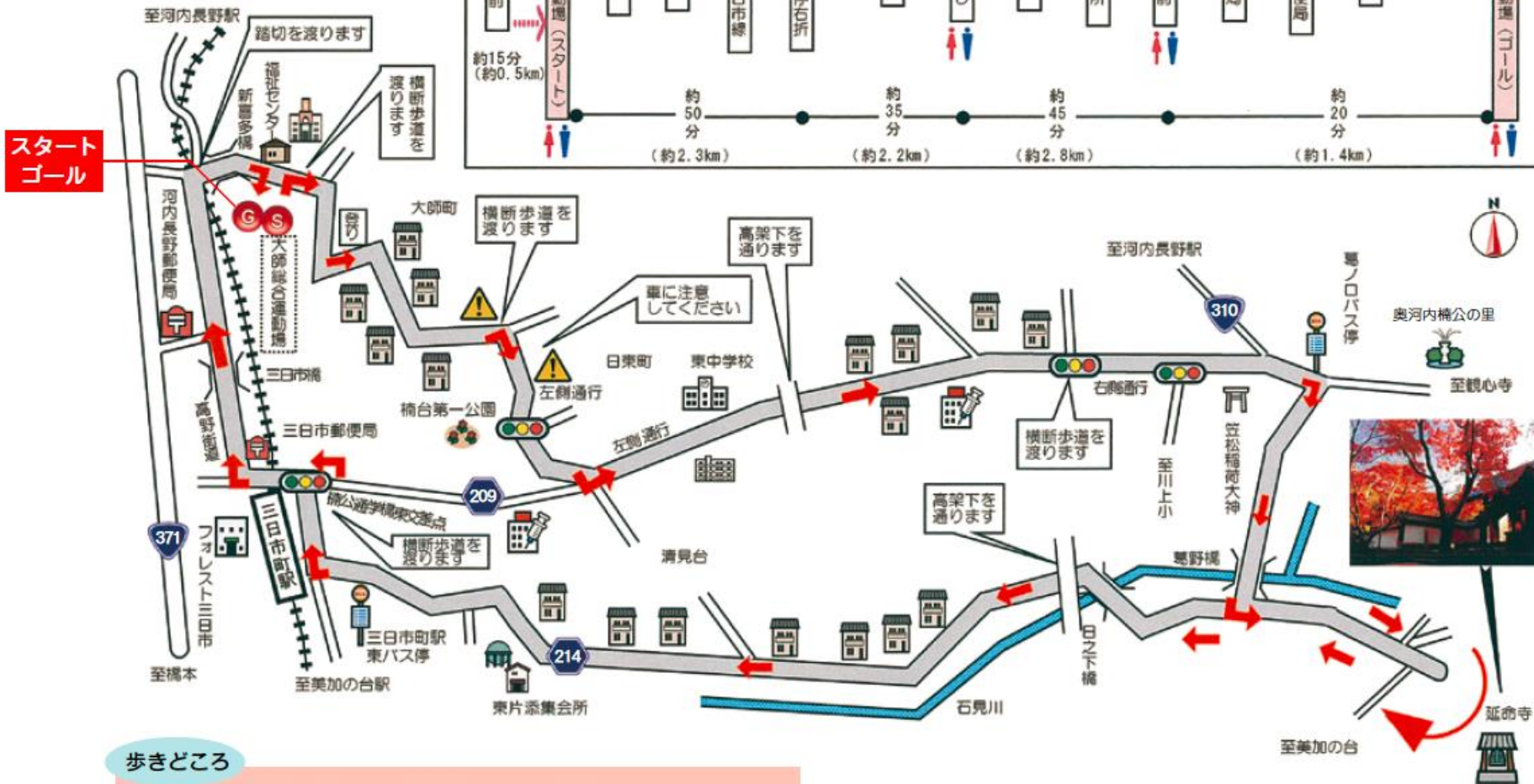
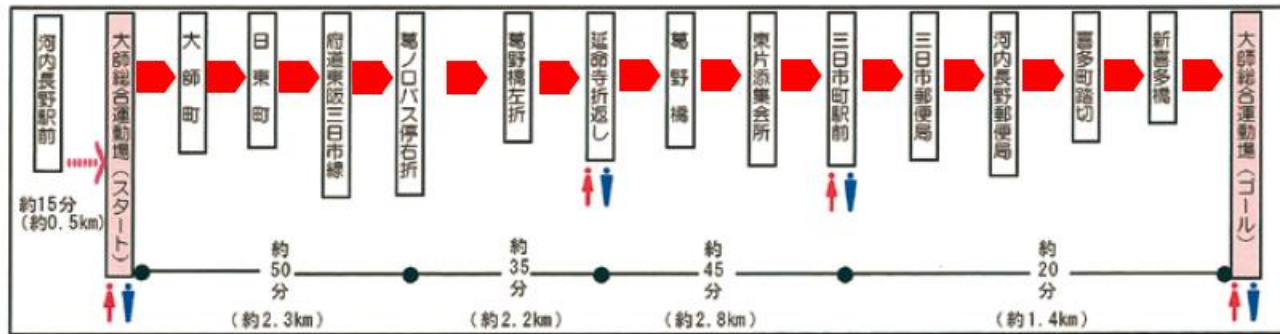


上級者向け

「森と歴史を感じるトレーニングコース」

● スタート
● ゴール

- 距離：約8.7km
- 所要時間：約2時間30分
- 歩数：約12700歩



歩きどころ

大師総合運動場をスタートして登り坂が続きますが、自然に囲まれたのんびりしたコースです。「紅葉の名所」として有名な延命寺を折り返します。コース後半には、古い町並みが残る三日市宿や木造の派出所として貴重な旧三日市交番などが並ぶ高野街道も通ります。

○消費エネルギー(めやす) あなたの体重 あなたの消費エネルギー

$$0.9\text{kcal} \times [\quad]\text{kg} \times 8.7\text{km} = [\quad]\text{kcal}$$