

大山地区

1 登山気分♪チャレンジ大山～上級者向け～ LC (7.0km 120分 約360kcal 10,000歩) 難易度

①大山第二駐車場【トイレ】➡②元滝➡③大山寺(1.0km 35分)【トイレ】➡④阿夫利林道(2.0km～5.0km)➡⑤大山古道(5.5km 100分)➡⑥禊の大滝➡⑦大山阿夫利神社社務局(勝海舟神社)(6km 110分)【トイレ】➡⑧愛宕滝➡①大山第二駐車場【トイレ】

2 登山自然満喫ルート♪ SC (3.2km 60分 約180kcal 4,500歩) 難易度

①大山第一駐車場【トイレ】➡②禊の大滝➡③大山古道➡④阿夫利林道(1km 15分)➡⑤大山公民館(2.0km 30分)【AED・トイレ】➡⑥大山阿夫利神社社務局(勝海舟神社)【トイレ】➡⑦愛宕滝(3km 55分)➡①大山第一駐車場【トイレ】

北

熱中症の注意点

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い日や風が弱い日、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。気温が高い日や体調の優れない日は、無理をせず運動を控えましょう。



交通アクセス

- 1 スタート(ゴール)地点: 大山第二駐車場➡伊勢原駅北口④番乗場 大山ケーブル行バス 大山ケーブル下車
- 2 スタート(ゴール)地点: 大山第一駐車場➡伊勢原駅北口④番乗場 大山ケーブル行バス あたご滝下車

南