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 |