



第11回

NORDIC WALK
WALKING 大会 in 浜松



浜名湖ウォーク・フェスタ

いいかぜ～



※写真・イラストはイメージです。

2024年10月27日 日

浜名湖ガーデンパーク
8:30～9:30 受付 雨天決行

※出発式終了次第随時出発。荒天中止。天候等により予定を変更して行う場合あり。

初心者歓迎! 3コース 参加特典お楽しみ多数

弁天島充実コース 15 km
村柳中級コース 5 km
初心者園内コース 3 km

※ノルディック・ウォーク / ウォーキング / ペット同伴の参加OK。

事前 申込 1,000 円 当日 申込 2,000 円

※中学生以下無料。応募多数の場合は期日前でも締め切ります。※開花状況は気候等による。

講師代表
レクチャーします!



ノルディック・ウォークとは

2本のポールを持って歩くことで通常のウォーキングと比べ、肘や肩などの上半身が積極的に動いて大股になり、効果的な全身運動になります。また、エネルギー消費が約20%程高まり、膝腰の負担が軽減される理想の歩行法です。ポール貸し出し、レクチャーあり、是非お試しください。

日帰り温泉割引

全日本ノルディック・ウォーク連盟
ウォーキングライフマイスター
肉藤 寿子

主催：浜名湖ウォーク・フェスタ実行委員会
[浜松市、静岡県ノルディック・ウォーク連盟、羽立工業㈱、㈱東海トラベル、(公財)しずおか健康長寿財団]
協力：浜松磐田信用金庫、遠州信用金庫、ひまわりファーム、こいて整形外科・皮膚科
協賛：(公社)浜松西法人会、カルビー㈱、㈱アーチ、よらっせ YUTO
後援：静岡県、湖西市、静岡県西部地域スポーツ産業振興協議会、(一社)全日本ノルディック・ウォーク連盟、浜名商工会、湖西市商工会、新居町商工会、柏原ほっと接骨院・鍼灸マッサージ院、中日新聞東海本社、静岡新聞社・静岡放送(順不同 予定)

申込方法 10月20日(日)まで

以下いずれかの方法で、スポーツエントリーまたは郵便振替にてお申し込みください。

☑ スマホから

- ①スマホでQRスキャン
- ②スポーツエントリーから申込



☑ インターネットから

- ①浜名湖ウォーク・フェスタ2024 検索
- ②スポーツエントリーから申込

<https://www.sportentry.ne.jp/event/t/96483>

浜名湖ウォークフェスタ2024 🔍 検索

あなたのスポーツがココにある
SPORTS ENTRY

☑ 郵便局から

- ①【青枠票】払込取扱票記入

00890-3-184764

浜名湖ウォーク・フェスタ実行委員会

- 代表者の住所氏名電話番号
- 参加者名 (一人ずつ全員分)
- 参加者年齢 (一人ずつ全員分)
- 参加コース (一人ずつ全員分)
- 金額 (参加費合計)

- ②ATMまたは窓口で代金お支払

※振替手数料、システム利用料等、各種手数料は別途ご負担願います



浜名湖ウォーク・フェスタ実行委員会

〒431-0421 静岡県湖西市新所3

羽立工業株式会社内

<http://www.hamanakowalk.com>

053-578-1501

平日午前9:00～午後17:00 担当：内藤

ノルディック・ウォーク / ウォーキング大会概要

浜名湖ウォークフェスタ 2024

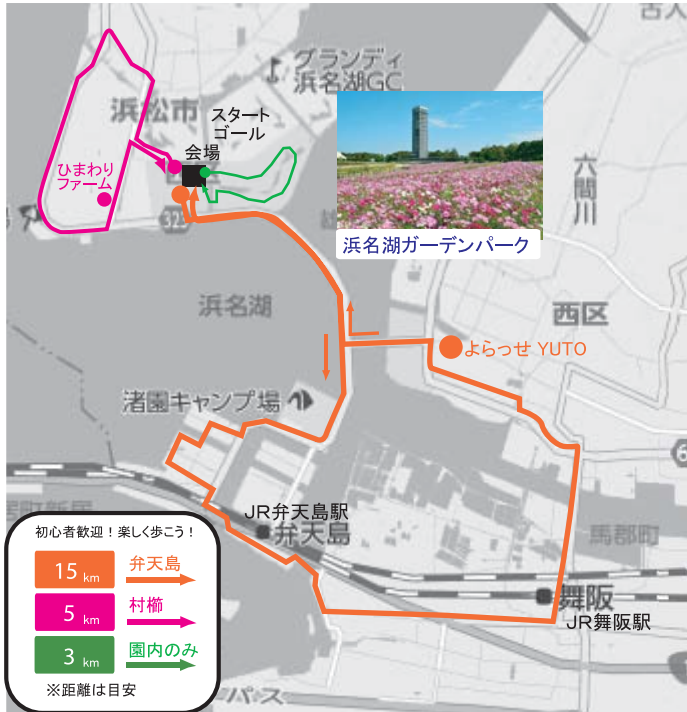
大会概要

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。
将来は、もっと歩けるようになりたい、ウォーキングイベントにもっと参加したい等、本大会を通じて、さらなる健康づくりへのきっかけにしていきたい想いをこめ、初心者向けコースもご用意いたしました。ぜひご参加くださいませ。

