



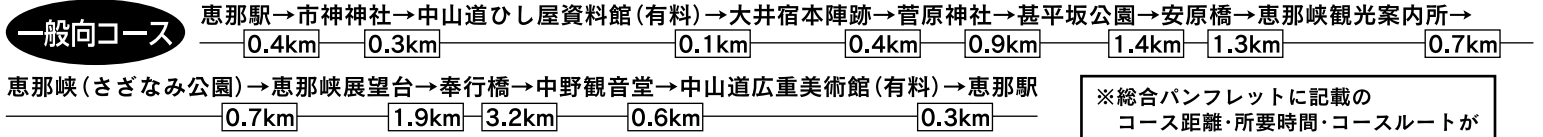
春の楽しい1日体験!! さわやかウォーキング



4月24日(日)開催 | スタート開始時間 8:30~11:00 中山道を通して恵那峡に行こう

■スタート駅/中央線 恵那駅 ■コース距離/約12.2km ■所要時間/約3時間30分

※諸般の事情により、開催および関連イベントが中止になる場合があります。お出かけの前にご確認ください。

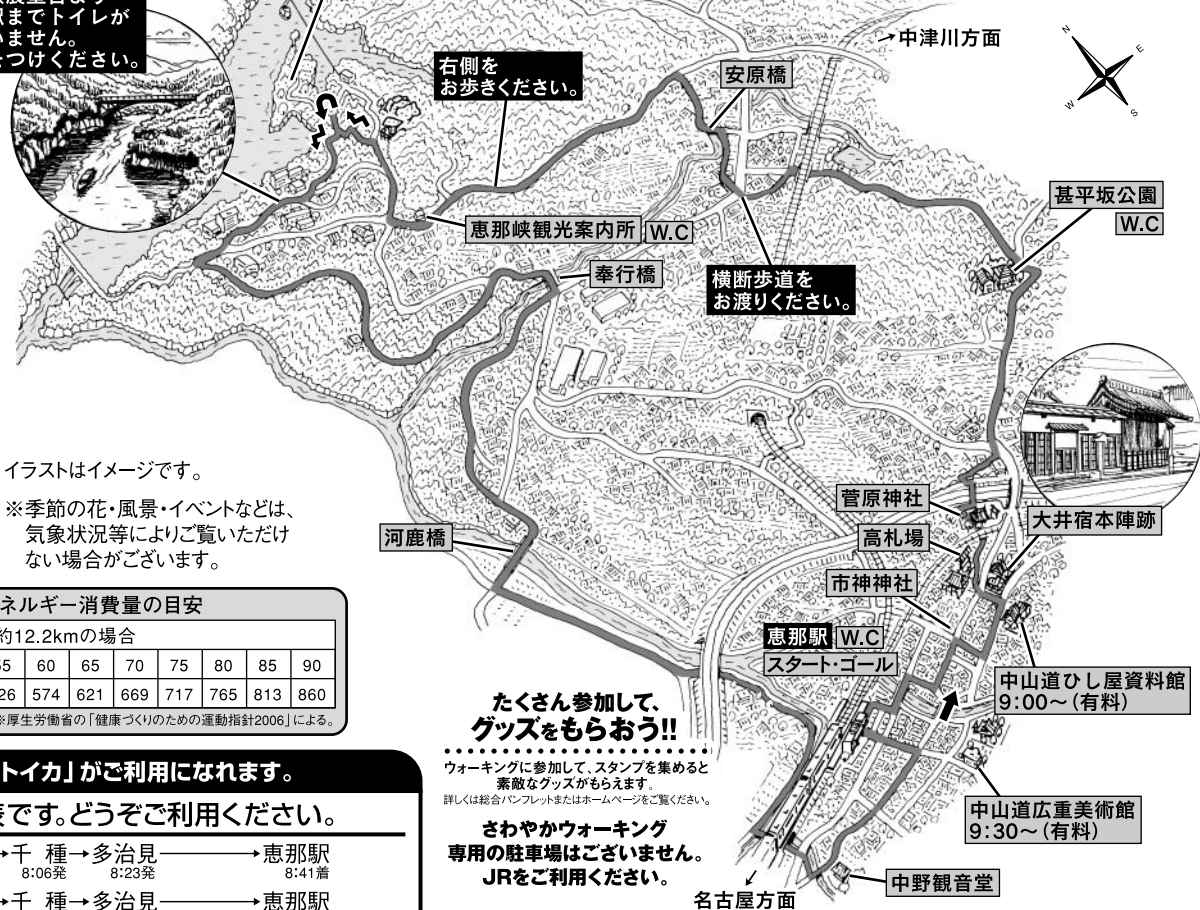


※総合パンフレットに記載のコース距離・所要時間・コースルートが変更になっております。

15時までにゴールしてください。
コースの案内看板は、スタート駅に一番近いものから13時頃より撤去いたしますのであらかじめご了承ください。

恵那峡展望台 W.C.
※恵那峡展望台より恵那駅までトイレがございません。お気をつけください。

恵那峡(さざなみ公園) W.C.



