

まんばら なか うみ

E コース

万原・中海コース

片道……約2.5km
 往復……約5km
 歩数〈往復〉……約5,600歩
 消費カロリー
 〈往復〉約190kcal



ウォーキングアドバイス
水分補給を忘れずに
 水分は、必要に応じて補給しましょう。ウォーキングを始める前に、コップ1杯の水を飲んでおくことをおすすめします。その後は、15分程度ごとに水分をとってください。一度に大量の水分を摂取すると、胃腸に負担をかけるのでご注意ください。水分はスポーツドリンクより、糖分のないミネラルウォーターの方がよいでしょう。



このコースは美保関町総合運動公園をスタートして中海の江島へ向かい、森山堤防を往復するコースです。水鳥を観察しながら歩くことができます。