

海の森水上競技場10km歩こう！ノルディックウォーキングお申込みの皆様へ

このたびは、プログラムへのお申し込みありがとうございます！

いよいよ週末は10kチャレンジです！

今回のコースは、海の森水上競技場で受付を済ませた後、バスで国際展示場まで戻り、レインボーブリッジを渡り、ウォーターズ竹芝を目指す10キロコースです！

当日は気温が低そうですが、グングン歩くとポカポカとカラダが温まる心地よさを楽しんでください！

いつもとは異なるスケジュールとなりますので、下記内容を必ずご確認くださいま
すようお願いします。

天候による内容変更等は、前日15時にホームページにて発表を行います。

ご出発前に必ずホームページをご確認ください。

<https://www.uminomori.tokyo/>

それでは、お会いできることを楽しみにしております！

12月13日（土）10キロ 担当インストラクター：坂上

ご不明な点がありましたら遠慮なくご連絡下さい。

海の森水上競技場管理事務所 担当：黒木

TEL：03-3599-5420 9:00-17:00

【重要】

・こちらのクラスではノルディックウォーキングポール使用します。

(レンタルの方は別途1,000円(税込))

※怪我防止のためトレッキング用ポールでのご参加はできません。

予めご了承ください。

・念の為、雨具の準備をお願いいたします。

(折り畳み傘とレインコートまたはレインポンチョ)

当日のお天気をご確認いただき、雨・雪の心配がない場合は不要です。

※天候により、コースや解散時間の変更がございます。

あらかじめご了承ください。

<必ずお持ちください>

- ・水筒
- ・捕食（おにぎり・バナナやシリアルバー等、途中の休憩で素早く食べられるもの）途中、お台場・自由の女神像前で捕食を食べます。
ベンチが空いていない場合はオブジェの石に座りますので、お尻が気になる方はレジャーシート等をお持ちください。
- ・その他、各自必要なもの
- ・全ての荷物をリュックに入れ、両手が空いている状態でお越しください。

<服装について>

- ・履き慣れた運動靴。靴がきちんとしないと疲れます。（ヒモぐつ推奨）
- ・運動しやすい服装と寒さ対策

<坂上の服装予想>

- ・ほんのり裏起毛のジョガーパンツ
- ・帽子
- ・ネックウォーマー

① 風がない場合

メリノウール長袖Tシャツ
フリーストレーナー（または厚手アウター）
リュックにインナーダウン（またはインナーダウンベスト）

② 風が強い場合

メリノウール長袖Tシャツ & フリーストレーナー & 風を通さないアウター
(リュックにインナーダウンベスト)

綿素材は汗冷え・疲労の原因となりますので、速乾性のあるウェアがオススメです。

<坂上の装備*ご参考まで>

- ・ノルディックウォーキングポール&ストラップ
- ・ポールの脚ゴム予備
- ・水筒（温かい飲み物300mlと水500mlの2本持ち）
- ・捕食
- ・日焼け止め
- ・交通系IC
- ・お手拭き
- ・ハンカチ
- ・携帯電話

【スケジュール】

集合時間：10時30分

集合場所：海の森水上競技場受付前

海の森水上競技場発：10時40分のバスにて国際展示場に移動をします。

海の森水上競技場までお車でお越しのお客様は遅れないようご注意ください。

解散場所：ウォーターズ竹芝

最寄駅：JR/モノレール 浜松町駅

地下鉄大江戸線/浅草線 大門駅

ゆりかもめ 竹芝駅

解散予定時刻：15時

【コース】

国際展示場駅 → 東京臨海広域防災公園 → シンボルプロムナード公園→お台場海浜公園→レインボーブリッジ→ウォーターズ竹芝

【歩行スピード】 5km/1時間

【参加費】 1,500円 ポールレンタル希望の方：別途1,000円

解散後、お食事やカフェをお楽しみください。

ウォーターズ竹芝

<https://waters-takeshiba.jp/>

ブルーボトルコーヒー竹芝カフェ

<https://store.bluebottlecoffee.jp/pages/takeshiba>