

ウォーキングクラブ未来例会

山陰海岸ジオウォーク&JRの旅

山陰海岸の春の海を楽しみながら泊漁港から青谷駅までのショートコースと末恒駅までのロングコースをウォーク。帰路はそれぞれJR青谷駅・末恒駅より汽車にて泊駅へゴールします。

開催日 4月27日(土) **集合時間** 8時45分
集合場所 湯梨浜町泊漁港

ウォークスタート 9時

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

参加費 会員・高校生以下無料、一般200円(保険料他込)
復路の交通費は各自にて支払い

持ち物 飲み物、軽食、雨具他

距離 ロングコース24km・ショートコース10km

コース

ショートコース

泊漁港⇒石脇⇒井出ヶ浜⇒青谷⇒青谷駅

ロングコース

泊漁港⇒石脇⇒井出ヶ浜⇒青谷⇒青谷駅⇒魚見台⇒浜村⇒宝木⇒白兔海岸⇒末恒駅

ウォーキングを安全に楽しむための実施事項

1. 体調管理に努める
2. 足にフィットしたシューズを履き、動きやすい服装を身に着ける
3. ウォーキング前にはストレッチを十分に行う
4. スタート前には水分補給を忘れない
5. つまづきや転倒しないよう注意する
6. 歩き終わったら入年にクールダウンストレッチをし疲れを残さない

連絡・問合せ ウォーキングクラブ未来事務局 矢野 携帯 090-9544-6016

駅(山陰海岸ウオーク&JRの旅)

9240m ka m

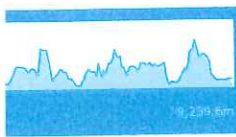
49歩 (歩幅80cm)

ジョギング 自転車 車

初 53分 時速 3.2km/h

おにぎり 2.7個分 1個 130kcal

歩数換算やカロリー表示を詳しく見る



2019.4.27
山陰海岸ウオーク
& JRの旅
2泊コース



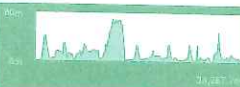
山陰海岸ウォークの距離

23268m

29084 歩 (約30分)

7時間 16分

1104kcal 6.9kg



2019. 4. 27
山陰海岸ウォーク
& JRA 旅
Dのコース



転職したい自信ない キャリア転職サイト 転職したい自信ない キャリア転職サイト



観音町乙亥正