

いつでも
ウォーク

日本最東端の駅があるまち、根室ウォーク

開催駅 **根室本線 根室駅** 受付時間 **9:00 ~ 16:00** スタートゴール **根室駅** コース距離 **基本コース 約8.5km(2.0時間)** **オプションコース 約3.5km(1.0時間)**  やや急

開催期間 **2018年4月28日(土) ~ 11月11日(日)までの毎日**

参加証明・お客様記入欄

係員記入 根室駅	お客様記入 会員番号
確認日	

参加証明を受けた後、会員番号空欄部分を必ず、ご記入ください。会員番号が無い場合、ポイント加算できません。

※ウォーキング終了後は、受付時間内に開催駅または指定の場所で参加証明をお受けください。(駅や施設窓口の混雑状況によっては、証明にお時間がかかる場合がございます)
 ※参加証明を受けたマップは、後日参加のイベントウォーク会場でゴール受付時にJRヘルシーウォーキングの係員へご提出ください。(必ず原本をご提出ください)
 ※マップは、ポイント加算処理と受付時の混雑緩和のため、事務局にて回収し、返却はいたしませんので、予めご了承ください。
 ※ポイント加算は、事務局にてマップを回収後にポイント付与処理を行います。そのため、マップご提出当日の会員カードには印字されません。
 ※設定期間中、コース途中で工事や障害等があった場合、参加者の判断で中止、取りやめ、回避・迂回等ご判断ください。
 ※「いつでもウォーク」のポイント加算は、2018年12月5日までとなります。
 ※ポイント加算については、各コース1回限りとなります。
 ※JVA(日本市民スポーツ連盟)の認定はありません。
 ※天変地異、重大な事故等により、設定を変更・中止することがございます。

基本コース
オプションコース

基本コース
カロリー消費 おにぎり約2.9個分  消費カロリー 約 **485kcal**

オプションコース
カロリー消費 おにぎり約1.1個分  消費カロリー 約 **185kcal**



JRヘルシーウォーキング イメージキャラクター「歩くん」



注 コースを示す矢印看板などありません。また巡回スタッフもありません。

