



岳クラブ通信

2013年 7月号



猛暑をふっ飛ばせ!!

7月の月例ウォーキング



● 月例ウォーキングの日程

6日(土) 奥岳自然遊歩道(2km)

14日(日) 高原広々コース(5km)

31日(水) あだたら高原パノラマ逆回りコース(11km) ☆

☆IVV 対象

● 集合場所

6日(土) … あだたら高原 富士急レストハウス前

14日(日)・31日(水) … 岳温泉観光協会

● 参加費 岳クラブ会員 200円 一般 500円

● 当日の日程 9:30~ 受付開始

10:00~ 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

年に1回の奥岳自然遊歩道コース。遊歩道なので上り坂があります!滝を見て、マイナスイオンを浴びながらゆっくり歩きましょう☆

★高原広々コース

晴れていると安達太良山の新緑と山頂まで見えるコースです。上り坂は少ないです(後半にゆるいのがちょっとだけ)後半日陰があまりないので、帽子は必須です!!水分もお忘れなく!!

★あだたら高原パノラマ逆回りコース

今回は逆回りなのではじめに光雲間まで上ります。その後は平坦なコースです。はじめだけ頑張ればあとは楽チン!

2013

長距離挑戦会 16km



今年の岳クラブの長距離挑戦会は、7月に16km、9月に20km、10月に30km、11月にも30km。ホップ!ステップ!ジャンプジャンプ!という感じでレベルアップ方式で開催していきます。まずは7月。距離が一番短いけど暑さが敵です!一緒に16kmに挑戦しましょう。

●参加費 岳クラブ会員 200円 一般500円

●日 程 7月3日(水)

9:30分集合(岳温泉観光協会) 10:00分 スタート(約3時間半)

※IVV・1800(大玉村・二本松市)対象ウォークです。

●距 離 16km

●予 約 不要

●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)

●コース

スタートしてすぐ上り坂が続きます(途中までは山奉行コースと一緒に)ジャイカの手前を曲がってしばらくゆるやかな下り坂をずっと進み、アットホーム大玉まで降りていきます。後半はゆるやかな上り坂があります!体力を温存しておきましょう。当日はグループ歩行の予定です。第1グループは休憩とりません。第2グループは途中アットホーム大玉の広場で休憩をとりますので軽食をお忘れなく☆

2013 あじさいウォーク

今年のあじさいウォークも2回開催です！1回目は二本松の智恵子の社とお城山のあじさいを巡る二本松あじさいウォーク 2回目は東和のあじさいロードを目指して歩く東和あじさいウォーク。
両方参加はダメ！っていう決まりはありません。是非、両方とも参加してください。

① 二本松あじさいウォーク

日程 7月12日(金)

距離 10km (IVV対象)

集合 智恵子の生家駐車場(二本松市油井字漆原町36番地)

コース スタートしてすぐ智恵子の森のあじさいを散策しながら歩いていき、観音丘陵遊歩道を歩くコースです。霞ヶ城公園にもあじさいあり！遊歩道も涼しくて気持ち良いですが、前半に上り坂が少しあります。

② 東和あじさいウォーク

日程 7月17日(水)

距離 14km (IVV対象)

集合 太田住民センター(二本松市太田字堺田47-1)

コース アップダウンの激しいコースです！前半はゆるーく上ったり下ったりの繰り返し、後半は上り坂が続き最後は下り坂が続きます。トレーニングとしては最高のコースだと思います。上り坂が多いけど、あじさいロードを見れば疲れが吹っ飛びます。



①② 両方とも参加費・当日の日程・持ってくるものは月例ウォークと一緒です。

ノルディックウォーク体験会

当日日程: 7月26日(金)

9時45分 受付開始

10時00分 ノルディック教室開始

集合: 岳温泉観光協会

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。

講師: 山谷 勝敏 先生

予約: 不要

服装: 実技がメインなのでウォーキングの服装でお願いします。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に入れて下さいね！雨の場合は体育館で行います！（室内用シューズ持ってきてね）

あだたらチャリンコ2Days

Link FUKUSHIMA サイクルツアー第4戦

開催日時 2013年8月3日(土)~4日(日)

★3日(土)

14:00~18:00 岳温泉クリテリウム
1,6km周回レース

20:00~21:30 ママチャリアタック400m

★4日(日)

9:00~10:00 あだたらヒルクライム
5,5kmヒルクライム

岳温泉入口からあだたら高原スキー場まで上りっぱなしのタイムレース!

詳しくは岳温泉観光協会にお問い合わせください。

<http://www.dakeonsen.or.jp/>



《お問い合わせ・お申し込み》

〒964-0074 福島県二本松市岳温泉1-16 岳クラブ(岳温泉観光協会内)

電話番号: 0243-24-2310 FAX: 0243-24-2911



totoの助成金を受けて活動しています。