


2011年度 健康ウォーキング予定表

日 時	コース	距離	所要時間	集合場所	集合時刻	参加料
5/7 (土)	※上級者(体力がある方)向け 出雲北山縦走コース Vol.1	16K	400分	旅伏山登山口	8:00	無料
出雲北山(旅伏山～伊怒谷峠～鱒淵寺～遙堪峠)の初めて企画したルートです。 ※帰りは遙堪駅より一畑電車を利用しますので電車賃をお持ちください。						
6/3 (金)	韓竈(からかま)神社参拝コース	10K	150分	布施灘(河下)海水浴場	9:30	無料
今話題の神秘のパワースポット、韓竈神社へ参拝します。(初めて企画したルートです。)						
9/3 (土)	小伊津 Walking & カヌー	4K	60分	平田スポーツ公園	9:00	260円
小伊津の海岸沿い道路(4K)を歩いたあと、小伊津なぎさ公園にてカヌー体験(60分)をしていただきます。※平田スポーツ公園に集合し、各自自動車にてスタート地点まで移動します。						
10/7 (金)	一畑業師石段コース	5K	90分	一畑山上駐車場	9:30	無料
一畑業師マラソン大会と同じコースです。来年はマラソン大会に参加しましょう!ウォーキングの部(3K)もありますよ!						
11/6 (日)	※上級者(体力がある方)向け 出雲北山縦走コース Vol.2	16K	400分	旅伏山登山口	8:00	無料
出雲北山(旅伏山～伊怒谷峠～鼻高山～矢尾峠～遙堪峠～鈴谷峠)から大社町遙堪へ下るスケールの大きいルートです。本年度は鈴谷峠まで足を伸ばします。 ※帰りは遙堪駅より一畑電車を利用しますので電車賃をお持ちください。						
1/9 (祝)	初詣ウォーク出雲大社	16K	210分	雲州平田駅前	9:00	無料
旧道を歩き出雲大社を目指します。 ※参拝後、現地解散とします。一畑電鉄等ご利用ください。						
3/23 (金)	<松江しんじ湖温泉walk>			雲州平田駅前	8:30	無料
	雲州平田駅～湖遊館	5K	60分			
	雲州平田駅～つのもり	10K	120分			
	雲州平田駅～秋鹿	15K	180分			
	雲州平田駅～松江イングリッシュガーデン前	20K	240分			
雲州平田駅～松江しんじ湖温泉	25K	300分				
平田市駅→松江しんじ湖温泉方面に向かい、5K・10K・15K・20K・25Kの選択コースです。 ※帰りは各自で最寄駅より一畑電鉄をご利用ください。 途中昼食をとります。飲食物をお持ちください。						

- ① 健康であればどなたでも参加できます。参加の方は集合場所にお集まりください。(現地集合・現地解散)
- ② 雨も自然、原則として雨天決行とします。(中止か実施かは集合場所にて決定)
- ③ 雨具・着替え・飲食物等、必要なものは各自でご用意ください。
- ④ 所要時間は目安としてお考えください。(当日の状況によりある程度の時間の前後はあります。)

(注)
万が一の時のために傷害保険には当方で加入しますが、応急措置のみ当方の責としてそれ以外の責任は負いません。

<問い合わせ先>  平田スポーツ公園
出雲市平田町2960-1
TEL 0853-62-1011
URL: <http://www.hit-5.net/~npo-hirata/>
mail: h-sports@local.city.izumo.shimane.jp