

2020年8月 神奈川ウォーキングクラブの予定と見所

22 日 (土)	一般	<p>境川の源流を目指す④ 集 合:古淵駅10時 約 14.5km コース:古淵駅→古淵北公園→境川橋→東嶽之内公園→新中里橋→忠生公園→新中里橋→根岸から さわ公園→上矢部はなみずき公園→中村広場→小山橋→坂本橋→多摩境駅 ★7/18 の③を二回に分けたのでその後半です。集合駅が変わりましたのでお間違いのないようお願い します。</p>
28 日 (金)	一般	<p>称名寺から南部市場 集 合:京急線 金沢文庫駅9時 約8km コース:金沢文庫駅→称名寺(北条実時の墓)→金沢緑道→南部市場駅(昼頃解散) ・鎌倉時代の名刹「称名寺」は、北条実時が創建した静かなお寺です。 ・木々に覆われている金沢緑道は、シーサイドライン沿いなので途中駅が利用できます。 ・南部市場は、去年リニューアルして広大な施設(横浜スタジアムの6倍の広さ)で、食堂やカフェもありお 弁当を食べる場所もあります。</p>

◎ゆったり・・・6km以下程度＋見学

◎一般・・・6km～15km程度 起伏の少ない平坦コース

◎やや健脚・10km～20km程度 リーダーの承認は不要

◎健脚・レベル I 低い山道(標高差200～500m程度)

・レベル II 標高差300m程度以上

・レベル III 標高差700m程度以上

★参加費・・・800円 会員は無料

★行事は天候により中止になることがあります、中止の場合・・・一斉メール・電話にて連絡

- ・やや健・健脚コースは会員限定・
- ・スポーツ保険に加入している事
- ・健脚コース初参加の方はリーダーの承認を得る事、但し参加をお断りする場合があります。
- ・詳細はHP「コース基本分類表」を

マナーを守りましょう

★ゴミはゴミ箱があっても捨てないで家まで持ち帰りましょう。

★山で木や花等を採らないようにしましょう。

★自然の生き物をいじめないようにしましょう。

★街中を歩く時は一般の人の迷惑にならない様に注意をしましょう。

★神社仏閣・住宅地での大声は厳禁、集合写真の撮影もなるべく控えましょう。

☆ウォーキング中の新型コロナウイルス感染防止について・・・神奈川ウォーキングクラブでは、新型コロナウイルス感染防止のため、運営委員会で基本的指針を作成しました。今まで以上に安全安心を第一に、楽しいウォーキングを行うために皆様のご協力をお願いします。

- ・マスクは必ず着用する。(ランニング用・一般用マスク、バンダナや手ぬぐいでも可)
- ・消毒は、各自が除菌ウェットティッシュ(除菌ジェル・スプレー等)を持参して行う。
- ・各自が体調の管理を十分に行い、検温は当日自宅で済ませる。
- ・ウォーキング中は、一定の間隔をとって歩き、大きな声での会話は自粛する。
- ・熱中症予防のため30分を目安に休憩をとる。途中体調不調になったらリーダーに伝える。
- ・健脚コースは、熱中症予防のためなどを考慮して8月末までは実施を自粛。
- ・アフターは当面中止する、政府方針などを検討してその後の方針を出す。
- ・スタートからゴールまでのチェック表に、これらのことを追記する。