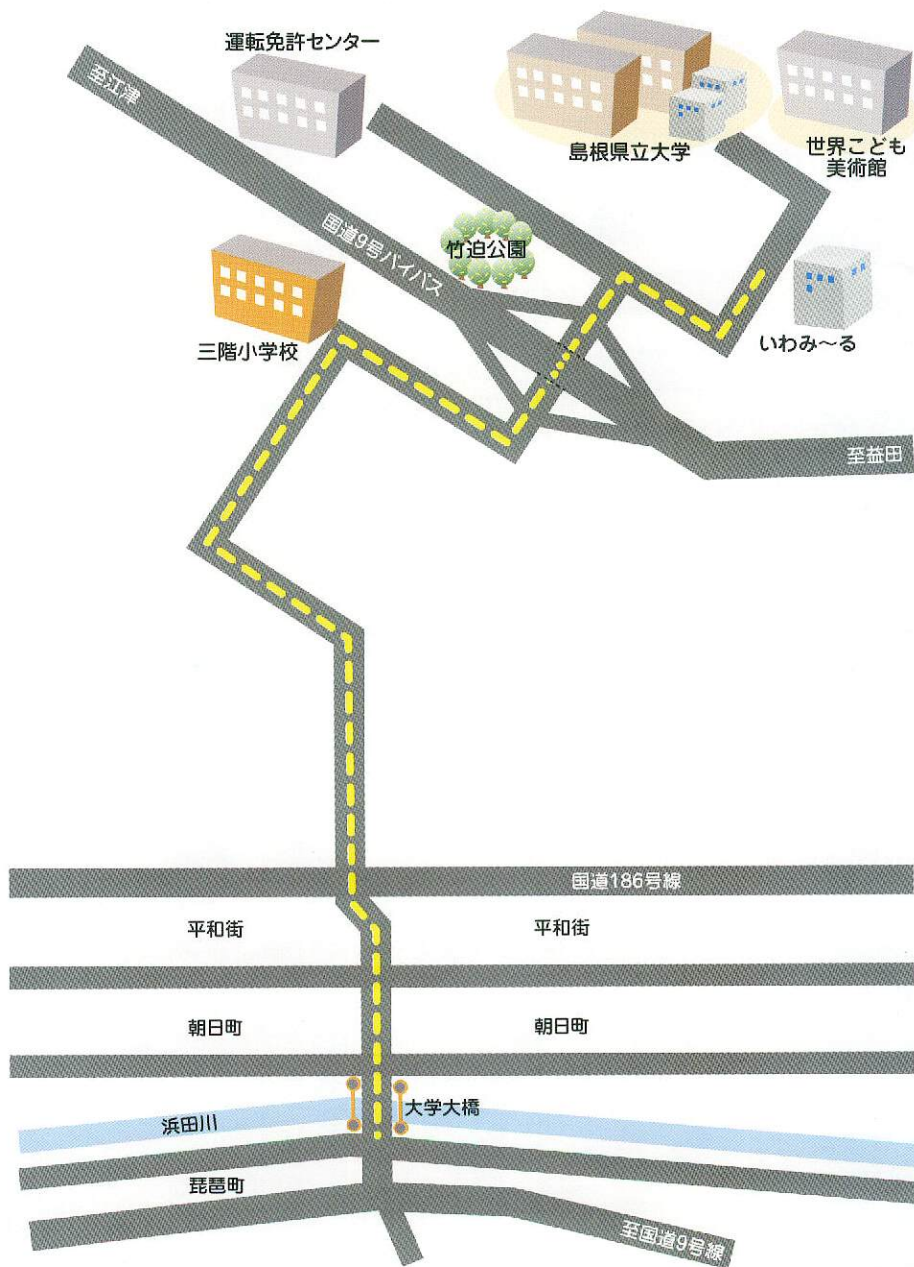




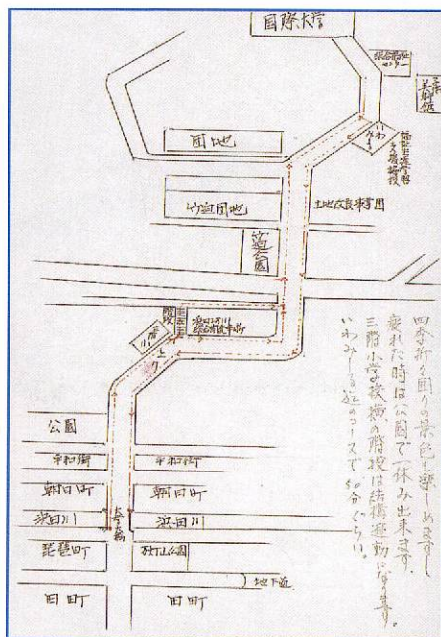
三階ハミングコース



三階ハミングコース

塩月昭江さん作（琵琶町）

大学から
ながめる日本海は
最高です。



コースの紹介 四季折々まわりの景色も楽しめますし、疲れた時は公園でひと休みできます。三階小学校横の階段は、結構運動になります。「いわみーる」までのコースです。

出発点・終点 コース上に自由に設定してください

距離 約2.9km(往復)

●消費カロリーのめやす

男性(体重65kg):約189キロカロリー

女性(体重55kg):約160キロカロリー

所要時間 約35分(往復)

コメント

- 歩道はよく整備されている
- 上り下りともに勾配がかなりきつく、平坦な道路はほとんどない
- 高齢者にはかなりきついコース
- 街灯は適当にある