


# 105 年潭子區步道運動熱量消耗標示表

	標示地點	全程/距離	長度	熱量消耗
1	旱溪東路	嘉新橋→聚興橋	3.2 公里	走一圈消耗 168 卡
				跑一圈消耗 197 卡
2	旱溪西路	嘉新橋→聚興橋	3.2 公里	走一圈消耗 168 卡
				跑一圈消耗 197 卡
3	福林路	 → 仁愛路	3.4 公里	走一圈消耗 161.5 卡
				跑一圈消耗 221 卡
4	福林路	 → 中山路	6.6 公里	走一圈消耗 313.5 卡
				跑一圈消耗 429 卡
5	伊甸心田花園	步道全程	1 公里	走一圈消耗 47.5 卡
				跑一圈消耗 65 卡
6	慈濟後花園	步道全程	2.2 公里	走一圈消耗 141 卡
				跑一圈消耗 191 卡
7	福仁環保公園	步道全程	400 公尺	走一圈消耗 21 卡
				跑一圈消耗 25 卡
8	潭子運動公園	步道全程	700 公尺	走一圈消耗 37 卡
				跑一圈消耗 43 卡
9	潭雅神自行車道	步道全程	12 公里	走一圈消耗 558 卡