

遙かなる倉吉 小鴨川コース(倉吉市)

距離 約11km 標高差 80m 歩数 約19,000歩 所要時間 約180分

カロリー消費量の目安
 (体重60kgの人の場合) ウォーキング: 630キロカロリー ノルディックウォーク: 670キロカロリー 速歩: 670キロカロリー
 ノルディックウォーク速歩: 710キロカロリー ジョギング(平坦10km/h 斜面6km/h): 920キロカロリー

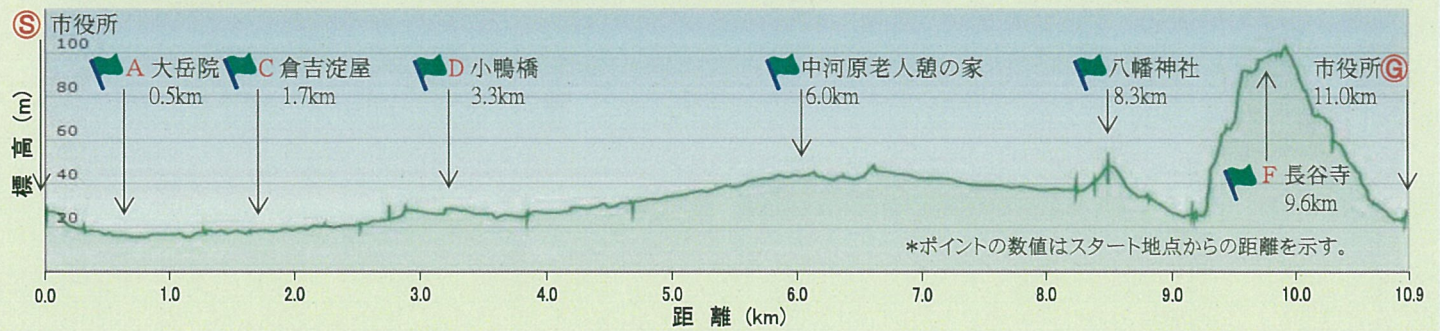
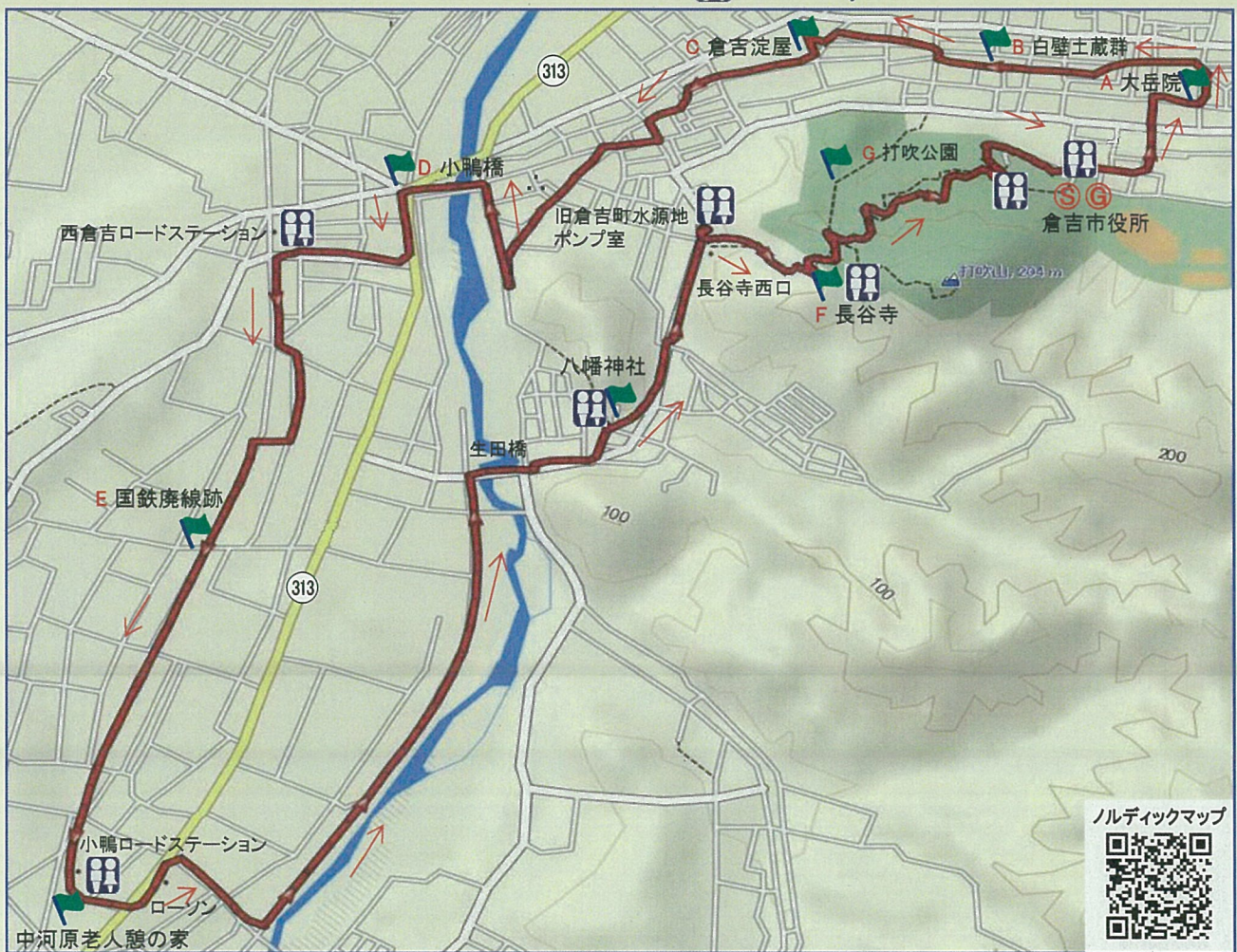
<コース紹介> 古い城下町と豊かな自然の中を十分に楽しめるコース 難易度 IV ★★★★★

レトロな町並みを過ぎて、河原沿いの自転車道コースでは、遠くに大山も眺められる広々とした景色に気持ちもリラックスして歩きます。その後は、打吹山を散策するコースで、緑の中の遊歩道を楽しんで歩いてください。

⑤ スタート地点: 市役所駐車場(鳥取県倉吉市葵町722) マップに関する問い合わせ: 倉吉市保健センター TEL 0858-26-5670

交通アクセス: 倉吉駅バス停で白壁土蔵群・赤瓦方面行きの路線バスに乗り、15分程度で到着。下車停留所は「赤瓦・白壁土蔵群(堺町経由)」、「白壁土蔵群前(市役所経由)」など
 駐車場: 市役所観光駐車場(第1駐車場 60台、第2駐車場 200台)、八幡神社駐車場(100台)

地図の記号 ⑤: スタート地点 ⑥: ゴール地点 ⑧: トイレ ⑨: ポイント・見どころ



*このマップは、現地踏査したデータを基に作成されています。歩数や所要時間は60歳代女性に合わせて目安です。またイベント開催やコースの見直し等により一部コースが変更されることもあります。 現地調査、データ提供: 加藤敏明(鳥取大学医学部病態運動学)