

ヒラシ口遺跡コース

難易度：★★★ 所要時間：約3時間 消費カロリー：約784Kcal
全行程：約7.5km 高度差：約242m ※身長・体重により消費カロリーは異なります。

坂道が多く変化に富むヒラシ口遺跡コースは、関節への負担や、天候による路面の状態に細心の注意が必要で、ポールを活用した体軸を安定させた歩行が求められます。そうした意味でノルディックウォークの楽しみを満喫できるコースです。天空にひらけたコースならではの爽快感は格別です。

