

所要時間は時速4kmで算出しています。
エネルギー消費量は、ウォーキング10分=
30kcalで算出しています。

【スタート・ゴール】

西諫早第2公園

赤コース

距離：7.3km 所要時間：約1時間50分

エネルギー消費量 約330kcal

青コース

距離：6.2km 所要時間：約1時間33分

エネルギー消費量 約280kcal

緑コース

距離：6.1km 所要時間：約1時間32分

エネルギー消費量 約280kcal

