



第3回



国際市民スポーツ連盟・日本市民スポーツ連盟公認大会  
全日本ノルディック・ウォーク連盟公認大会  
ジャパンノルディック・ウォークプレミアリーグ公認大会

始めよう!健康ポイント

うごく & スマイル!

【浜松市健康増進課からのお知らせ】  
浜名湖ウォークフェスタに参加すると  
健康ポイントが貯まります!  
出せども 家康くん



# 浜名湖ウォーク・フェスタ 2015

～ 40万本のコスモスに包まれながら浜名湖の風を感じて歩く～

弁天島巡り  
20・10km

コスモス  
3.5 km

浜名湖の雄大な景色に翻弄あさり汁に舌鼓。  
浜名湖の爽やかな風とあさり汁満喫コース  
彩り鮮やかなコスモスが心躍らせる。  
秋の植物を楽しむゆったり満喫コース



歓迎!ノルディック・ウォーク体験  
インストラクターによるレクチャーとボールレンタルあり

## ウォーキング ノルディックウォーク 大会 健康 スタンプラリー 軽トラ市



事前申込特典  
記念ピンバッジGet!

※記念ピンバッジは先着 2,000名様まで。  
なくなり次第特典終了。申込はお早めに!

あさり汁

※あさり汁は  
20・10km コースのみ



スタンプ集めて豪華賞品Get!



浜名湖名産品Get!

## 大道芸

2015年 小雨決行 予備日: 10月24日(土)  
延期の場合は当日ホームページにてご案内

# 10月4日 日

9:00～16:00 入場無料  
会場: 浜名湖ガーデンパーク

主催: 浜名湖ウォーク・フェスタ実行委員会  
[静岡県、浜松市、静岡県ノルディック・ウォーク連盟、羽立工業(株)、(株)東海トラベル、(株)杏林堂薬局、(株)ヤマハリゾート、(公財)しずおか健康長寿財団]  
協賛: 遠州鉄道(株)、(株)遠鉄百貨店、はましん倶楽部: 浜松信用金庫、スポーツオーソリティ浜松志都呂店、(株)メガスポーツ、  
遠州信用金庫、HOYA ビジョンケアカンパニー  
後援: 湖西市、静岡県西部地域スポーツ産業振興協議会、(一社)日本ウォーキング協会、静岡県ウォーキング協会、掛川歩こう会、  
(一社)全日本ノルディック・ウォーク連盟、浜名湖ロイヤルホテル、(公財)浜松観光コンベンションビューロー、  
浜名湖かんざんじ温泉観光協会、舞阪町観光協会、浜松商工会議所、(公社)浜松西法人会、浜名商工会、湖西市商工会、新居町商工会、  
中日新聞東海本社、静岡新聞社・静岡放送(順不同 予定)

お問い合わせ

〒431-0421 静岡県湖西市新所3 羽立工業株式会社内 浜名湖ウォーク・フェスタ実行委員会事務局  
TEL: 053-578-1501 担当: 松浦、内藤 E-mail: info@hamanakowalk.com  
平日午前9時～午後5時 土日祝日除く FAX: 053-578-2724 http://www.hamanakowalk.com





**弁天島巡り 20・10km** 煌めく浜名湖の雄大な景色に翻舞。あさり汁に舌鼓。  
**浜名湖の爽やかな風とあさり汁満喫コース**

受付	出発式	出発	ゴール目安
9:00 ~ 10:00	9:30 ~	出発式後	12:00 ~ 15:00

※ゴール時間は歩く速度により異なります。15:00までにゴールしてください。



<会場アクセス>

浜名湖ガーデンパーク  
 〒431-1207 静岡県浜松市西区村楠町5475-1  
 電話:053-488-1500 FAX:053-488-0009

- ・JR東海道本線弁天島駅へ。弁天島駅からはバス、タクシーで
- ・弁天島駅前、弁天島温泉バス停→ガーデンパーク、バス乗車約13分
- ・村楠南バス停より浜名湖ガーデンパーク北ゲートまで徒歩3分
- ・弁天島温泉バス停発時刻 9:21、11:59
- ・ガーデンパークバス停発弁天島温泉行き出発時刻 11:00、16:02
- ・駐車場料金:無料、駐車台数:約1,800台

**コスモス 3.5km** 彩り鮮やかなコスモスが心躍らせる。  
**秋の植物を楽しむゆったり満喫コース**

受付	出発式	出発	ゴール目安
9:00 ~ 13:00	9:30 ~	出発式後~ 13:00	11:00 ~ 15:00

※出発式後、1時間ごとにスタート。インストラクターといっしょに団体ウォーク  
 ゴール時間は歩く速度により異なります。15:00までにゴールしてください。

<大会概要>

健康寿命日本一の静岡県、あふれる自然や海の幸を存分に味わえる浜名湖を舞台に、ウォーキングや健康体験を通じて、心と体の健康づくりと豊かな自然と人情のふれあいをめざした健康ウォーキングイベントです。

