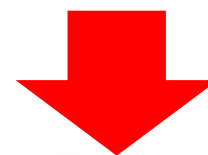


# WALK



## マップの使い方



上記のQRコードを携帯電話のカメラで読み取ると、マップの使い方のページへ移動します。

### ①平池緑地公園

カロリー : 約60~90kcal  
距離 : 1.6km  
時間 : 約24分



古代のハスや多種多様な水鳥・渡り鳥が生息する、県内最大級の池を一周するコースです。

### ③愛宕池

カロリー : 約30~40kcal  
距離 : 0.83km  
時間 : 約12分



愛宕池の周りを一周するコースです。各種スポーツが出来る愛宕池公園が隣接しています。

### ②青洲の里~龍之渡井

カロリー : 約100~130kcal  
距離 : 2.4 km  
時間 : 約36分



紀の川市の農業を支える小田井用水の傍を散策でき、運が良ければ和歌山線を走る電車も楽しめます。

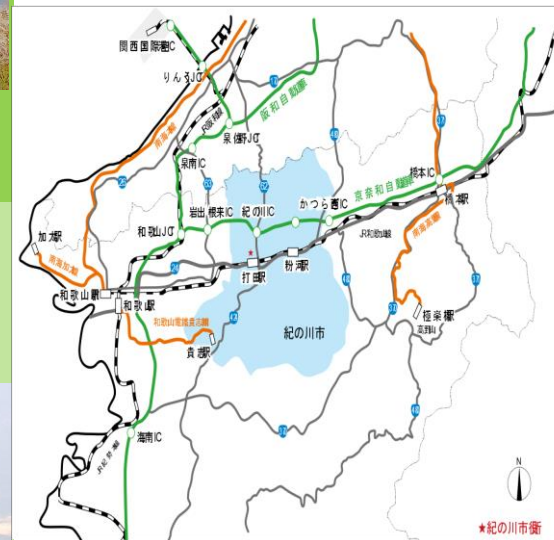
### ④紀伊国分寺跡歴史公園

カロリー : 約20~30kcal  
距離 : 0.6 km  
時間 : 約10分



国の史跡に指定されている、紀伊国分寺跡を中心とした歴史公園を一周するコースです。

## 紀の川市へのアクセス



・お車でお越しの場合  
京奈和自動車道、紀の川ICまたは紀の川東ICをご利用ください。  
・電車でお越しの場合  
和歌山駅からJR和歌山線または和歌山電鉄貴志川線をご利用ください。

# BIKE



## ①庄前峠

カロリー : 約130kcal  
距離 : 1.95km  
時間 : 7~10分

獲得標高 : 約163m  
平均斜度 : 約8%



紀の川市を見下ろすことのできる短距離ヒルクライムコース。道幅は広く、下りも安心です。上りのインターバルトレーニングにどうぞ。

## ②紀の川市周回

カロリー : 約1,500kcal  
距離 : 約51km  
時間 : 約2時間

獲得標高 : 約1,000m  
平均斜度 : -



自然豊かな紀の川市を一周するコース。南側はロングヒルクライムとなっており、更に北側では起伏に富んだ実戦的なコースに。3周走ればほとんどのレースに対応できます。

# RUN



## ①紀の川3kmコース

カロリー : 約150~210kcal  
距離 : 3km  
時間 : 約15分



紀の川北部堤防沿いを往復するコースです。車両が入らない為、安全に走ることが出来ます。

## ③貴志川3.2kmコース

カロリー : 約160~230kcal  
距離 : 3.2km  
時間 : 約16分



諸井橋から北に川沿いを走るコースです。堤防上と下どちらも走ることが可能です。

## ②紀の川10kmコース

カロリー : 約500~700kcal  
距離 : 10km  
時間 : 約50分



紀の川北部堤防沿いから竹房橋を渡り、井阪橋で折り返すコースです。

## ④桃源郷ハーフマラソン

カロリー : 約1000~1500kcal  
距離 : 21.0975km  
時間 : 約105分



第14回桃源郷ハーフマラソンのコースです。アップダウンがあり上級者向けです。