

日本一の水管橋と荒川

歩行距離 約7.0km
時間 1時間44分

歩数 10,000歩 (歩幅70cm)

消費カロリー 312kcal
ご飯 1.3杯
・体重60kgの人が歩行速度(6分速67m)で歩いた場合
・1杯(150g) 240kcalとして計算

4 コスモスふきあげ館
平成26年にオープンした複合型行政施設です。



東曜寺
加賀百万石の前田家の行列が休憩しました。



1 榎戸堰公園




A 権八地蔵
歌舞伎にも取り入れられた物言い地蔵が鎮座されています。



2 荒川パノラマ公園
360度一望できます。ローラー滑り台がお勧めです。

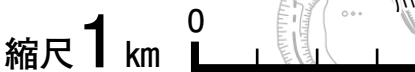


トピック
〜給水編〜
スタート前にコップ1〜2杯程度の水分補給をしましょう。ウォーキング中も、喉が渇く前に定期的に水分補給をすることが大切です。短時間の軽いウォーキング、冬場のウォーキングであれば水やお茶でも十分です。夏季の長時間のウォーキングや高温・多湿の時期で発汗量がかなり多い場合は、塩分や糖分を含んだものがオススメです。



コース見どころ
このコースは吹上地域の荒川を大きく巡るコースです。富士山の眺望も見事です。
見どころ 荒川・日本一の水管橋・堤防からの眺望
注意事項 歩道がない部分の歩行・堤防上自転車とのすれ違い

坂道マーク
縮尺 1km




- 凡例**
- 桜 ... 桜見所
 - 木 ... 木陰
 - 信号 ... 信号付き交差点
 - 椅子 ... 休憩所
 - 太陽 ... 交通量多し



B 八王子千人同心街道
日光東照宮の火の番をさせた同心の道です。
【街道マーク】