<参加資格>

健康な状態で参加できる方で、大会の決まりやウォーキングマナーを守れる方。浜名湖ガーデンパーク内に入場可能なペットとの同伴参加も可能です。ただし、小学生以下は保護者、介助の必要な方は介助者の同伴が必要です。

<参加費>

事前/当日申込	弁天島巡り20・10km	コスモス 3.5km
事前申込 9/18(金)まで	800円	400円
当日申込	1,000円	500円

- ・中学生以下は参加費無料。事前申込特典
- ・参加費は当日受付にてお支払いください。記念ピンバッジGet!
- ・ノルディックポールレンタル500円、大人の体力測定結果出力1000円(測定のみは無料)をウォーキング大会参加者様は無料でご利用いただけます。
- ・事前申込特典、記念ピンバッジは先着2,000名様までとさせていただきます。

<事前申込>

事前申込期間: 平成27年7月1日(水)~9月18日(金)

大会参加申込書に必要事項を記入のうえFAXにてお申込みください。申込受付は、FAX送信が正常終了した時点で受理されたこととさせていただきます。当事務局からの受付確認の返信は省略させていただきますので、ご了承願います。大会当日、以下の「申込書兼誓約書」を持参いただき、参加費とともに受付へご提出ください。

<大会当日>

大会当日、スタート会場の当日受付所にてお申込みください。3.5kmコースは13時まで随時受付いたします。20・10kmコースは午前10:00をもって申込受付を終了させていただきます。

<免責範囲>

参加者は事前に健康診断等を受けて、万全な健康管理のもとに参加してください。全てのウォーキング大会参加者に対し、万一、事故が発生した場合、主催者は傷害保険の範囲内及び現場での応急処置以外の責任を負いませんのでご了承ください。また、自然災害、歩行困難な荒天、伝染性のウイルス流行対策等の不慮の事態が生じた場合、大会の実施・中止の判断は当該自治体の決定に従いますのでご容赦ください。

<持ち物>

- 健康保険証(写) ● 雨具(ポンチョ・レインコート等。傘は見通しが悪事故のもと)
- 飲み物 ● 帽子(つばの大きいもの) ● 手袋(吸汗性の良いもの)
- 服装(吸汗性・通気性の良いもの。厚手と薄手の2種類を用意し、こまめな体温調整を!)
- 靴下(厚手で湿筋が良い。替えを用意し、汗をかいたら履き替えでマメ予防に。)
- シューズ(新しいシューズは早めに買って履きなならしておきましょう。)
- 手荷物は体験学習館のコインロッカーをご利用ください。コインロッカーは数に限りがありますのでご注意ください。貴重品の管理は各自でお願いします。
- ※昼食は軽トラ市のグルメ商品をご利用いただければ幸いです。

<宿泊について>

宿泊の手配は、(株)東海トラベルがご案内いたします。  
 (株)東海トラベル TEL:053-456-3550  
 午前9時~午後6時 日祝日除く



当日は園内 イベント広場へお越しくださいませ。  
 ※展望塔前の広場です。  
 <当日緊急連絡先>  
 090-8540-4268(当日のみ)

申込書兼誓約書

①	ふりがな 名前	住所 〒			
	自宅電話	メール:		参加コース 3.5km・10km・20km	
	携帯電話	性別 男・女	年齢 才	<input type="checkbox"/> ウォーキングで参加 <input type="checkbox"/> ノルディックウォークで参加	ノルディックポールレンタル 要・不要
②	ふりがな 名前	住所 〒			
	自宅電話	メール:		参加コース 3.5km・10km・20km	
	携帯電話	性別 男・女	年齢 才	<input type="checkbox"/> ウォーキングで参加 <input type="checkbox"/> ノルディックウォークで参加	ノルディックポールレンタル 要・不要

私は本大会開催期間中の安全に対する判断配慮等について全て私個人が責任を持ち、私個人の生命・負傷は大会関係者には一切の責任を要求しません。また写真映像についての使用、転載の権限を主催者に与えることに同意します。私は、上記の旨を理解し、ルールと大会規定に従うことを誓います。

(18歳未満のエントリー者は保護者の署名、捺印が必要) 氏名

印

FAX: 053-578-2724

〒431-0421 静岡県湖西市新所3 羽立工業株式会社内  
 浜名湖ウォーク・フェスタ実行委員会事務局 宛