

【スタート・ゴール】多良見支所

赤コース

距離：5.4km 所要時間：約1時間21分

エネルギー消費量 約240kcal

青コース

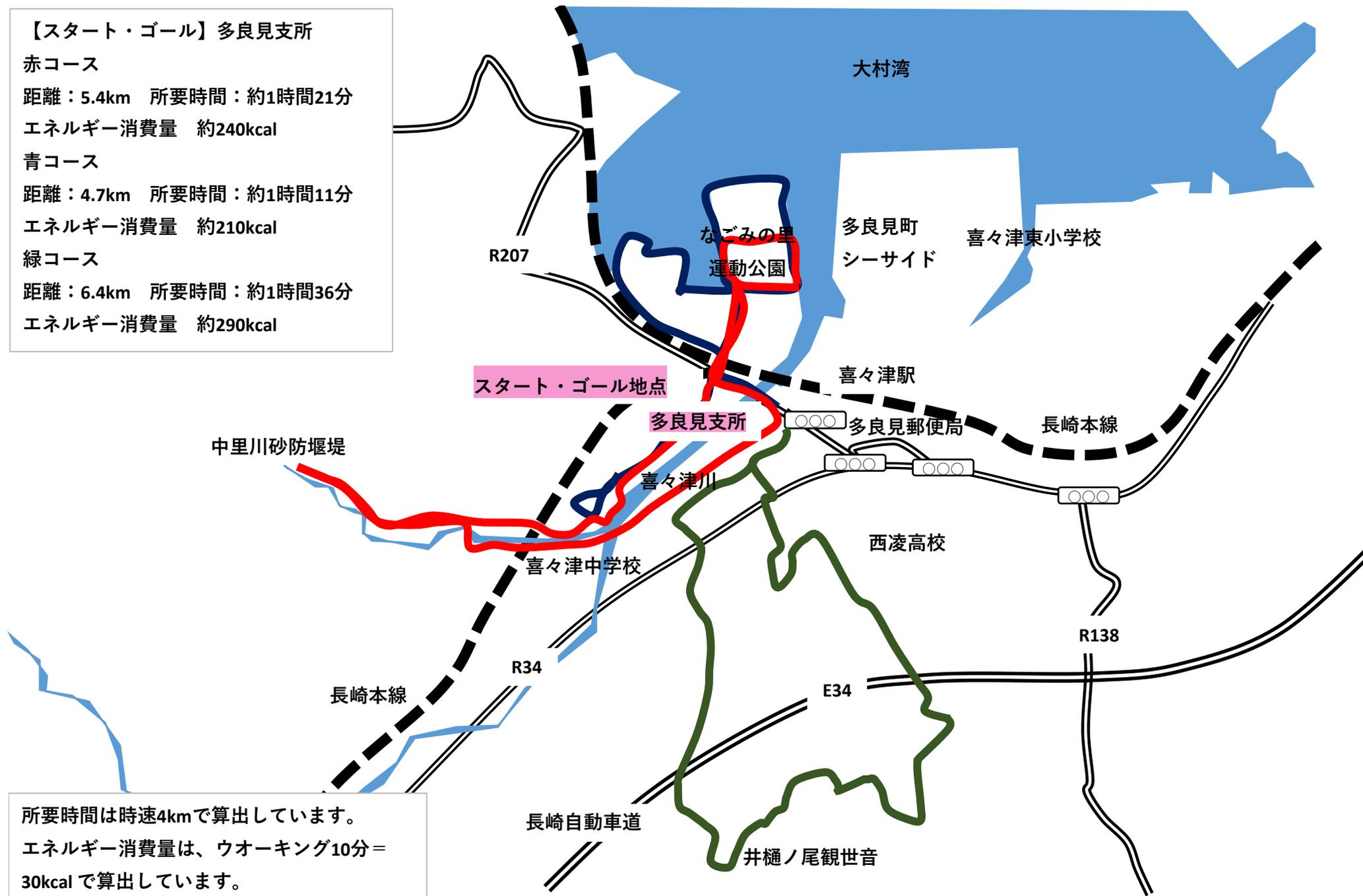
距離：4.7km 所要時間：約1時間11分

エネルギー消費量 約210kcal

緑コース

距離：6.4km 所要時間：約1時間36分

エネルギー消費量 約290kcal



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。