



# 岳クラブ通信



## 2012年 7月号

### 2012年☆7月 月例ウォーキング

- 月例ウォーキングの日程 (予約不要)
  - 1日(日) 奥岳自然遊歩道 (2km)
  - 21日(土) 山奉行コース (11km) ☆
  - 25日(水) 万葉浪漫コース (7km) (10km) ☆
  - ☆IVV 対象

- 集合場所
  - 1日(日) …富士急レストハウス前
  - 21日(土)、25日(水) …岳温泉観光協会2階

- 参加費
  - 岳クラブ会員 200円 一般 500円

- 当日の日程
  - 9:30~ 受付開始
  - 10:00~ ウォーキング開始
  - 終了時間はコースによって異なります。



#### 奥岳自然遊歩道 2km

フレッシュ!フレッシュ!フレッシュ☆  
マイナスイオンたっぷりの遊歩道です!滝  
を見ながらゆっくり回る1時間コースで、清  
涼感をたっぷり味わえます。紅葉時期もい  
いですが夏に行くのもオススメです。

#### 山奉行コース 11km

今年初!の山奉行コースです。スタートしてす  
ぐ1.5kmほど上り坂が続きますがそこからは  
日陰&緩やかな下り坂が続きます!最後2km  
はまだ日向があります!晴れていると木の間  
から差し込む光がすごくキレイで気持ちい  
いですよん。

#### 万葉浪漫コース 7km・10km

びっくり坂あります♪あとは森の中を通過  
して平坦なサイクリングロードを歩きます。び  
っくり坂が終わればアップダウンは少ないコ  
ースです。7月後半かなり気温が高いと思いま  
すのでみなさん帽子と水分はゼットイお忘れ  
なく!



## あじさいウォーク



#### ●当日日程 (共通)

9:30~ 受付開始 10:00 ウォーキング開始 ●参加費 会員 200円 一般 500円

●予 約 必要 (岳クラブ事務局までお問い合わせください)

#### ① 二本松あじさいウォーク

日 程 7月11日(水)  
距 離 10km (IVV 対象)  
集 合 智恵子の生家駐車場(二本松市油井字漆原町36番地)  
コース : 智恵子のあじさいを散策しながら歩いて  
いき、霞ヶ城のあじさいを見て遊歩道を歩くコースです。  
が、しかし上り坂があります。  
昨年とほぼ同じコースになる予定です。

#### ② 東和あじさいウォーク

日 程 7月18日(水)  
距 離 11km (IVV 対象)  
集 合 太田住民センター(二本松市太田字堺田47-1)  
コース : アップダウンの激しいコースです!前半はゆる  
ーく上ったり下ったりの繰り返し、後半は上り坂が続き最後  
は下り坂が続きます。トレーニングとしては最高のコースだ  
と思います。

今年のあじさいウォークは2回開催です。1回目は7月11日の二本松あじさいウォーク、2回目は7月18日(水)の東和あじさいウォークです!どちらもアップダウンのあるコースです。特に東和あじさいウォークはスタートからゴールまでアップダウンが続くかなりキツめのコース設定となっています。でも馬洗溪谷沿いを歩くので、とっても気持ちいいコースなんですけどね♪どちらも日程・距離・集合場所が異なりますのでお気をつけください!

是非 両方とも参加してください。



やーるそー

# 長距離挑戦会!!

今年の岳クラブは7月に16km、9月に20km、10月に30kmと。ホップ!ステップ!ジャンプ!という感じでレベルアップ方式で開催していきます。

まずは7月。距離が一番短いけど暑さが敵です。

まず16kmに挑戦します。

●参加費 岳クラブ会員 200円 一般 500円

●日 程 7月4日(水)

9:30分集合(岳温泉観光協会)

10:00分スタート(約3時間半)

※1VV・1800(大玉村・二本松市)対象ウォークです。

●距離 16km

●予 約 不要

●持ってくるもの

飲み物(スポーツドリンクとか)・アメやチョコなどの

軽食(おにぎりなど)

●コース

スタートしてすぐ上り坂が続きます(途中までは山奉行コースと一緒にゆるやかな下り坂をずーっと進み、アットホーム大玉まで降りていきます。後半はゆるやかな上り坂があります!)

当日はグループ歩行の予定です。第1グループは休憩とりません。

第2グループは途中アットホーム大玉の広場で休憩をとりますので軽食をお忘れなく☆

# ノルディック教室 続けます!

当日日程: 7月27日(金)、8月24日(金)

9:45分 受付開始

10:00分 ノルディック教室開始

集 合: 岳温泉観光協会

参加費: 会員200円 一般 500円(ポール代込み)

ポールはレンタル出来ますので受付の際にお申し付け下さい。

予 約: 不要

服 装: 実技がメインなのでウォーキングの服装でお越し下さい。両手にポールを持って歩くので、小さめのリュックやウエストポーチに入れて下さい!

雨の場合は体育館で行います!

(室内用シューズ持ってきてね)

もちろん1回のみのお参加もお待ちしております♪

# こどもスポーツ教室

## よーく狙って!満点狙おう!!

# ビームライフル射撃を体験しよう!!

射撃と聞くと、まず「キケン!!」というイメージがあるかと思いますが……

ビームライフル射撃は安全でゲーム感覚で楽しめるスポーツです。

弾ではなく光線を発射します☆集中力を使うビームライフル……なかなか体験できないスポーツです。ぜひご参加下さい!!

開催日	2011年 8月3日(金)
集合場所	総合射撃場 ビームライフル射撃
当日日程	9時45分 総合射撃場 集合(現地集合・現地解散です!) 10時00分 ビームライフル体験 11時45分 後片付け、掃除、閉会
対 象	小学生
持 ち 物	飲み物を御持参下さい。
参 加 費	無料
定 員	20名
締 切	7月27日(金)(定員になり次第終了します)
申し込み	岳クラブ事務局までお申し込み下さい。



## ●お問い合わせ・お申し込み先

〒964-0074 福島県二本松市岳温泉 1-16  
岳温泉観光協会内 岳クラブ

電話 0243-24-2310 FAX 0243-24-2911

