

「強歩」 コース略図

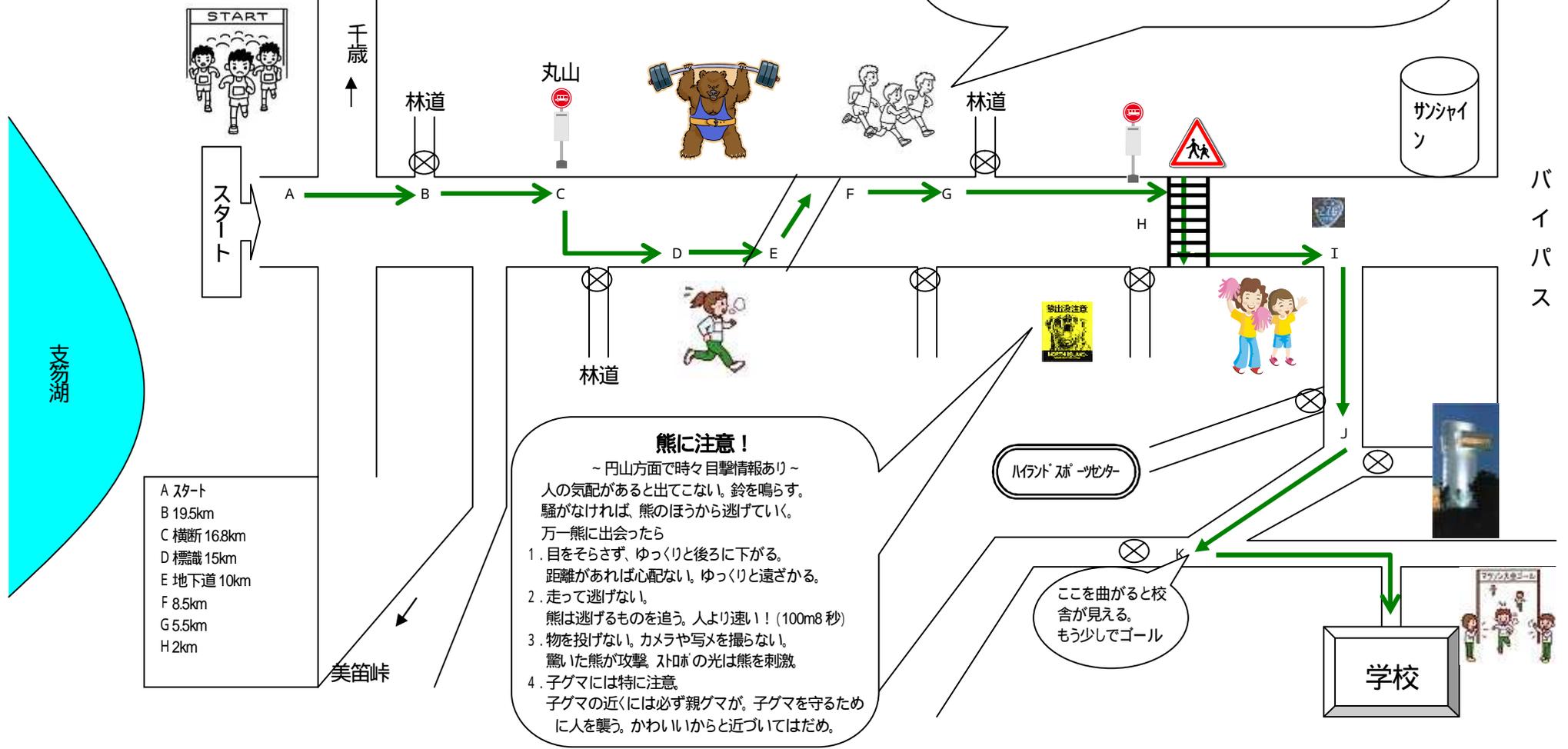
- *支笏湖から学校までサイクリングロードを歩くコース。
- *A～K地点では、先生方が道路横断の誘導や健康観察を行います。先生方はみんなと一緒に歩いたり、車や自転車でコース内を巡回したりしています。体調不良やケガのときには声をかけてください。
- *E地点(丸山地下道)とゴールで必ず確認のチェックを受けてください。
- *制限時間は4時間30分です。

スズメバチに注意!!

手で払ったり騒いだりしてはいけません。じっとしていれば去っていく。甘いにおい、黒いものに寄ってくる。(飲食はハチがいないか確認)



刺されてしまったら
刺されたところに蜂の針が残っていないかを確認し、残っていれば指や毛抜きを使って針を抜き、さらに指でつまんで毒を抜いたあと、患部を水で洗い流し、できればアイスノンや濡れタオルなどで患部を冷やしながら、そのまま病院へ向かう。



- A スタート
- B 19.5km
- C 横断 16.8km
- D 標識 15km
- E 地下道 10km
- F 8.5km
- G 5.5km
- H 2km

熊に注意!

～円山方面で時々目撃情報あり～
人の気配があると出てこない。鈴を鳴らす。騒がなければ、熊のほうから逃げていく。万一熊に出会ったら

1. 目をそらさず、ゆっくりと後ろに下がる。距離があれば心配ない。ゆっくりと遠ざかる。
2. 走って逃げない。熊は逃げるものを追う。人より速い!! (100m8秒)
3. 物を投げない。カメラや写メを撮らない。驚いた熊が攻撃。ストロボの光は熊を刺激。
4. 子グマには特に注意。子グマの近くには必ず親グマが。子グマを守るために人を襲う。かわいいからと近づいてはダメ。

ハンドスポーセンター

ここを曲がると校舎が見える。もう少しでゴール

学校

バイパス