



**足利市ハイキングマップ 地図凡例**

ハイキングコース	コースタイム	バス停
おすすめコース	コースポイント	入浴施設
一般コース	観光ポイント	駐車場
	徒歩(一般道)	トイレ

※コースタイムはあくまでも目安ですので各自で余裕を持ってスケジュールを立てましょう。

**注意**

- 日没等の時間をあらかじめ確認し、無理なスケジュールは立てないようにしましょう。
- 天気が悪いときはあらかじめ、無理をせず次の機会を待ちましょう。
- 山歩きは、少なくとも2人以上のグループで行い、歩く速度もグループのペースに合わせましょう。
- 歩く前には、ウォーミングアップを必ず行いましょう。
- 食料、飲料水、時計、雨具、懐中電灯、地図(地形図又は登山地図)、コンパスなどの必需品は必ず用意しましょう。
- 防寒対策に、カイロや防寒具を用意しましょう。
- 夏季でもできるだけ肌を露出しないよう長袖長ズボンを着用し、帽子や手袋も用意しましょう。
- 登山する際は、サンダル・ハイヒールなどの歩きにくい靴は避けましょう。
- 両手がいつでも使えるよう、荷物はリュックやディバック等に詰めて背負うようにしましょう。