

なか・やちよの森ヴァルトコース  
南ドイツの「黒い森」に似た  
針葉樹のなかで  
ドイツ生まれのウォーキングを

なか・やちよの森ヴァルトコースは、世界的に有名な南ドイツの「黒い森(シュバルツ・ヴァルト)」に似て、美しく管理されている針葉樹のなかを歩きます。高い樹冠の大きな森に守られた穏やかな気候の中を、水音を聞きながら歩き、折り返しになる展望台からは、糞屋ダムの翠明湖や周囲の山々を一望に出来るコースです。  
※ヴァルト(=Wald):ドイツ語の“森”



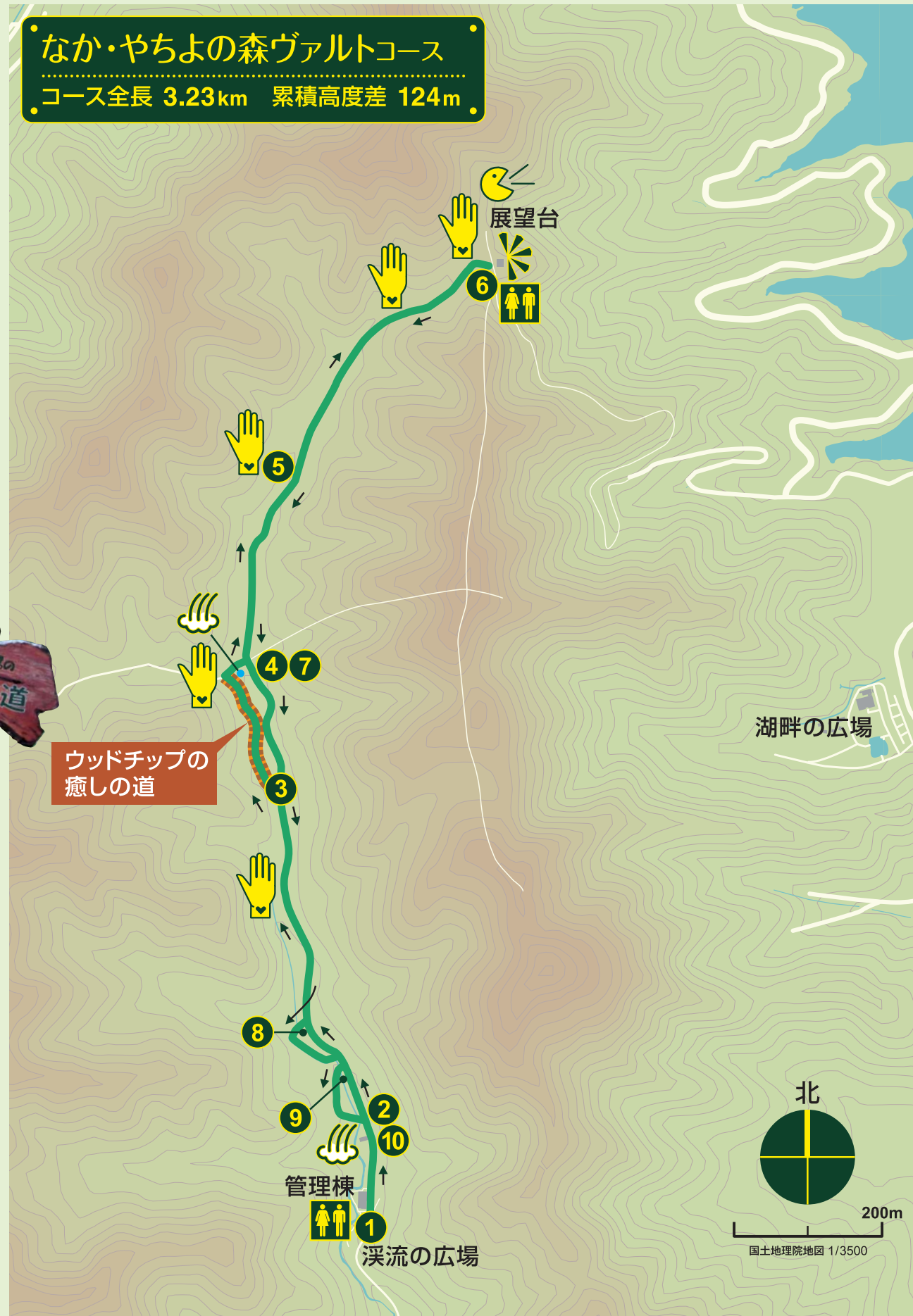
森の周囲の山々を一望できる、展望台からの眺め



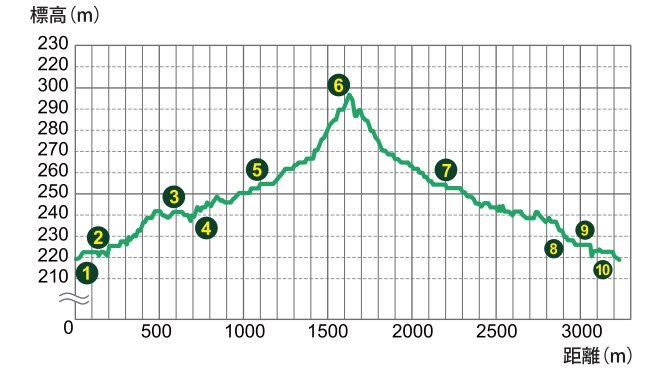
