さぁ、東京を歩こう

TOKYOウオーク2018

日本市民スポーツ連盟（JVA）認定大会

第3回大会 9/15［土］

レインボーブリッジと下町を歩く絶景ウォーク

江東・臨海エリア ウォーキングコースマップ

スタート ゴール		
東京臨海広域防災公園	Aコース	21km
	Bコース	11km
	Cコース	8km

注意
コース途中でゴミは捨てずに持ち帰りましょう！

●ゴール受付時間

各コース共に、午後1時から午後4時までにゴールしてください。

●「TOKYOウオーク2018パスポート」にチェックを受けてください。

各コース共に、スタート及びゴール時にスタッフが認定印を押しています。

Aコースチェック印

印

注意事項

◎道路の信号表示に従って歩くなど、交通ルールを遵守するとともに、誘導スタッフの指示に従って歩きましょう！

◎横一列に広がって歩くなど、一般歩行者、自転車、自動車等の通行に迷惑とならないよう注意して歩きましょう！

◎こまめに水分補給を行いましょう！

◎歩行喫煙やゴミ・吸殻のポイ捨てはやめましょう！

◎コースマップをよく見て歩きましょう！

＝誘導スタッフ
※都合により誘導スタッフの位置が変更になる場合があります。

CVS ＝コンビニ

救護を要する場合の連絡先

「TOKYOウオーク2018」第3回救護本部

TEL:080-5895-3974

※この電話は、大会当日のみ有効です。

大会やコースに関する問合せ先

「TOKYOウオーク2018」第3回大会本部

TEL:080-5895-3975

※この電話は、大会当日のみ有効です。

主催　東京都　公益財団法人 東京都スポーツ文化事業団　一般社団法人 日本ウオーキング協会　共催 産経新聞社　特別協賛 LION

後援　中央区、港区、江東区、世田谷区、中野区、練馬区、立川市、府中市、国分寺市、国立市、狛江市、武蔵村山市、瑞穂町

地図作成協力 株式会社ゼンリン

URL：Facebook　Twitter　Instagram

熱中症に気を付けましょう!!

適度な水分補給や塩分補給を心掛けましょう。こまめな休憩を取りましょう。

万が一の時、救急車を呼んだほうがいいのか迷ったら電話から

#7119〈携帯可〉救急相談センターへ。