

No.22 第2湊橋を渡って大湊～御菌コース



ウォーキングルート情報

距離： 約 7.3km	エネルギー消費量： 体重 1kgあたり 6.5kcal
時間： 約 80 分	自覚的運動強度： ややきつい
歩数： 約 9,500 歩	
心拍数： 約 110 拍/分（最大心拍数の約 55 %）	
起伏： 平坦	特徴： 風が強いことが多い

例えば体重60kgの方がこのコースをウォーキングした場合・・・エネルギー消費量は 390 kcal



約 2.5 個 が消費されたこととなります



： おにぎり1個(100g・具なし) = 168 kcal