

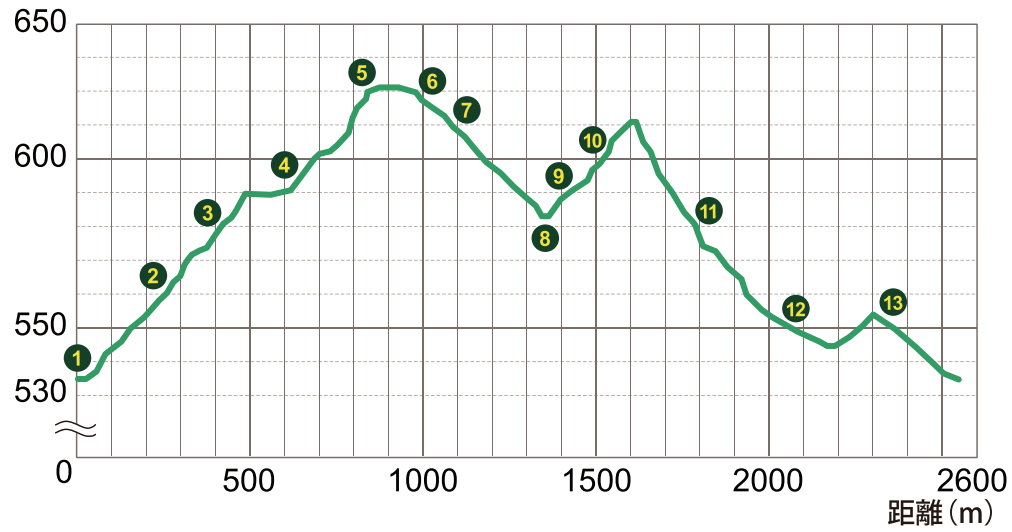
四美の森コース 全長 2.54km 累積高度差 128m



足腰に障害や不安がある方は、足腰に負担の少ない水中運動で筋力をつけてから野山でのウォーキングを始めるといいですよ



高低差グラフ 標高(m)



- ① ~ ⑬ コース行程
- 🚻 トイレ
- 👤 心拍数計測ポイント
- 🌟 ビューポイント
- 👄 ヤッホポイント
- 💧 水場