運動効果も高まる、ウッドチップの道



木のベッドで、ゆっくり森と対話



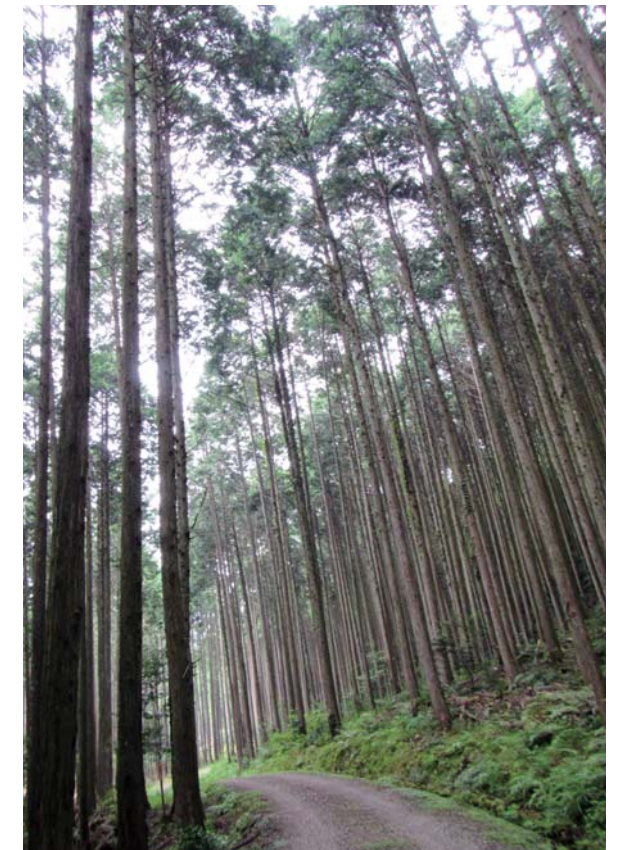
高低差グラフ



歩行前の体調チェック

- ▼ 次の状態に当てはまる人は歩行を控えましょう。  
睡眠不足、めまい、吐き気、胸の痛み、動悸・息切れ、  
血圧が通常よりも大幅に高い など
- ▼ 疾病のある人、膝や腰に痛みがある人  
歩行運動が可能かを主治医に確認しましょう。

- ① ~ ⑩ コース行程
- 🚻 トイレ
- ☁️ 水場
- 👉 心拍数計測ポイント
- ✳️ ビューポイント
- 👤 ヤッホポイント



美しい針葉樹の森は、クアオルトの本場・ドイツの「黒い森」に似ている