

巨大風車と砂丘畑コース(北栄町)

距離 約5km 標高差 8m 歩数 約8,000歩 所要時間 約80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:260キロカロリーー ノルディックウォーク:280キロカロリーー 速歩:270キロカロリーー ノルディックウォーク速歩:290キロカロリーー ジョギング(平坦10km/h):310キロカロリーー

＜コース紹介＞ 直線の長いコースをペースを上げて歩きたくなるコース 難易度Ⅱ ★★☆☆☆

巨大な風車が9基並んでいる景観は、とくに間近で見上げると迫力満点です。またコースの周囲は、砂丘地に葡萄や長芋などの畑が trasparen、見通しが良い直線コースが続くので、つい速度を上げて歩きたくなってしまふコースです。 **㊟** スタート地点:北条オートキャンプ場(鳥取県東伯郡北栄町田井488-1) マップに関する問い合わせ:北栄町教育委員会 生涯学習課 TEL 0858-37-5871

交通アクセス:車では、国道9号線沿いの道の駅「北条公園」すぐ北側 駐車場:北条オートキャンプ場



*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)