

琴の浦コース(琴浦町)

距離 約10km 標高差 25m 歩数 約16,000歩 所要時間 約150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: 550キロカロリーー ノルディックウォーク: 590キロカロリーー 速歩: 590キロカロリーー ノルディックウォーク速歩: 620キロカロリーー ジョギング(平坦10km/h): 800キロカロリーー

<コース紹介> 寄せては返す波の音と、潮風を感じながら歩くコース 難易度 IV ★★★★★

赤碕～八橋の海辺の町並みを、海風に吹かれながら、往復10kmを歩くコースです。コース全体はおおむね平坦で歩きやすく、道も分かりやすいので、少し長めのウォーキングにチャレンジしたいときには最適なコースです。 **㊟** スタート地点: 花見潟墓地駐車場(鳥取県東伯郡琴浦町赤碕) マップに関する問い合わせ: 琴浦町健康対策課 TEL 0858-52-1705

交通アクセス: JR赤碕駅から日の丸バス二軒屋行き「化粧橋」下車、徒歩8分 駐車場: 花見潟墓地駐車場(33台)、琴浦町役場分庁舎(30台)、道の駅ポート赤碕(142台)、八橋海岸(5台)



*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歳代女性に合わせた目安です。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)