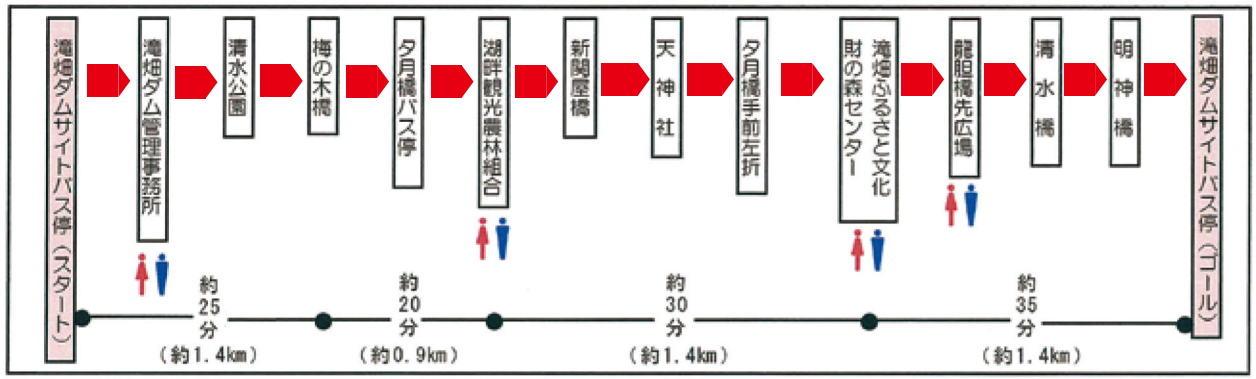
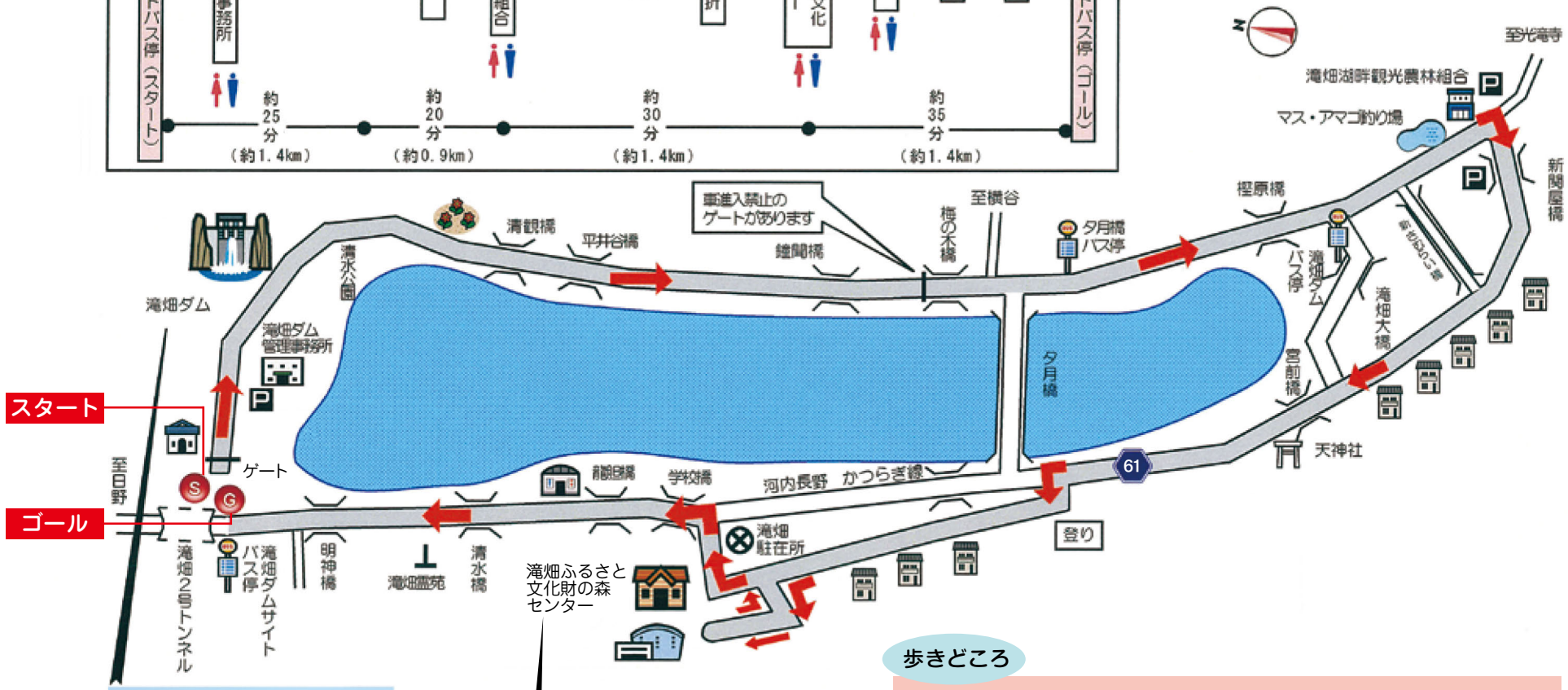
「爽快 奥河内 滝畑ダム　コース」

Ⓢ スタート
Ⓖ ゴール



- 距　　離：約5.1km
- 所要時間：約1時間50分
- 歩　　数：約9800歩



歩きどころ

奥河内を代表する滝畑ダムの周回コースです。緑に囲まれた湖水として知られ、毎年渡り鳥（オシドリなど）の飛来が見られます。コースはほとんど平坦で、雄大な大自然やダムを眺めながら気持ちよく歩くことができます。
［交通案内］河内長野駅よりバスで「滝畑ダムサイト」下車

○消費エネルギー（めやす）

0.6kcal × [あなたの体重]kg × 5.1km ＝ [あなたの消費エネルギー]kcal