

第5回荒川ラインウォーキング実施要項

1 主催 東京ほくと医療生協健康づくり委員会

2 目的：

- ・医療生協の8つの生活習慣の中でも最も実施率が低い「運動習慣」を楽しくひろげる
- ・健康チャレンジで毎年登録者の多いウォーキングについて、イベントを設けることで目標作りに役立ててもらおう
- ・荒川沿いを歩くことで地域への関心を高める

3 期日 平成29年3月25日(土) <雨天中止>

9時受付開始

10時スタート

13時終了

4 コース *工事の為、一部コースが変更になることもあります

【ウォーキングコース】

①江北橋コース(往復3km) 扇大橋スタート  江北橋折り返し

②鹿浜橋コース(往復7km) 扇大橋スタート  鹿浜橋折り返し

【ウォーキング・マラソンコース】

③岩淵水門コース(往復9km) 扇大橋スタート  岩淵水門折り返し

5 日程

受付開始 9:00(10:00まで) 受付(扇大橋下)

あいさつ/諸注意 9:30~

準備体操 9:40~

ウォーキングスタート 10:00~

ウォーキング最終終了 13:00

6 参加にあたって（必ずお読みください）

① 事前にコース登録が必要です。

3月12日までに別紙エントリーシートにて組織部に申し込み下さい。

② ご自身の脚力、体力から無理のないコースをお選びください。

③ 当日は受付にて参加証を受け取り、折り返し地点とゴール地点で2か所チェックを受けていただきます。13時には終了します。それまでにゴールできるコースの選択を！

④ コース途中で給水ポイントを設置しますが、基本水分補給は各自で準備をお願いします。

⑤ 歩行中の事故については応急処置のみ行いますが、それ以上の責任は負いません。

各自で体調管理を行い、具合の悪い場合は無理な参加はお控えください。

当日受付にて「スタート前体調チェックリスト」をご記入いただきます。

途中体調が悪い場合は、ウォーキングを中止し、近くの実行委員にお知らせください。

⑥ 受付にて着替え等の荷物を預かります。盗難、紛失等には責任を負いませんので貴重品等をご自身で管理をお願いします。

⑦ コース上には競技用自転車の往来も予想されます。コースを横切るときは、十分に安全確認をお願いいたします。

