

# 『仙台まちなか・4Park(公園)を一緒に闊歩しよう!!』

～ 気軽にノルディックウォーキングを楽しもう ～

- ◆日時: 2024年7月14日(日) ※荒天中止
  - ・09:15～ ウォーミングアップをおこないます。それまでに集合、受付を済ませてください。
  - ・09:30 ノルディックウォーキングスタート予定です。
- キーワード : 4つの公園を周ります。①勾当台公園 ②錦町公園 ③西公園 ④青葉山公園  
※総距離約4.0kmくらいです。休憩をしながら進行します。
- ・11:15 クーリングダウン・終了
  - ※ゴールは青葉山公園です。ワンウェイコースとなります。
  - ※お帰りは地下鉄東西線『国際センター駅』を利用できます。徒歩5分程度。
- ◆集合場所: 勾当台公園(県庁南側) ブロンズ像前に集まってください。  
地下鉄南北線『勾当台公園駅』下車 [公園出口1]を出て徒歩1分
- ◆参加対象: MN-net 会員、非会員  
非会員はNW経験者・初めての方OKです!! スタート前にレッスンします
- ◆参加費: MN-net 会員無料、非会員500円
- ◆申込み: タイトルを「7/14 申込み」とし  
①お名前(会員番号) ②電話番号 ③一緒に参加される方のお名前を  
[info@mn-net.org](mailto:info@mn-net.org) 宛てにご連絡下さい。
- ◆開催判断: 荒天等で中止の場合は当日6時30分までに MN-net 公式ブログに掲載します。
- ◆持参物: 水分補給用飲み物、着替え、(雨具) ※歩きやすい服装と靴でお越しください。
- ◆レンタルポール: 必要な方は申込み時にご連絡下さい。
- ◆その他: 初心者の方は9時に集まってください。～初心者レッスンを受けるとより楽しいです。

■ 勾当台公園

集合場所



運営 :みちのくノルディックウォーキングネットワーク(MN-net)



## 【コース案内】

- 集合場所の近くでウォーミングアップを行った後スタートします

■ 勾当台公園



- 最初の公園  
勾当台公園



涼しさを与えてくれる壁泉

- 2つ目の公園 都心のオアシス錦町公園



↑都心のオアシス

錦町公園から定禅寺通りを闊歩します

- 蒸気機関車のある西公園をめざし、縦断します



↑蒸気機関車

- 3つ目の公園 西公園です。歩道橋を渡ると彫刻があります。テーマ『ふたり』



↑彫刻「ふたり」

- 4つ目の公園 青葉山公園  
仙台大橋を渡って『青葉山公園』をめざします



- ここでゴールです 記念写真を撮りましょう!!  
クーリングダウンもしっかりおこないます。



◎お帰りの際は国際センター駅を利用  
有名なお二人のビックポスターが展示

お疲れさまでした !(^~)!