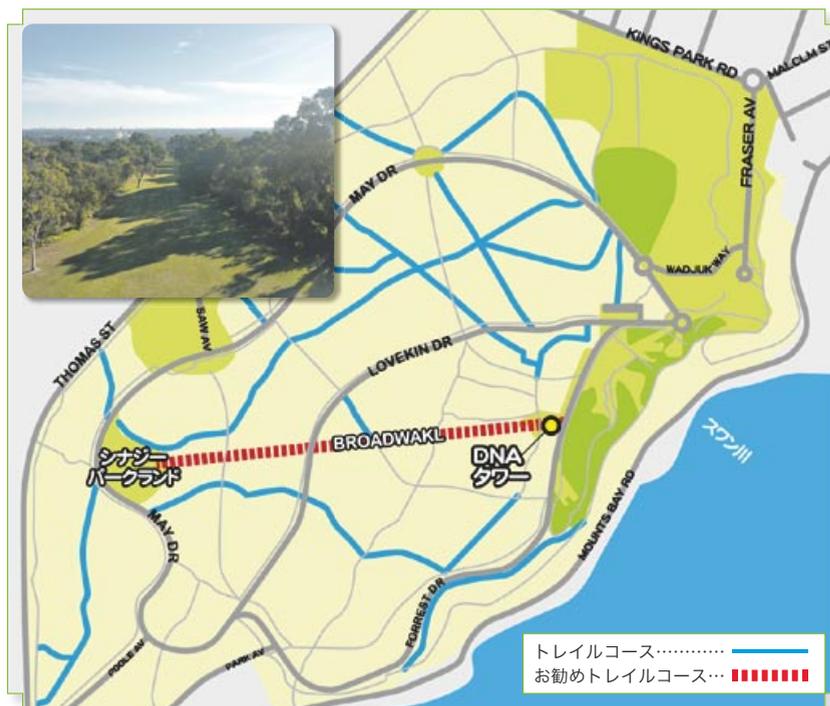


トレイルランニング コース紹介

TRAIL RUNNING COURSES

ここでは、パース周辺でお勧めのトレイルランニングの4つのコースを紹介します。



キングス・パーク Kings Park

パース市内の中心地にあり、市民の憩いの場所として愛されている公園。多くのコースがあり、メインのコースから細い小道に入り、散策しながらも走ることができる。

お勧めトレイルランニング・コース

ブロードウォーク Broadwalk
レベル：★ (初心者向け)

DNA タワー (DNA Tower) からシナジー・パークランド (Synergy Parkland) までを往復する、全長およそ 3km の初心者向けコース。

パース市内からのアクセス

St Georges Tce. から No.37 のバスに乗り、終点下車 (市内からは無料区間)。



ボールド・パーク Bold Park

パース市内から西へおよそ 10km の、海岸に近い公園。300m から 5km の多様なコースがあり、体力に合わせてコースを選択することができる。

ザミア・トレイル Zamia Trail
レベル：★★ (中級者向け)

お勧めトレイルランニング・コース

ボールド・パーク内を 1 周する、全長およそ 5km の中級者向けコース。途中に他のコースに入り、ショートカットすることも可能。

パース市内からのアクセス

Hay St. をシティ・ビーチ方向におよそ 20 分進み、Perry Lakes Dd. へ右折。バスを利用する場合は、Wellington St. Bus Station から No.81 に乗り Oceanic Dr. after Alderbury St. (バス停 No. : 12747) にて下車。

エリスブルック・バレー Ellis Brook Valley

パース市内から南東およそ 20km のバンヨウラ地域公園 (Banyowla Regional Park) の一部。冬場のシックスティ・フット滝 (60 Foot Waterfalls) は、特に景観が素晴らしい。

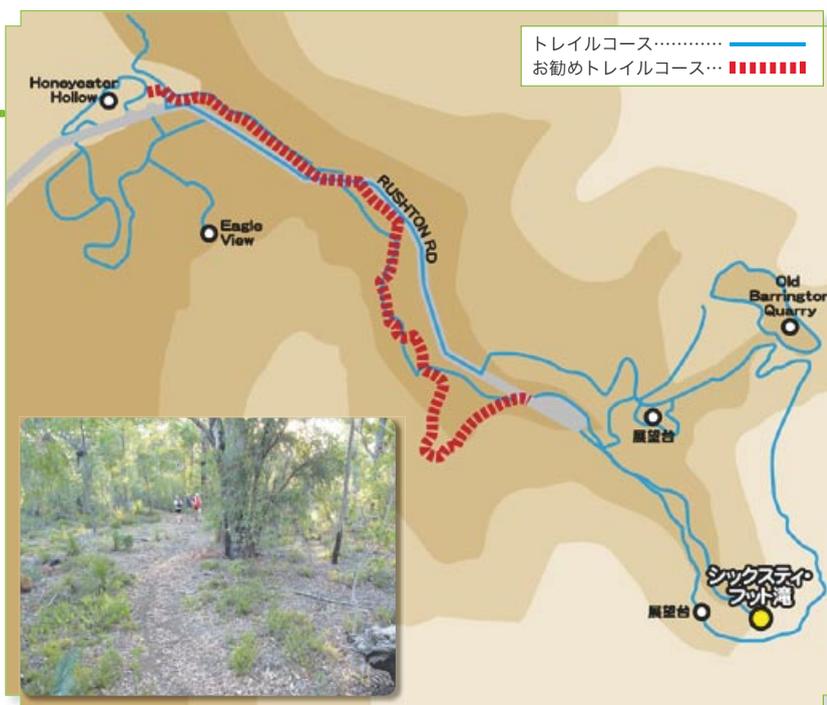
お勧めトレイルランニング・コース

ブルーレンランブル・トレイル Blue Wren Ramble Trail
レベル：★ (初心者向け)

片道 1.4km、往復 2.8km の初心者向けコース。多くの鳥の巣や餌場があり、その姿が見られることも。シックスティ・フット滝を見ることが出来る。

パース市内からのアクセス

Townkin Hwy. を Amadale 方向におよそ 40 分、Gosnells Rd. を左折し、Rushton Rd. へ。



ジョンフォレスト国立公園 John Forrest National Park

市内から東へおよそ 25km、ダーリング・レンジ (Darling Range) にある国立公園。ブッシュウォーキングに人気の公園で、野生のカンガルーを見ることもできる。

お勧めトレイルランニング・コース

イーグルウォーク・トレイル Eagle walk Trail
レベル：★★★ (上級者向け)

1 周およそ 15km で、ブッシュウォーカーにも人気のコース。アップダウンが多く道も険しいため、上級者向け。

パース市内からのアクセス

Great Eastern Hwy. を Mundaring 方向へおよそ 45 分進み、Park Rd. へ左折。

