰り

富士急行バス運行時間
（満席になりしだい随時出発となります。）

あさぎりフードパーク
11:00～14:45（最終）
↓
JR富士宮駅

トクトク情報

- 陣馬の滝で冷たいお茶サービス（数量限定）
- あさぎりフードパークでは、朝霧乳業の牛乳と上野製菓の草大福をサービス（いずれも数量限定、コースマップ提示）

お願い
- 交通ルールを守り、車には充分ご注意ください。
- ゴミは各自でお持ち帰りください。
- 水分補給をしましょう。

◆ご参加にあたって・入場料等の実費は、お客様のご負担となります。・ウォーキング中の負傷等につきましては責任を負いかねますので、ご了承ください。・コースは状況により地図と異なる場合があります。

◆JR東海ホームページ大幅充実‼ http://jr-central.co.jp

連絡先…JR東海テレフォンセンター ☎050-3772-3910 ※自動応答案内終了後 #2を押してください。

JR東海