

# 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: 3.3 km

エネルギー消費量: (全ルート) 体重1kgあたり 1.54kcal

時間: 約40分

自覚的運動強度: ややきつい

歩数: 約6080歩

心拍数: 平均心拍数 98 拍/分 最大心拍数 120 拍/分

特徴: 音無山への上りが少しきついですが、眺めはとても良い。

トンネルへの道も上り道で、興玉神社では観光客とぶつからないように注意。

その後、二見の街も楽しめる。

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 92.6kcal



**約0.55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