



春の楽しい1日体験!! さわやかウォーキング



5月1日(日)開催 | スタート開始時間 8:30~11:00

春の中山道祭り「ちこり村」と「六斎市」へ みんなでおいで

■スタート駅/中央線 美乃坂本駅 ■コース距離/約9.3km ■所要時間/約3時間

※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。

美乃坂本駅→坂本立場跡→将監塚→六地藏→

一般向コース

0.7km 0.6km 1.9km 1.1km

ちこり村→上宿休憩所→上宿の一里塚跡→中津川宿→六斎市→中津川駅

1.9km 0.3km 1.7km 0.4km 0.7km

※総合パンフレットに記載のコースルートが一部変更になっております。
※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、各施設などには階段、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。特に健脚向コースに参加される場合には、十分な装備をお願いします。
●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。

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。

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。

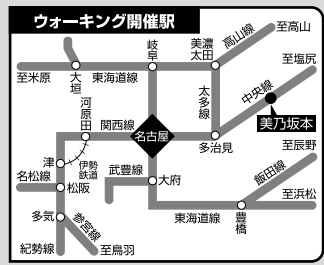


イラストはイメージです。

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9.3kmの場合
体重(kg) 40 45 50 55 60 65 70 75 80 85 90
普通のペース (Kcal) 291 328 364 401 437 474 510 547 583 619 656

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。
セントラルライナー1号 名古屋→金山→千種→多治見→美乃坂本駅
快速ナイスホリデー 名古屋→金山→千種→多治見→美乃坂本駅
快速 名古屋→金山→千種→多治見→美乃坂本駅
快速 名古屋→金山→千種→多治見→美乃坂本駅
快速 名古屋→金山→千種→瑞浪→美乃坂本駅
快速 名古屋→金山→千種→多治見→美乃坂本駅

- イベント案内
●ちこり村にて/9:00~ちこり生産ファーム・ちこち焼酎蔵の無料見学
●新町通り・本町通り一帯にて/9:00~15:00 中山道中津川宿「六斎市」開催
●中山道歴史資料館にて/9:30~当日に限り、入館無料



中津川駅発車時刻表
(名古屋方面) 発車時刻 時間 発車時刻 (松本方面)
08名 13名 39名 11 00坂 35松 49長
08名 13名 39名 12 03松 49長
08名 13名 39名 13 35南 51長
07名 13名 39名 14 34松 49長
07名 13名 39名 15 49長 54南

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。
※このPDFの内容等は、平成23年4月1日現在のものです。JR東海ホームページ http://jr-central.co.jp
PDFの内容等は変更になる場合がございます。