

③ なつかしの遠足♪ 森林公園コース

距離：5.8km 歩数：9,500歩 所要時間：90分 健脚者向け ★★★
 消費カロリー 男性：355kcal 女性：280kcal ※コースにアップダウンがあるので実際はもう少し消費カロリーは多くなります。

オススメポイント

アップダウンがあるので健脚者向けです。森林を歩いて気持ちよく汗をかけます。瑞巖寺の池からは松阪市内が展望できてなかなかの絶景ポイント♪ 歩いた甲斐がありますよ☆

スタート

① 森林公園

春は桜の名所です。



 1.3km

② 横滝寺

眼病に効くとして有名です。



 1.3km

③ 瑞巖寺 岩内山口池

境内の庭園が 300m
 きれいで、岩内山口池からは
 松阪市内を見渡せます。



この先、アップダウンがあるので、
 初心者はここでUターンしても
 往復で約3kmのコースとなります。

ゴール

森林公園

アップダウンのあるコースの歩き方

下りは小まかでゆっくり歩くと膝への負担が少なくなります。

上りは少し大まかで歩きましょう。