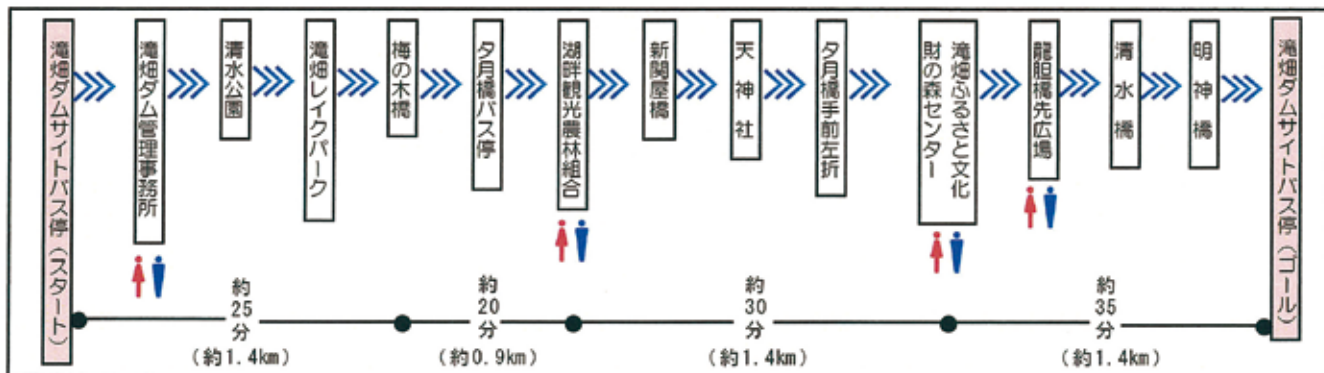


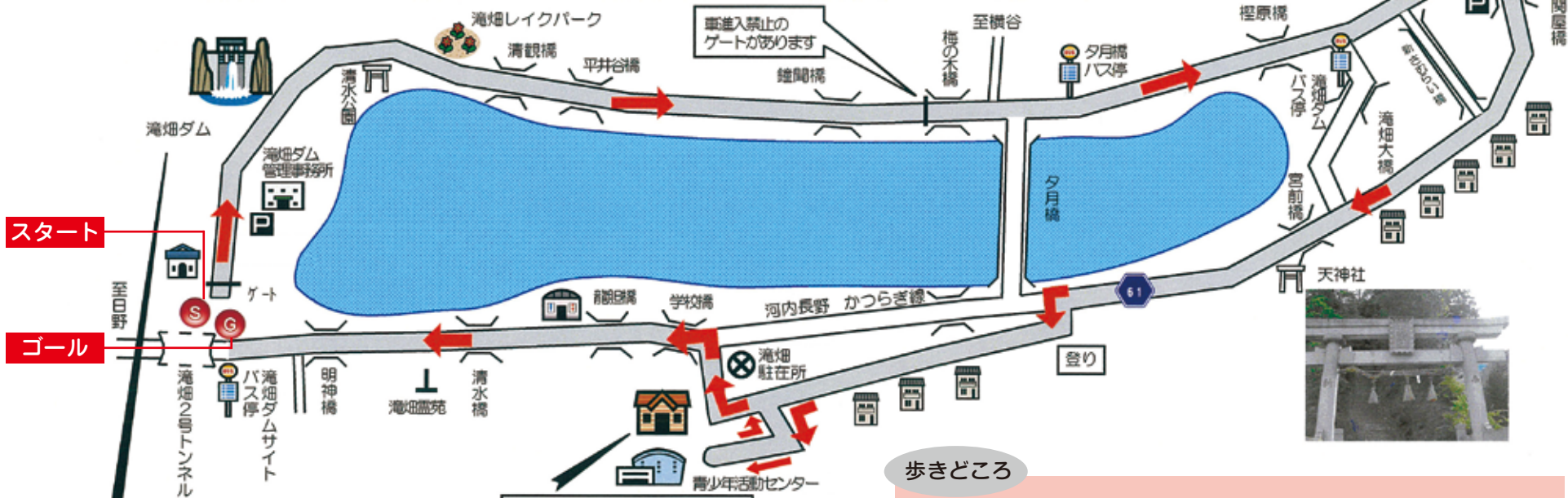
# No.2 「爽快! 奥河内! 滝畑ダムコース」

4 各カテゴリーコース紹介

S スタート G ゴール



● 距離 : 約5.1km  
 ● 所要時間 : 約1時間50分  
 ● 歩数 : 約9800歩



スタート

ゴール



### 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

滝畑ふるさと文化財の森センター  
 [月曜・休日の翌日・年末年始休館]



○消費エネルギー(めやす) あなたの体重 あなたの消費エネルギー  
 $0.6\text{kcal} \times [ \quad ]\text{kg} \times 5.1\text{km} = [ \quad ]\text{kcal}$