

5

みのわ 箕輪 散策コース

町役場から急坂を下り、下箕輪の水田や角田地域の史跡を巡る起伏に富んだコースです。箕輪の「宮坂」や中之平の「おきの坂」は急坂なので、足元に注意しましょう。

歩行距離

約 5.3 km

歩行時間

約 80 分

消費カロリー
(目安)

419kcal



【散策コースのポイント】

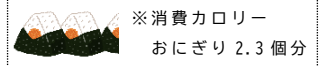
- ・箕輪の地神社までは、高低差 50m 以上の坂道になります。
- ・箕輪耕地は、四季折々の稲作風景が楽しめます。
- ・峰の「子(ね)の神」の先のおきの坂等は、木々に覆われ薄暗いので、日没が早い時期には懐中電灯を用意しましょう。

◆消費カロリー算定(目安)

※コース状況を考慮し、運動強度は 5.0METs としました

例 60 kgの方が 80分(1.33時間)歩行

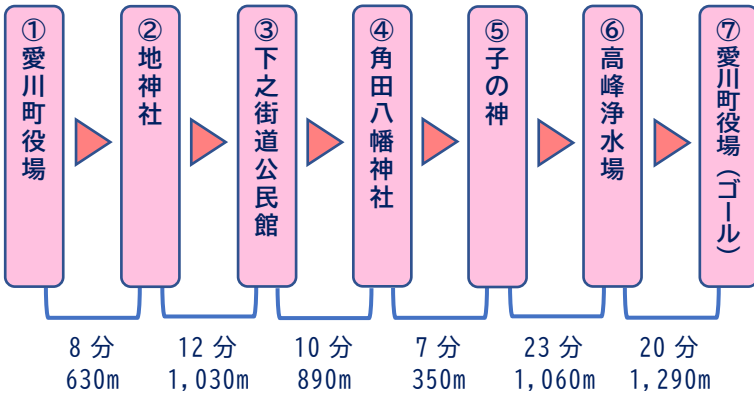
$$5.0\text{METs} \times 1.33\text{時間} \times 60\text{kg} \times 1.05 = 419\text{kcal}$$



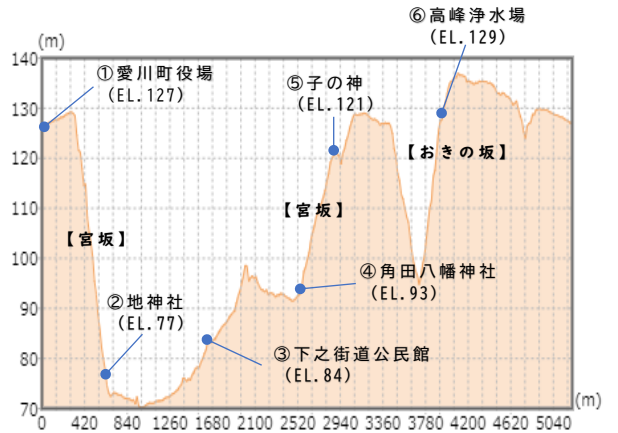
●消費カロリーを試算してみましょう

$$5.0\text{METs} \times 1.33\text{時間} \times (\quad \text{kg}) \times 1.05 = (\quad) \text{kcal}$$

《散策コース 順路》



《散策コース 高低図》



※EL: 標高(Elevation Level)の略

- ・散策コースマップは地理院地図(電子国土 Web)を加工して作成しています。
- ・歩行距離については、地理院地図上の平面距離を表記しています。
- ・散策コースの行程は目安です。始めやすい地点、歩きやすい区間等、ご自身の体調と相談しながら歩きましょう。

MEMO

水分補給を
忘れずに!!

