

集合日時・場所

- 開催日時： 2019年10月12日 5時00分から17時00分まで。
- 開催場所： 三重大学から伊勢神宮までの国道および旧伊勢街道
- 雨天時の対応： 中止の場合は前日に代表者のメールアドレスへご連絡します。

歩き方について

- 歩くペースについて
歩く速さの異なる3つのグループを用意しています。三重大学から伊勢神宮までをそれぞれ約①13時間(約16.5分/km) ②11.5時間(約15分/km) ③9.5時間(約12分/km) で歩きます。11.5時間コースは普通に歩くペース、13時間コースはややゆっくり歩くペース、9.5時間コースはやや早めに歩くペースとなります。ご自身の体力に合わせてコースを選んでください。
- 休憩や食事について
休憩や食事は必要に応じて好きなタイミングで行ってください。ただし、集合時間の17時までに到着するためにはレストランや食堂で休憩をすることは非常に難しいと思われます。食事を持参していただくか、コンビニ等でご購入下さい。休憩できるコンビニについての情報はウォーキングルートのPDFより確認いただけます。
- 三重大学以外の場所からの出発について
松阪駅からの参加も歓迎します。本しおりにルート上各地の予想通過時刻を載せていますので合流いたしましょう。(※案内のスタッフはおりません。参加章のリボンを付けたグループを目印に合流して下さい。) 体力に自信がない方や小さなお子様をお連れの方も一緒にゴールしましょう。

ウォーキングを楽しんで頂くために

- 無理をしないでください。
風景や会話を楽しみながら歩いて、無理をせず怪我のないようにお気をつけて下さい。自分の体調に合わせて、こまめな水分補給と休憩を取って下さい。また、少しでも体調不良を感じた場合は、無理をせずに休憩もしくは棄権して下さい。
- 棄権をためらわないでください。
体調がすぐれない場合や、ゴールの伊勢神宮内宮に17時までに到着できないペースの場合は、ためらうことなく棄権して下さい。
- 防寒対策をしてください。
当日は予想以上に寒くなる可能性があります。またウォーキングは気温が下がり始め

る夕方まで行います。ウォーキングによる汗によって身体は徐々に冷えますので、各自で着替えの用意や防寒対策をしてください。

当日のながれ

1. 集合と出発

- ・三重大学から参加される方

生物資源学部正面駐輪場広場に参加するコースのスタート時間の 10 分前にお集まりください。

- ・松阪駅から参加される方

11.5 時間コースで歩かれる方は、10 時 30 分ごろまでにファミリーマート松阪湊町店前にお集まり下されば、三重大学から出発する 11.5 時間コースのグループと合流することができます。

松阪駅の JR 側改札から出て頂き、約 400m 直進し日野町交差点にて左折して下さい。約 150m ほど進んで頂くと左手にファミリーマート松阪湊町店があります。



- ・その他地点から途中参加の方

各地点での予想通過時刻をご確認のうえ、各自自己責任でスタートください。

2. ウォーキング中

無理をせずにご自分のペースで歩いて下さい。休憩や食事などについても、ご自分のタイミングでお取り下さい。コンビニ情報についてはウォーキングルートの PDF からご確認ください。

3. ゴールと解散

伊勢神宮内宮の宇治橋前に 16 時半～17 時に集合です。参加者全員で記念撮影を行います。記念撮影後に解散します。集合時間より早く到着された方は、参拝やお食事、お買い物などをお楽しみ下さい。

参加費のお支払方法

三重大学・伊勢神宮ウォーキング参加にあたって、参加費としてお一人 100 円頂きます。この参加費は、皆さんの安全のため三重大学生協保険への加入と、諸経費として使わせて頂きます。ご理解の程、よろしく申し上げます。参加費の支払いは当日現地でお支払いをお願いします。お支払いはグループの人数分を代表者の方が行うようにして下さい。

電車でゴールへ向かう方へ

体調不良や17時のゴールが困難な場合、歩くことを棄権して公共交通機関を使うようにして下さい。棄権した場合でも、伊勢神宮での閉会式・記念撮影に参加して頂くことができます。下記の17時までに伊勢神宮に到着できる、近鉄・三重交通バスの最終便の時刻表をご参考にして下さい。

近鉄時刻表	
乗り場	出発時刻
松阪駅	15:32
櫛田（くしだ）駅	15:46
漕代（こいしろ）駅	15:49
斎宮（さいぐう）駅	15:51
明星（みょうじょう）駅	15:54
明野（あけの）駅	15:57

三重交通バス	
乗り場	出発時刻
宇治山田駅前	16:24

連絡先

前日までの連絡先

連絡先名： 生物資源ピアサポート
古市 知

E-Mail： nandemo@bio.mie-u.ac.jp

ウォーキング当日の連絡先

連絡先名： 生物資源ピアサポート

代表者： 古市 知

電話番号： 090-2115-7283

各地点の予想通過時刻

※あくまで一定ペースで歩き続けたと仮定しての時刻ですが、参考にしてください。

	② 11.5 時間コース (約 16.5 分/km)	②7.5 時間コース (約 15 分/km)	③ 6.5 時間コース (約 12 分/km)
受付開始	3:50	4:50	5:50
スタート	4:00	5:00	6:00
松菱 (4.2km)	5:09	6:03	6:50
雲出川 (11.5km)	7:09	7:52	8:18
松ヶ崎駅周辺 (19.1km)	9:15	9:46	9:49
松阪駅周辺 (22.0km)	10:03	10:30	10:24
橿田駅周辺 (28.5km)	11:50	12:07	11:42
漕代駅周辺 (30.0km)	12:15	12:30	12:00
斎宮駅周辺 (31.4km)	12:38	13:08	12:16
明星駅周辺 (33.9km)	13:19	14:28	12:46
明野駅周辺 (36.7km)	14:05	15:10	13:20
外宮 (43.1km)	15:51	15:46	14:37
伊勢神宮 (47.3km)	17:00	16:49	15:27
閉会式	17:00		