



# ポタリングマップ 青森市街コース 海の風を感じて走ろう青森の街

ポタリングとは家族や仲間、一人で、散歩程度に軽く近郊をサイクリングすることです。

**青森東ルート (食と文学)**  
●距離: 11.7km  
●最大標高差: 4m

**青森西ルート (海と縄文)**  
●距離: 13.1km  
●最大標高差: 19m

**青森南ルート (りんごチャレンジ)**  
●距離: 19.2km  
●最大標高差: 44m



## A (拡大図)



## B (拡大図)



# ポタリングマップ 浪岡コース

## 浪岡ルート 1・浪岡ルート 2

### 浪岡ルート 2



# 津軽の中世の歴史やりんご園、自然を楽しむ。

**浪岡ルート1・2 共通**  
ルート1 ●距離: 9.4km  
●最大標高差: 47m  
ルート2 ●距離: 13.2km  
●最大標高差: 47m

