

ウォーキングクラブ未来例会

旧山陰街道を偲んで（大山町中山地区）

- ・19のまちを歩こう認定大会
- ・I V V（国際市民スポーツ連盟）認定大会

開催日 10月8日(火)

集合時間 8時45分(受付を済ませるようお願い致します)

集合場所 中山温泉下駐車場(西伯郡大山町赤坂708)

スタッフが黄色い小旗にて案内致します

ウォークスタート9時

ゴール予定 12時30分頃

参加費 会員・高校生以下無料
一般200円(保険料等込み)

持ち物 飲み物(水分補給)、雨具他

距離 13km

中山温泉⇒退休寺⇒春日⇒中山小学校⇒下甲⇒日御碕神社⇒中山口駅⇒四季園⇒中山温泉

ショートコース 8km

中山温泉⇒退休寺⇒春日⇒中山小学校⇒中山中学校⇒四季園⇒中山温泉

(注) コースや距離などは状況により変更する
場合がありますので、予めご了承願います。

【元気で楽しく、ウォーキングをするために】
脱水症・熱中症・熱射病にならないにしましょう！

- ・健康状況を毎日チェック
- ・熱中症は炎天下だけではない
- ・水だけでなく塩分も補給

