

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。



1 榎戸堰公園



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。



C 東曜寺

加賀百万石の前田家の行列が休憩しました。



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。



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 1 km

B 八王子千人同心街道

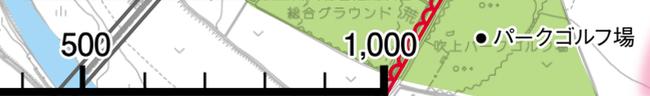
日光東照宮の火の番をさせた同心の道です。
【街道マーク】-----



大芦橋の下をくぐる



日本一の水管橋



- 凡例
- 桜見所
 - 木陰
 - 信号付き交差点
 - 休憩所
 - 交通量多し

コスモス畑 (10月)



消費カロリー	312 kcal	歩数	10,000歩 (歩幅70cm)	歩行距離	約7.0km
ご飯	1.3杯			時間	1時間44分
	1杯(150g) 240kcalとして計算				

・体重60kgの人が歩行速度(6分速67m)で歩いた場合