

歩こう会の案内

歩こう会はウォーキングを通じて、会員相互の親睦と健康増進を目指します。

1) 会員

SNF 歩こう会会員は SNF の会員で歩こう会 ML への登録をしてもらいます。

2) 運営

歩こう会の例会は世話人が企画・運営します。

3) 例会参加注意事項等

- ・例会には歩こう会会員の他、会員の同伴者も参加できます。
- ・参加者は必ずネームプレートを着用してください。
- ・その他注意事項は例会担当世話人からの例会案内で知らせます。

4) 例会のコースレベル

例会に会員が参加する判断の参考にコースレベルを定め例会案内で知らせます。

(初級)

一般向き、平地が主で、起伏を交えるが比較的歩き易いコース。

歩行距離は概ね 8 km 前後のハイキング。

(中級)

多少のアップ・ダウンがある概ね 8 km～10 km 前後のコース。

(上級)

急坂・急登が少なく高低差 300m 以内前後の軽登山を含むトレッキング。

歩行距離は 10 km～15 km

5) スポーツ安全保険

「歩こう会」の例会は基本的に事故は自己責任でと言う考えで運営していますが、スポーツ安全保険に加入することを勧めています。

保険の概要などは担当世話人が年度末に保険加入案内で行う。

加入希望者は保険料と共に保険担当世話人に申し出る。保険料：1,000円

以上。