

ウォーキングマップ

郡上市スポーツ推進委員会 白鳥地域部おすすめウォーキングコース

ウォーキングコースは周回コースになっています。スタート地点は駐車場なので車で出かけて各地区を歩いてみよう。自分の体力に合わせ交通に気をつけて歩こう。

○ウォーキングの基本姿勢

- ①背筋を伸ばして上体をまっすぐに保つ。
- ②目線を前方遠く（10～15m先）に置き、頭を上げて顎を引く。
- ③胸を張り下腹部を軽く引く。

中津屋 大島 越佐を歩く



長良川清流ウォークの

ミニコースを

歩いてみよう



中部縦貫道 高架橋梁

万場藤巻公園⇒

⇒ 上越佐 ⇒

⇒万場藤巻公園

距離：約7.0km

時間：約2時間

消費カロリー：394 k cal おにぎり2.5個分



※ 時間・消費カロリーなどはおよその数値です



スタート・ゴール
万場 藤巻公園