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。

ウォーキング/ノルディック・ウォークコース



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は負いませんのでご了承ください。
自治体または主催者が開催を危険と判断した気象条件の場合、運営に支障をきたす重大事故や自然災害が発生した場合、開催予定コースが不測の事態などで使用できなくなった場合など、大会を中止、またはスタート時間や距離の変更を行うことがあります。
全参加者の安全確保の為、大会歩行中でも歩行継続が危険と主催者が判断した場合はその地点で歩行を中止させて頂きます。
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。
大会参加料につきましては、地震、風水害、台風、事件、事故、疾病など、主催者の責によらない事由で大会が中止となる場合、参加料・手数料の返金は一切行いませんので、予めご了承ください。

郵便振替による事前申込および払込取扱票の記入例

青枠の払込取扱票に必要事項をご記入ください。

※払込取扱票は、青枠と赤枠の2種類があります。
※赤枠（手数料込）でなく、青枠（手数料別）の払込取扱票にご記入願います。

口座記号番号	00890-3-184764	加入者名	浜名湖ウォーク・フェスタ実行委員会	金額	参加費合計
--------	----------------	------	-------------------	----	-------

【参加者】全員分
氏名、年齢、コース、金額
コース：13km/5km/3km
参加費：1,000円 / 人
※中学生以下無料

【代表者】
郵便番号
住所
氏名
電話番号

払込取扱票		振替払込請求書兼受領証	
00890-3-184764		00890-3-184764	
浜名湖ウォーク・フェスタ実行委員会		浜名湖ウォーク・フェスタ実行委員会	
浜名湖太郎 50才 13km 1,000円		浜名湖太郎 50才 13km 1,000円	
浜名湖花子 48才 5km 1,000円		浜名湖花子 48才 5km 1,000円	
浜名湖一郎 76才 3km 1,000円		浜名湖一郎 76才 3km 1,000円	
浜名湖歩美 13才 3km 0円		浜名湖歩美 13才 3km 0円	
計3,000円		計3,000円	
静岡県湖西市新所3番地		静岡県湖西市新所3番地	
浜名湖太郎		浜名湖太郎	
053 578 1501		053 578 1501	

【コースごとの所要時間及び補足】
13km：2時間30分～3時間30分
5km：1時間20分～2時間
3km：1時間前後
所要時間は個人差があり目安です
午前10:00前後にスタート予定
午後13:30までにゴール願います
体調等で当日のコース変更可です

事前申込

事前申込期間：令和6年10月20日(日)まで
郵便振替またはスポーツエントリーにて参加料をお支払いください。
手数料はお客様の負担となります。
申込受付は、お支払い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。
申込後のキャンセル、コース変更による返金、および過剰入金・重複入金の返金はいたしません。
大会当日、各お支払方法の支払証明書を持参いただき、受付へご提示ください。
郵便振替にてお申込みされた方の支払証明書は、振替払込請求書兼受領証となります。
スポーツエントリーよりお申込みされた方の支払証明書につきましては、以下の通りとなります。
(1)インターネット申込の場合
入金完了後に届く「入金確認メール」をプリントアウトしたものあるいはメール画面をご提示ください。
(2)Famiポート・電話・FAX申込の場合
店頭支払い時に発行される「取扱明細書兼受領書」が支払証明書となります。

当日申込

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。
受付時の混雑が予想されますので、なるべく事前申込にてエントリー願います。
安全な運営が可能な定員を超える場合、時間前であっても受付を打ち切る場合があります。

持ち物

- 健康保険証(写) ●雨具(ポンチョ・レインコート等。傘は見通しが悪く事故のもと。)
- 飲み物 ●帽子 ●服装(吸汗性・通気性の良いもの。こまめな体温調整を！)
- 靴下(厚手で混紡が良い。替えを用意し、汗をかいたら履き替えてマメ予防に。)
- シューズ(新しいシューズは早めに履いて履き慣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をお願いします。

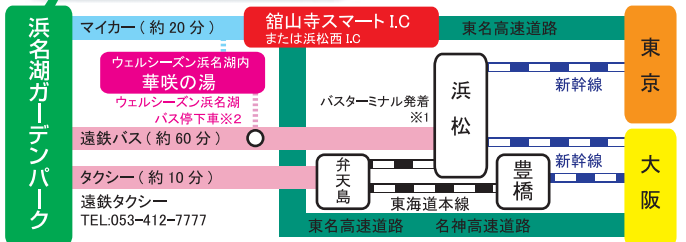
会場へのアクセス・宿泊について



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

- ①JR浜島駅へ、浜島駅からはタクシーで
- ②JR浜松駅へ。浜松駅からはバスで
- ③お車で(駐車場無料、駐車台数:約1,800台)

宿泊手配:(株)東海トラベルTEL:053-456-3550
午前9時～午後6時 日祝日除く



- ※1. 時刻表、乗り場、料金等詳細は遠鉄バスホームページをご覧ください。
※2. 華咲の湯ご利用の場合は、ウェルシーズン浜名湖バス停にて下車ください。

お申し込みにあたり

- 参加申込をもって、以下についてご承諾いただいたものとみなします。
●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。
●写真映像像についての使用、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。

ご依頼人・通信欄	参加者氏名、年齢、コース、金額(全員分)	代表者住所、氏名、電話番号	代表者氏名
----------	----------------------	---------------	-------

ご記入後、郵便局ATMまたは窓口で参加費合計をお支払いください。※別途手数料がかかりますので、ご負担ご了承ください。
※参加人数が多く書ききれない場合は、合計人数と合計金額をご記載いただき、代金お支払い後、参加者リストをFAX願います。FAX番号：050-3737-2084 浜名湖ウォーク・フェスタ実行委員会宛