



# 岳クラブ通信

2011年 7月号



## 7月。月例ウォーキング

### ● 月例ウォーキングの日程

3日(日) 奥岳自然遊歩道(2km)

**3日の集合場所は富士急レストハウス前になります!**

16日(土) あだたら高原浪漫コース(10km)

27日(水) あだたら高原早回りコース(5km)

※ 16日の月例ウォーキングはIVV対象です。

● 参加費 岳クラブ会員200円 一般500円

● 当日の日程 9時30分～ 受付開始  
10時00分～ ウォーキング開始  
(終了時間はコースによって異なります。)

### ● 持ってくるもの(服装)

動きやすい服装でお越し下さい。汗をかくので、  
途中で脱いだり羽織ったりできる服の方がいいかも。  
水分(スポーツドリンクなど)、タオル、帽子、入浴セット

### ☆奥岳自然遊歩道コース

様々な滝を見ながらゆっくり回る1時間コースです。清涼感をたっぷり味わえます。紅葉時期もいいですが夏に行くのもオススメです。

### ☆あだたら高原浪漫コース

前半1箇所上り坂がありますが、アップダウンは少なめです。安達太良山の見えるビューポイントが多いコースです!晴れるといいなあ〜(^^)

### ☆あだたら高原早回りコース

16日のあだたら高原浪漫コースと名前は似てますが、全く違うコースです!前半ゆるやかな上り坂が続きます。その後は平坦なコースです。

歩いて汗かいて温泉入ってリフレッシュ☆

# 岳温泉を歩こう!

## 夏が来れば思い出す〜♪



輝く緑の中を歩きましょう!!

高原のさわやかな空気を体の中にたっぷり取り込んでリフレッシュしませんか??

外側と内側の両方から健康になろう☆

## 岳クラブのウォーキングに参加された方に温泉優待券を差し上げてます♪

# 体験！ノルディックウォーキング



ノルディックとはフィンランド生まれのヨーロッパでとってもポピュラーなスポーツです。元々クロスカントリースキーの選手の夏場のトレーニングとして行われていました。ノルディックスキーっていいですね♪簡単に言うと、ポールを持って歩くことです。

当日日程： 7月21日（木）

9時45分 受付開始

10時00分 ノルディック教室開始

参加費： 会員200円 一般 500円（ポール代込み）

ポールはレンタル出来ますので受付の際にお申し付け下さい。

服装： 実技がメインなのでウォーキングの服装でお越し下さい。

両手にポールを持って歩くので、小さめのリュックやウエストポーチでご参加下さい！



## ○ノルディックのイイところ○

- ・ダイエット効果が高い！！（二の腕のプルプルとかお腹のポヨポヨとか）
  - ・膝、腰が痛い人でも歩きやすい！！（膝・脊髄への負担を軽減できて、腰痛防止にも◎）
  - ・続けると姿勢がキレイになる！
- ジョギングや普通のウォーキングでは……と考える方はぜひ一度体験してみてください！！

あじさいの名所をまわろう！！

## あじさい散策ウォーク



●当日日程 7月13日（水）

●集合場所 智恵子の生家 駐車場

●集合時間 9時30分～

10時00分スタート

智恵子の杜公園から霞ヶ城まで歩きます。

途中上り坂あり！！

●参加費 会員 200円

一般 500円

●持ってくるもの

飲み物、帽子、タオル等

●コース

智恵子の生家 駐車場 → 智恵子の杜公園 →  
霞ヶ城 公園 → 遊歩道 → 駐車場解散 10km

## 挑戦者大募集☆



### いざッ 超☆長距離挑戦会！！

今年もやってきました、超☆長距離挑戦会。

30kmに挑戦します。

参加費 岳クラブ会員 200円 一般 500円

日程 7月6日（水）

8時45分集合（岳温泉観光協会）

9時00分スタート（約6時間）

1VV・1800（大玉村・二本松市）対象ウォークです。

☆ 持ってくるもの

飲み物（スポーツドリンクとか）・アメやチョコなどの軽食（おにぎりなど）

みんなで歩けば怖くな～い！！途中でちょっと30kmキツイかも……という場合は、少しだけ短縮した

コースも準備してあります。

あくまで最後の手段です。

## お申込み・お問い合わせ

〒964-0074

福島県二本松市岳温泉1-16

岳温泉観光協会内

岳クラブ

TEL 0243-24-2310

FAX 0243-24-2911

