

第95回 Vivoハイキングツアー結果報告

2018年10月30日 ~ポールウォーキング~



空気が澄んで、とても気持ちいいお天気です！
今回はハイキングをお休みして、ポールウォーキングです(^^)
定員15名に対し、参加者15名！人気イベントです！

○ 10:00 集合

まずはポールの長さを調整。
ポールウォーキングの効果を知り、意識しながら歩きます。
あまり意識しすぎると手と足が一緒に出ちゃったり…(笑)

○日本ノルディックフィットネス協会公認のコース(8kmコース)を歩きます。 今回は温泉健康センターから出発ー！



○第一の坂 ~シルバーカレッジ方面~ 少し体が温かくなってきました。

○第二の坂 ~しあわせの村入口方面~ これがキツイ!!! (笑)

上る前は、「余裕～」と想着いても、坂の続きが見えないだけで
実際は長～～～い坂なんです。。。

○第三の坂 ~キャンプ場から芝生広場前まで~ 芝生広場まで行けば、待っているのは“豚汁” 豚汁を楽しみにラストスパートです！(笑)



○12:30頃到着

約8Kmコース、お疲れ様でした。(豚汁食べた後、残りの距離を歩きました)



約25人前の豚汁を作りましたが
一瞬でぺろり。
美味しい、と言っていただけで
スタッフも大満足！



○お腹いっぱいになって、最後はゴールまでのんびり歩きます。

ご参加いただいた皆様ありがとうございました。

前回と同じコースでしたが、スタート位置を変えるだけで少し楽に感じたような気がします。

次回はどこで歩きましょうか…しあわせの村以外も探検してみましょうか…！楽しみにしておいてください！！！！

○次回クラブイベントは11月29日(木)のクラブハイキングです。

皆様のご参加を心よりお待ちしております。

力不足ながら上嶋が引率させていただきました。ありがとうございました。