

ほゆう

会報 76号

平成12年(2000)10月例会時発行

☎277-0835 柏市松ヶ崎1194-222
北総歩こう会事務局
☎090-3345-8750

「みずウオーク佐原大会」で活躍する、本会役員の宮崎氏。
千葉県ウオーキング協会の運営幹事として、10km～15kmコースに参加された方々を誘導して会場を出発する所が、翌日の新聞に掲載されました。

みずウオーク
千550人が参加
佐原の利根川など
自然の中を歩いて健康づくりに役立てようと、佐原市の利根川河川敷などで八

日、「みずウオーク2000佐原大会」読売新聞社、日本ウオーキング協会主催)が開かれ、千五百五十人が参加した。
佐原大会は今年で六回目。今回は、同市の市制五



利根川の眺めを楽しみながら歩く参加者たち

←先頭で大旗を持って誘導する宮崎氏

☆☆☆募集中!☆☆☆

本会では、12月に開催する県外ハイク『四時川溪谷紅葉狩り』への参加者を募集しております。

1. 開催日：12月2日(土)～12月3日(日)
2. 開催地：福島県いわき市田人町 ⇨常磐線勿来駅で下車し、送迎バスを利用
3. 宿泊先：グリーンロッジ四時(しどき) ☎0246-69-2311
4. 参加費：12000円(一泊三食・懇親会費を含むが、往復の交通費は自弁) 当日の昼食は、各自で御用意願います。

本日参加申込みを受けけます。
実行委員(和田・菊池・後藤・岡崎)か、会計担当までお申しつけ下さい。
会員以外の方でも結構です。 お友達を誘って、貴方もぜひ参加してみませんか。

— 県外ハイク実行委員会 —

ふぁみりーウォーク

誰でも自由に参加できますが、参加費（100円）をいただきます。
約2時間程度（約6～8km位）のウォーキングを、のんびりと楽しみながら
コース途中では皆様の参考になればと「ウォーキング教室」も開催します。
是非一度、お友達と誘い合わせてお出かけ下さい。

※この行事に参加する場合、事前の申し込み（連絡）等は必要はありません。
「ふぁみりーウォーク」の集合時間は、毎回午前9時00分です。
集合時間が、出発時間ともなりますので御注意下さい。

☆11月18日（土）晩秋の松戸 千駄堀へ、約7km。 （担当 森）
JR武蔵野線新八柱駅に、9時00分（集合・出発）

⇒白髭神社から陣屋跡を通り、21世紀の森へと向かいます。
ここで宮崎指導員によるウォーキング教室「ストレッチ体操」を開催します。
円能寺・土屋長屋門等を訪ね歩いて、解散予定の北松戸駅へ。

☆12月16日（土）逆井から鎌ヶ谷周辺を訪ねて、約8km。 （担当 小林）
東武野田線逆井駅に、9時00分（集合・出発）

⇒途中で開催するウォーキング教室は、清水指導員による「歩く時の
準備品について」です。
解散場所は、東武野田線六実駅となります。

☆1月16日（土）松戸・流山の七福神、約8km。 （担当 小林）
鹿島神社に9時00分（集合・出発）

⇒千代田線北小金駅改札口前より御案内致します。
平成13年（21世紀）、「ふぁみりーウォーク」の初歩きです。
円能寺・土屋長屋門等を訪ね歩いて、解散予定の流山駅（流山電鉄）
へと御案内いたします。
途中で開催するウォーキング教室は、成川指導員による「歩く速さ、
歩幅等について」を予定しております。

◎開催日には、下車駅の改札口付近で御案内を致します。
安心してお出かけ下さい。

※問合せ先 090-3345-8750（古宮）

月例会の案内板

☆11月例会「手賀沼ウオーク」

開催日：平成12年11月12日（日）

- ・開催会場：手賀沼公園（JR我孫子駅下車、徒歩10分）
スタート&ゴール会場となります。
- ・コース等：手賀沼を周回する10km、20km、30kmで実施。
- ・受付開始：午前8時より受付を開始致します。
参加コースは自由歩行となりますので、地図を見ながらそれぞれの歩速でお楽しみ下さい。
- ・参加費：500円（記念品、完歩賞）

（W担当者 森禎之）

☆12月例会「流山忘年ウオーク」

開催日：平成12年12月10日（日）、11km

- ・集合場所：北部公民館（東武野田線江戸川台駅下車）
改札口前より案内あり、徒歩5分。
- ・集合時間：午前10時00分
（流山勤労者総合福祉センターにて昼食）
- ・解散場所：東武野田線豊四季駅に午後2時30分頃の予定。

（W担当者 後藤章）

☆詳細は次号「あるけ新聞」か事務局へ！

前号から始まった「和田さんの大陸放浪記」。
娘さんと一緒に歩いた「インカ道トレッキング」の様子を書いていただきました。

4月25日(火)

5時30分に起床して朝食、7時に出発した。
今日はこのツアー最大の難所である標高4,198mの峠越えである。
小川の流れを水筒に入れて出発したのが9時30分、峠にかかる所で最後の水場のある事が判り、最初から判っていれば、ここまで持ってこなくても良かったのにと考えた。

このあたりから立木が無くなり、紫や黄色の草花が多く見られる様になってきた。
そして息が苦しくなり、娘の寝袋とマットを私が背負って、高度を上げていった。
地面を這うようにノロノロと、酸素不足と戦いながら、やっと11時15分に峠に到着。

小雨混じりの風が強くて寒い。
同行の若者三人は10時に着いたとかで、待っていてくれた。
峠で12時30分まで、ガイドとブラジル夫婦を待たないで、我々五人だけで
昼食を作って待っているはずのポーターを探しながら、先に進むことにした。
5分ほど下った水場には30人ほどが食事をしてしたが、我々のポーターはいない。
次の水場で私と娘は若者三人を見送った。空腹と疲労で動けなくなったのだ。
「こんなことではもっと非常食を沢山持って来れば良かった」と、悔やみながらボソボソ
と食べていると、ガイドが通りかかり「ブラジル夫婦はまだ1時間後ろだ。20分
ほど下れば昼食場所だ。」と教えて下っていった。

探しながらやっとたどり着いたのは14時5分であった。
ポーターの差し出すスープが、疲れていてなかなか喉を通らない。
ゆっくり味わいながら話を聞くと、「今夜はここに泊まる」との事の様だ。
夕食にはまだ時間があるので、テントに荷物を置いて体を拭いてしばらく休む事にした。
夕食の時に、ガイドのこの峠の名前を聞くと、「デトルマン峠といい、ここが標高4,198mだ」と。今夜寝るテントは、標高4,000mを越えた峠になった。

※次号に続く!

・ <ウォーキングマナー・5ヶ条>

- 1条: 『やぁ!お早よう』
明るく挨拶さわやかに
- 2条: 『信号で』
慌てず、焦らず、待つ余裕
- 3条: 『ひろがるな』
参加者だけの道じゃない
- 4条: 『自分のゴミ』
自分の責任もち帰り
- 5条: 『歩かせて』
いただく土地に感謝して

<編集後記>

ここの所、屋内に缶詰となる事が多く
少し運動不足気味。
ここ三週間程、日中外にでないまま一日
を終わる事が多く、昼食時に別館の食堂
に向かう時だけ「空」を見ると言う有り
様。窓から見える青空が、何とも恨
めしいこの頃です。
週末は多めに楽しみましょう。
スポーツの秋ですからネ!

誠