健康づくり ウオーキングマップ⑨

作成:健康くしろサポータークラブ 協力:釧路市健康推進課 H26.7 発行

(MOO 出発)くしろの丘を巡る 20km
眺望すぐれた健脚コース

距離:21.1 km　所要時間:約 4 時間 30 分

＊歩行速度:時速約 5Kmで計算

【春採湖経由コース】
春採湖周囲を経由して
歩くと**約26km**(25.8km)
のコースになります。

このコースを歩くと体重 60kg の人は
936kcal 消費します。
　かつ丼 1 杯分と同じカロリーです。
50 kgの方は 780kcal(ビーフカレー1 皿分)
70 kg　1091kcal
(かつ丼 1 杯＋串団子しょう油味 1 本分)

地図：　釧路市現況図