イラストはイメージです。
※季節の花・風景・イベントなどは、気象状況等によりご覧いただけない場合がございます。

参加にあたっての注意

- 参加者は自己の責任で健康を管理し、健康状態のすぐれないときは参加をご遠慮ください。
- 出発前には各自準備運動を必ずおこなってください。
- ウォーキング中の負傷等につきましては、責任を負いかねますのでご了承ください。
- 天候等の理由によりコース変更をする場合がありますので、あらかじめご了承ください。
- 記載の所要時間はあくまで目安であり、休憩時間や各施設の見学時間等は含まれません。また、天候、ご自身の体調等も考慮し、余裕をもってご参加ください。
- コース、各施設などには段差、階段、未舗装の箇所がございます。あらかじめご了承ください。
- 列車・バス・船等の交通費やコース途中に入る施設の入場料及び物産品等の実費は各自でお支払いください。
- ウォーキングに適した、歩きやすい服装・靴でご参加ください。特に健脚コースに参加される場合には、十分な装備をお願いいたします。
- 雨の日のウォーキングでは、雨ガッパ等をご用意ください。
- お弁当・飲料水等は各自でご用意ください。
- 日傘等の使用は周りのお客様のご迷惑にならないようにご注意ください。
- 曲がり角など分岐点のみ、案内看板がございます。地図を参考にしながら、ウォーキングをお楽しみください。

ウォーキングによるエネルギー消費量の目安

今回のコース:約12.2kmの場合

体重(kg)	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90
普通のペース(Kcal)	382	430	478	526	574	621	669	717	765	813	860

普通のペースは分速約67m(時速約4km)で歩いた場合 ※厚生労働省の「健康づくりのための運動指針2006」による。

お出かけの列車 ※「トイカ」がご利用になれます。

主な駅の発車時刻表です。どうぞご利用ください。

特急しなの3号	名古屋→金山→千種→多治見	→恵那駅
8:00発	8:06発 8:23発	8:41着
セントラルライナー1号	名古屋→金山→千種→多治見	→恵那駅
9:15発	9:19発 9:22発 9:44発	10:10着
快速	名古屋→金山→千種→多治見	→恵那駅
7:17発	7:21発 7:27発 7:53発	8:20着
快速	名古屋→金山→千種→多治見	→恵那駅
7:47発	7:51発 7:57発 8:27発	8:54着
快速	名古屋→金山→千種→多治見	→恵那駅
8:17発	8:21発 8:27発 8:53発	9:20着
快速	名古屋→金山→千種→多治見	→恵那駅
8:47発	8:51発 8:57発 9:27発	9:54着
快速	名古屋→金山→千種→多治見→瑞浪	→恵那駅
9:02発	9:06発 9:12発 9:37発 9:49着	10:04着(臨時列車)
快速	名古屋→金山→千種→多治見	→恵那駅
9:30発	9:35発 9:41発 10:07発	10:34着

※特急列車のご利用には、乗車券の他に特急券が必要です。
※セントラルライナーは、別途乗車整理券310円が必要です。
(※多治見駅→恵那駅間は、乗車整理券なしでご乗車になれます。)

特急「しなの号」の特急料金のご案内

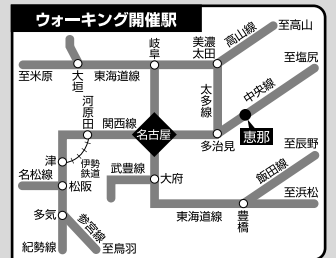
名古屋(指定席利用)→恵那 おとな1,660円・子ども830円
 名古屋(自由席利用)→恵那 おとな1,150円・子ども570円
 ※指定席は、ご乗車になる日の1箇月前の10時から駅・旅行会社の窓口で発売いたします。

お問い合わせ JR東海テレフォンセンター/050-3772-3910 (6:00~24:00 年中無休)
 ※自動応答案内終了後、#2を押してください。
 悪天候の場合など、開催を中止させていただく場合がございます。開催の可否については、JR東海テレフォンセンターで開催当日の朝6時からお問い合わせを承ります。

たくさん参加して、グッズをもらおう!!
 ウォーキングに参加して、スタンプを集めると素敵なグッズがもらえます。
 詳しくは総合パンフレットまたはホームページをご覧ください。

さわやかウォーキング
 専用の駐車場はございません。
 JRをご利用ください。

- イベント案内**
- 中山道ひし屋資料館の入館料割引/9:00~
 大人.....200円→150円
 小・中・高校生...100円→50円
 ※このコースマップをご呈示ください。
 ※4月24日(日)当日限り有効
 - 中山道広重美術館の観覧料割引/9:30~
 大人.....800円→650円
 小・中・高校生...500円→400円
 ※このコースマップをご呈示ください。
 ※4月24日(日)当日限り有効



当日JR恵那駅では、混雑が予想されます。お帰りのきつぶは、事前にご購入をお願いいたします。

恵那駅発車時刻表 (名古屋方面) (中津川方面)

発車時刻	時間	発車時刻
24 [○] 50 [○]	11	09 [○] 35 [○]
24 [○] 50 [○]	12	09 [○] 34 [○]
24 [○] 50 [○]	13	09 [○] 34 [○] 42 [●]
15 [●] 24 [○] 50 [○]	14	09 [○] 34 [○]
24 [○] 50 [○]	15	09 [○] 34 [○]

●...特急しなの号 (特急列車のご利用には、乗車券の他に特急券が必要です。)
 ○...セントラルライナー号 (別途乗車整理券310円が必要です。 ※多治見駅までは、乗車整理券なしでご乗車になれます。)
 ○...快速

名...名古屋行 中...中津川行 長...長野行