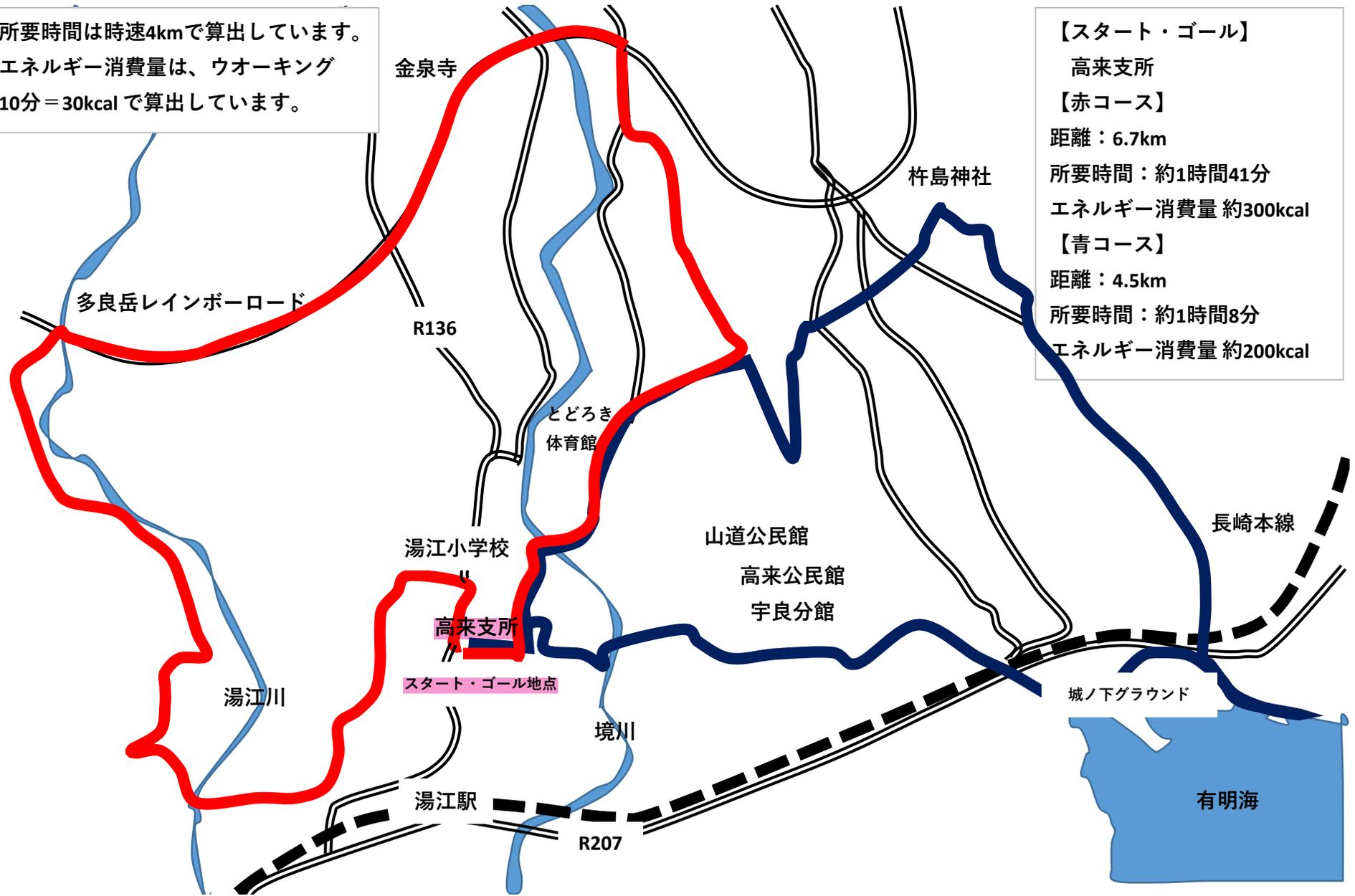


所要時間は時速4kmで算出しています。  
エネルギー消費量は、ウォーキング  
10分 = 30kcal で算出しています。



【スタート・ゴール】  
高来支所  
【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：4.5km  
所要時間：約1時間8分  
エネルギー消費量 約200kcal

スタート・ゴール地点