



春の楽しい日体験!! さわやかウォーキング



6月11日(土)開催 | スタート開始時間 8:30~11:05

木曾の名所 小野の滝と寝覚の床を巡る

■スタート駅/中央線 上松駅 ■コース距離/約10.8km ■所要時間/約2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。

上松駅 W.C
スタート・ゴール
※上松駅より寝覚の床までトイレがございません。ご注意ください。

歩道橋をお渡りください。
側道にお入りください。
車にご注意ください。
信号を渡り右側をお歩きください。

一般向コース

上松駅→諏訪神社→上松宿(立場茶屋跡)→吉野橋→小野の滝→寝覚の床→臨川寺→上松駅

0.7km 1.1km 1.2km 3.8km 1.8km 0.3km 1.9km

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。

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10.8kmの場合

体重(kg)	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90
普通のペース(Kcal)	339	381	423	465	508	550	592	635	677	719	762

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。

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 専用の駐車場がございません。JRをご利用ください。

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。

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。

お出かけの列車 ※「トイカ」はご利用になれません。

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1号	名古屋→金山→千種→多治見→中津川→上松駅	7:00発	7:06発	7:23発	7:49発	8:22着
特急しなの3号	名古屋→金山→千種→多治見→中津川→上松駅	8:00発	8:06発	8:23発	8:51発	9:20着(臨時停車)
特急しなの5号	名古屋→金山→千種→多治見→中津川→上松駅	9:00発	9:06発	9:23発	9:49発	10:18着(臨時停車)
快速さわやかウォーキング号	名古屋→金山→千種→多治見→中津川→上松駅	7:02発	7:07発	7:12発	7:36発	8:08発
普通	名古屋→金山→千種→多治見→中津川→上松駅	6:12発	6:16発	6:21発	6:55発	7:33着
快速	名古屋→金山→千種→多治見→中津川→上松駅	7:47発	7:51発	7:57発	8:27発	9:05着
快速	名古屋→金山→千種→多治見→中津川→上松駅	8:47発	8:51発	8:57発	9:27発	10:04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。

特急「しなの号」の特急料金のご案内

名古屋(指定席利用)→上松 おとな2,290円・子ども1,140円
名古屋(自由席利用)→上松 おとな1,780円・子ども 890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お願いします。

イベント案内

- 臨川寺境内にて/10:00~16:00 「ほお葉祭り」開催
特産品の販売、郷土芸能の披露、足湯など
- 上松駅前付近にて/10:00~
特産品の販売 ※売切れ次第終了

ウォーキング開催駅

上松駅、臨川寺、小野の滝、寝覚の床

当日JR上松駅では、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。

上松駅発車時刻表

発車時刻	時間	発車時刻
57中	11	02松
36名	12	55松
18名	13	
06中	14	
15中	15	29松

●…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)
■…快速さわやかウォーキング号
○…快速

中…中津川行 名…名古屋行 松…松本行

※このPDFの内容等は、平成23年5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。