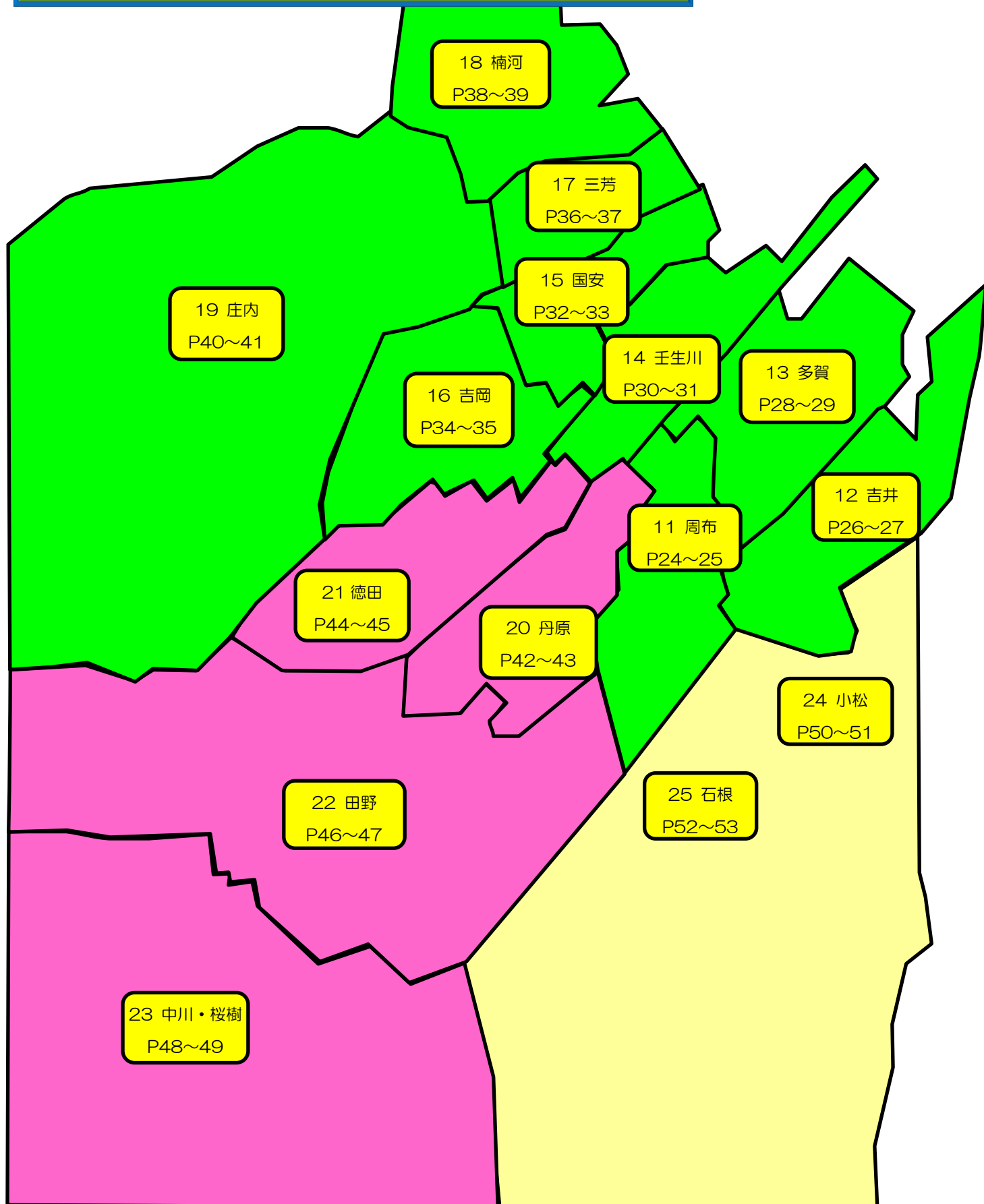
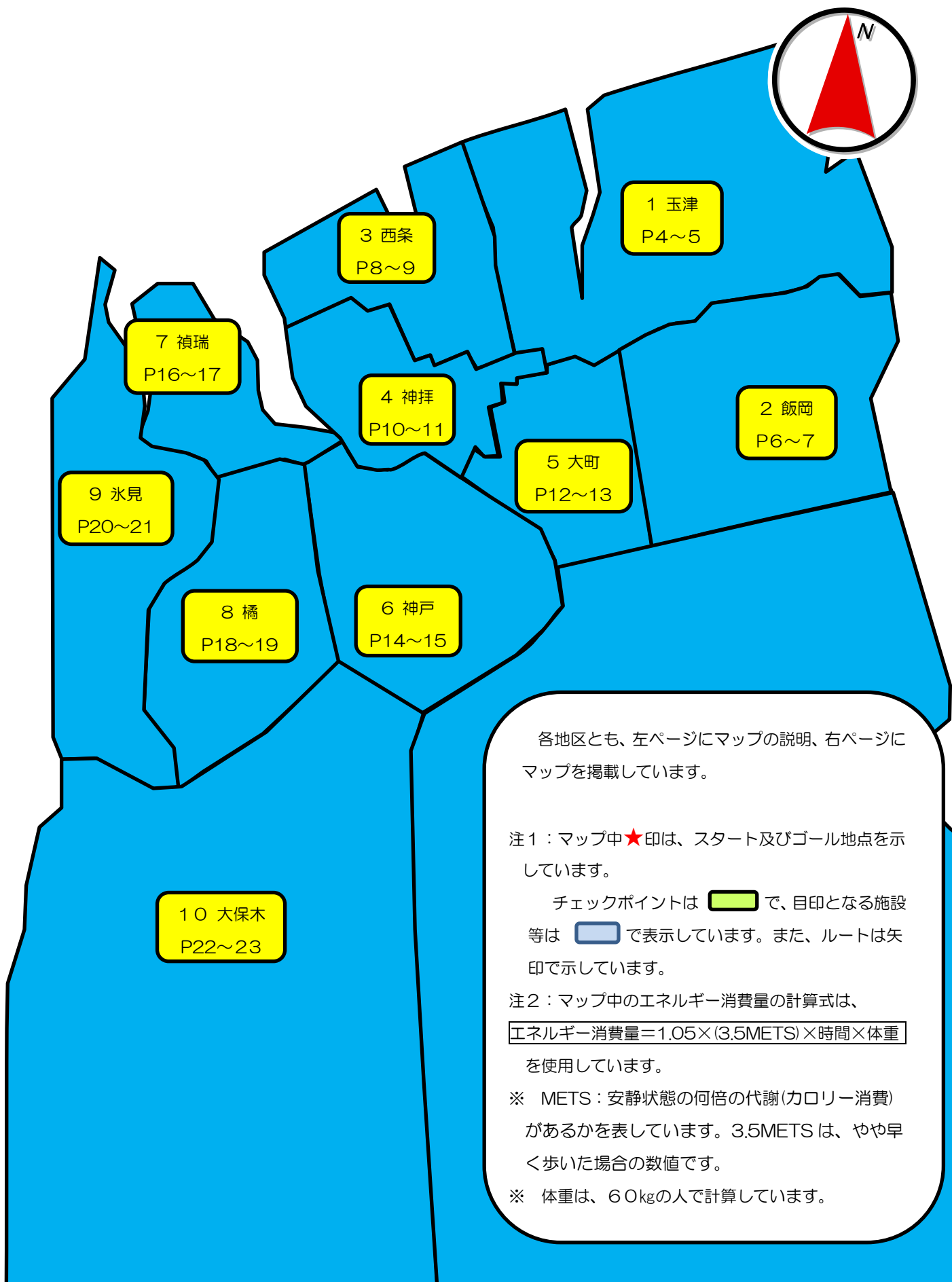
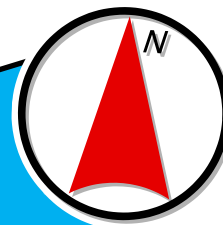




# 西条市ウォーキングマップ全体図





各地区とも、左ページにマップの説明、右ページにマップを掲載しています。

注1：マップ中★印は、スタート及びゴール地点を示しています。

チェックポイントは  で、目印となる施設等は  で表示しています。また、ルートは矢印で示しています。

注2：マップ中のエネルギー消費量の計算式は、

$$\text{エネルギー消費量} = 1.05 \times (3.5\text{METS}) \times \text{時間} \times \text{体重}$$

を使用しています。

※ METS：安静状態の何倍の代謝(カロリー消費)があるかを表しています。3.5METSは、やや早く歩いた場合の数値です。

※ 体重は、60kgの人で計算しています。