

山道、林道、海岸線、歴史の道、生活道・・・

変化に富んだオルレ奥松島トレッキングコースをNWで楽しもう！

2019 3/23 宮城オルレ奥松島 ノルディックウォーキングしよう！

◇開催日時：2019年3月23日（土）8:30～14:30

◇NWコース：宮城オルレ奥松島コース

A-10km 順コース B-10km 逆コース C-7.5km コース

◇集合場所：東松島市 セルコホームあおみな 第2駐車場

◇定員：70名

◇対象：健康な状態で参加できる方で、自力で参加距離（10km・7.5km）を4時間内で完歩できる方

◇参加料：1,800円（消費税・保険料・昼食代）

◇お申込方法：裏面参照

◇お申込締切日：2019年3月8日（金）

●オルレとは

「オルレ」は韓国の済州（チェジュ）島から始まったものでもとは済州の言葉で「通りから家に通じる狭い路地」という意味です。トレッキングコースとして名付けられてから全国的に有名になりました。オルレの魅力は海岸線や山などの自然、民家の路地などを身近に感じ、自分なりにゆっくり楽しみながら歩くところにあります。宮城オルレは「済州オルレ」の姉妹版で、宮城の美しい自然やその土地の歴史、食などの魅力を楽しみながら歩くトレッキングコースです。

●道しるべを見つけて歩こう！

カンセ **矢印**

オルレの象徴であるカンセは済州の方言で野生の子馬で逃げ者を表します。

方向が変わるときに木製の矢印や石にペイントされた矢印があります。青は順コース、赤は逆コースを表します。

長い登り坂・下り坂
ダブルポールを使う！

急な下り坂
膝を軽く曲げ、腰を落として歩幅を小さくしてポールを支えに下る。ぬかるみや悪路の場合はストラップを外して安全確保も。

ひと休み
歩き疲れたらポールに寄りかかってひと休み。ノドが乾く前にドリンクを。

■当日のスケジュール

- 8:30 受付開始
- 8:40 開会式
ウォーミングアップ
- 9:00 Aコース⇒Bコース⇒Cコース
グループ毎にスタート！
- A・B・Cコースともに約5km地点（月浜海水浴場）で休憩。水分、栄養補給をします。
- 13:00 ゴール
グループ毎にクーリングダウン
- 早く到着したグループは13:20まで「セルコホームあおみな」でお待ちいただきます（足湯あり）
- 13:20 昼食・交流会
「大高森観光ホテル」
- 14:30 解散

《主催》

NPO 法人

日本ノルディックフィットネス協会

〒981-0962 仙台市青葉区水の森 3-24-1

仙台フィンランド健康福祉センター

事業創成国際館 2F

■Tel:022-277-8477 ■Fax:022-341-1435

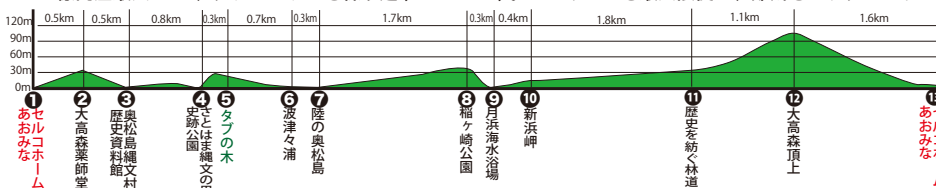
■Mail:office@jnfa.jp ■URL:http://jnfa.jp

《後援》

- 宮城県 ●東松島市
- 河北新報社

長い急な階段
長い急な階段の上り下りは、ポールを使って横歩きも。前後の人は間隔を空けて、足下はよく見て歩こう！

標高差最大90m、アップダウンを繰り返すコースです。NWポールを最大限使い、難所をクリアしよう！



A 10km 順コーススタート ①→⑬

フィニッシュ

フィニッシュ

B 10km 逆コーススタート ⑬→①

C 7.5km 順コーススタート ①→⑨県道27号線からゴールへ→⑬

フィニッシュ