

馬渡・江島 潮風コース

1周……約2.5km
歩数……約2,800歩
消費カロリー
約90kcal

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。



江島牡丹園

0.5km地点

1.0km地点

1.5km地点

2.0km地点

スタート

松柏園

堤防道路上の歩道を歩きます。

さわやかな潮風と中海の鳥たちを観察しながら、歩くコースです。江島の池には蓮が咲いています。なだらかなコースです。

注) 馬渡堤防道路上の歩道を歩いてください。