ウォーキングの準備物

ウォーキングは特別な道具がなくても始められる運動ですが
快適で安全に楽しむためにはいくつかの準備が大切です。

必須準備物	❶水分	こまめな水分補給のために
	❷動きやすい服装	吸汗速乾素材のウェアが快適、冬は重ね着を
	❸履き慣れたくつ	クッション性があり、足に合うもの
	❹携帯電話	緊急時や連絡用に必ず持参
	❺タオル	汗拭き用に
	❻帽子	日差し対策に
役に立つ準備物	❶救急セット	けがや虫刺され対策に (絆創膏、消毒液、虫よけなど)
	❷雨具	雨天時に(折りたたみ傘やレインウェアなど)
	❸小銭	自販機や公共交通機関などの利用時に
	❹軽食	エネルギー補給や熱中症対策に (チョコレートや塩分補給用の飴など)

※各コースの所要時間は、**時速約4km**の場合で算出しています。
※各コースに掲載している施設は、時期や時間帯によって利用できない場合もあります。
ご利用の際は、あらかじめ施設にご確認ください。

京都丹波サイクルルートマップ

京都府では、京都丹波エリアを周遊するサイクルルートマップを作成しています。
初級者向けから上級者向けまでの全5ルートを掲載。
日本の原風景とも言える里山風景、歴史スポット、地域の特産品が楽しめるなど、「走る・食べる・見る」の三拍子が揃った魅力豊かなルートとなっています。

●くわしくは京都府のサイトよりご覧下さい！→

●メモ●