



【スタート・ゴール】飯盛支所

赤コース
 距離：6.7km 所要時間：約1時間41分
 エネルギー消費量 約300kcal

青コース
 距離：6.9km 所要時間：約1時間44分
 エネルギー消費量 約310kcal

緑コース
 距離：5.7km 所要時間：約1時間26分
 エネルギー消費量 約260kcal

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。