

# オリエンテーリングパーマネントコース巡り



## 賀茂

賀茂コースの PC 巡りを開催します。

体力維持、足腰を鍛えて、オリエンテーリングをいつまでも楽しみませんか。ご参加お待ちしております。

パーマネントコースはいつでも回れますので、都合の悪い方は自分のご都合に合わせて巡ってみてください。個人で回られる方は、カタクリの見ごろは3月中旬から4月上旬となっておりますので、4月2日より前がお勧めです。

今年からコースを逆順で回ります。

- 1、開催日：2024年3月23日（土） 雨天中止・事前申込不要
- 2、集合：賀茂神社菖蒲園前 駐車場 10時
  - ・自家用車が便利です。
  - ・自家用車で行けないかたは JR 豊川駅東口に 9 時 45 分までにおいでください（あらかじめ問い合わせ先へ連絡をお願いいたします）
- 3、地図：セブンイレブンのネットプリントで購入して、持参してください。  
(ネットプリント印刷のために入れる予約番号 JOAP065A)  
1 枚 280 円
- 4、持ち物： 飲料水、弁当、汗拭き、(マスク)、帽子、コンパス
- 5、履きなれた運動靴でご参加ください。約 10 km コース。
- 6、参加料：無料
- 7、問い合わせ先：E メール [ono511@m4.catvmics.ne.jp](mailto:ono511@m4.catvmics.ne.jp) 小野  
電話 090-5855-4423

主催：あいちシニアオリエンテーリング愛好会

オリエンテーリングが普及し始めて約 50 年、シニアのオリエンティアも増えており、体力の衰えの悩みを持つ方も多いかと思います。そうゆうシニアオリエンティアが連携し、歩いたり、走ったり、学んだりするグループも必要になってきたように思います。少しまとまってみるとあきらめてきたことが実現するかもしれません。