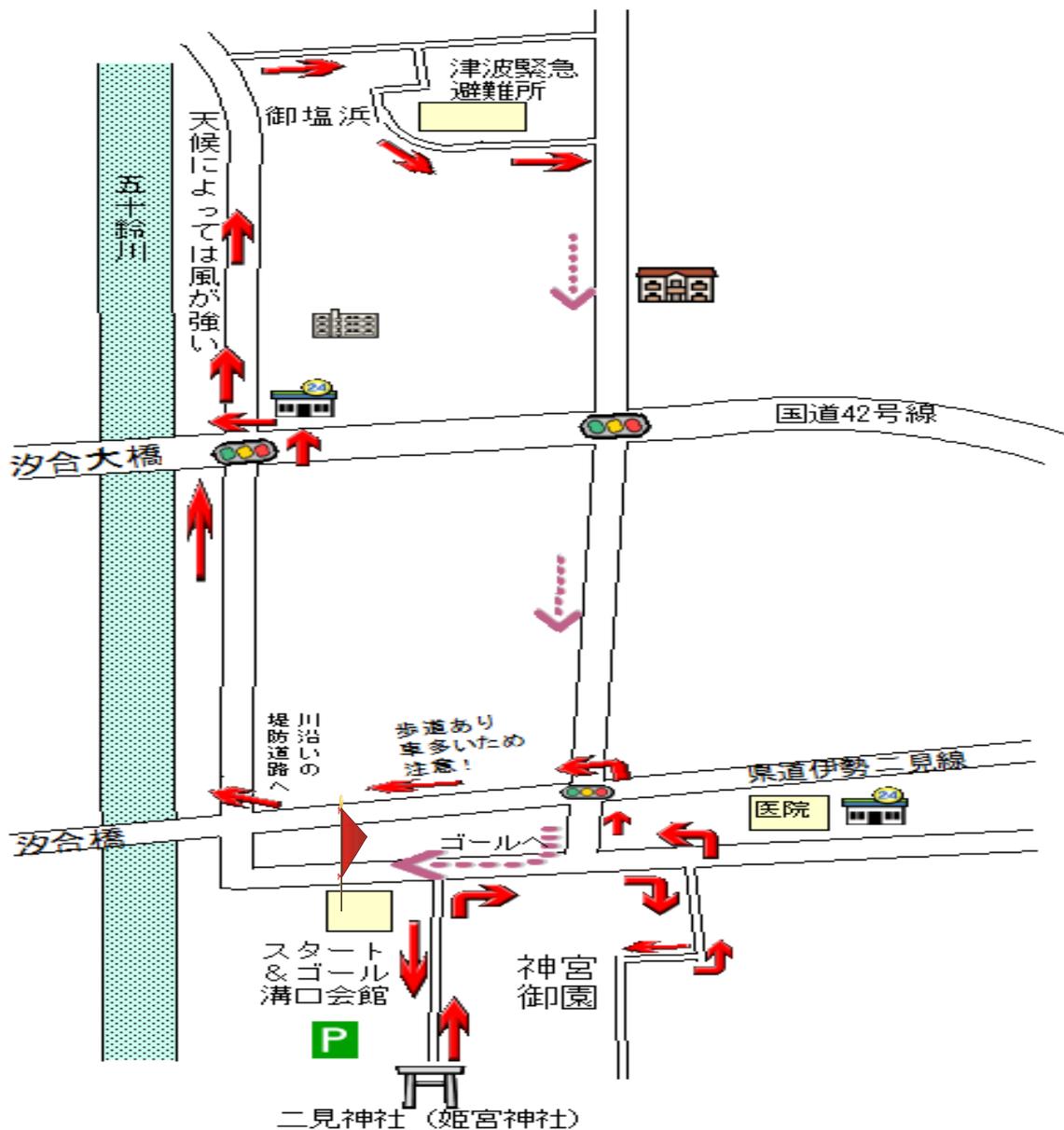




# No. 13 二見汐合ウォーキングコース



## ウォーキングルート情報

距離：約 3.0km

時間：約 40 分

歩数：約 4800 歩

平均心拍数：98 拍/分

自覚的運動強度：楽である～ややきつい

エネルギー消費量：体重1kgあたり 2.5kcal

特徴：ほぼ平坦なコース。五十鈴川沿いは、風によって運動強度が変わるでしょう。二見神社、神宮御園、御塩浜、避難タワーなど楽しめるコースです。

例えば体重 60 kg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 150kcal



約 **0.9 個分** が消費されたこととなります：おにぎり1個(100g・具なし)=168kcal