

# No. 62 音無山～二見興玉神社コース



## ウォーキングルート情報

距離: 約 4.2 km

時間: (全ルート) 約 80 分

エネルギー消費量: (全ルート) 体重 1kgあたり 5.5kcal

(頂上まで) 約 35 分

(頂上まで)

2.5kcal

(頂上から) 約 45 分

(頂上から)

3.0kcal

心拍数: (全ルート) 約 100 拍/分 (最大心拍数の約 50%)

(頂上まで) 約 110 拍/分 (最大心拍数の約 55%)

(頂上から) 約 90 拍/分 (最大心拍数の約 45%)

(最大心拍数) 約 140 拍/分 (最大心拍数の約 70%)

歩数: 約 7000 歩

自覚的運動強度: 楽である～ややきつい

標高差: 約 120m

特徴: 急な上り下り、不整地、プチ登山、綺麗な景色、海

例えば体重60kgの方がこのコースをウォーキングした場合・・・エネルギー消費量は 330kcal



**約 2 個** が消費されたこととなります: おにぎり1個(100g・具なし) = 168 kcal