

手賀沼ふれあいウォーク2019

開催日 令和元年 **11月9日(土)**

会場 **手賀沼親水広場**



手賀沼親水広場からの景色

コース



4km 宝箱はどこだ!?うなきちの『宝箱を探せコース』(自由歩行)

うなきちさんがコース上に隠した宝箱を見つけてください!
宝箱はコース内にある施設の周り、木の陰などどこにあるかはわかりません。
中にはお菓子もあるかも…。
ゴールで宝箱に入っていたキーワードをつなげて教えてくれた方にはオリジナルグッズをプレゼントします。

手賀沼親水広場～手賀沼遊歩道～滝下広場～我孫子中学校
～高野山桃山公園～水神山古墳～手賀沼親水広場



10km 手賀沼半周コース (自由歩行)

手賀沼親水広場～手賀沼遊歩道～手賀沼公園
～手賀沼ふれあいライン～北柏ふるさと公園
～柏ふるさと公園～手賀沼遊歩道
～道の駅しょうなん～手賀大橋～手賀沼親水広場

20km 手賀沼一周コース (自由歩行)

手賀沼親水広場～手賀沼遊歩道～手賀沼公園
～手賀沼ふれあいライン～北柏ふるさと公園
～柏ふるさと公園～手賀沼遊歩道
～道の駅しょうなん～手賀沼曙橋
～手賀沼フィッシングセンター～手賀沼遊歩道
～手賀沼親水広場

8km ノルディック・ウォークコース

手賀沼親水広場～手賀沼遊歩道
～手賀沼フィッシングセンター～手賀沼曙橋
～手賀大橋～手賀沼親水広場

スティックのレンタルを希望される方は、別途スティックレンタル代として当日300円が必要です。

※ノルディック・ウォークとは、2本のスティックを使って、歩行運動を補助し、運動効果をより増強するフィットネスエクササイズの種類です。



4キロコースについては出発式の時間を過ぎて10時まで受付いたします♪

受付時間	全コース共通	受付時間	出発式	ゴール受付
		8:00～	9:00	10:30～15:00

参加費 【18歳以上】 事前申込み:300円 当日申込み:500円
【18歳未満】 無料 ※保険加入のため、当日受付が必要です。

ゴール受付は水の館内になります。

申込み方法

郵便局の「払込取扱票」に所定の事項を記入し、参加費と共に郵便局で払い込みください。(振込手数料はお客様負担となります)
詳細は本紙裏面をご参照ください。

※払込後の「受領証」は、当日会場にお持ちください。

※当日、会場でも申込みできます。

事前申込締切
10月21日(月)

参加記念

<p>1</p> <p>手賀沼周辺の魅力がギューッと詰まった</p> <p>オリジナルコースマップ</p>	<p>2</p> <p>水分補給に我孫子のおいしい水を♪</p> <p>我孫水(500ml)</p>	<p>3</p> <p>今年は何かな?</p> <p>参加記念品</p>	<p>4</p> <p>今年はドーンと150円分! ゴール後はぜひあびこんへ!</p> <p>農産物直売所あびこんで使える</p> <p>150円割引券</p>	<p>5</p> <p>ゴールの記念に!</p> <p>完歩証</p>
--	---	---	---	--

持ち物

水筒、雨具、健康保険証(写)等は、各自でご用意ください。
※事前申込の方は、振込後の「受領証」を持参してください。



免責事項

参加者は健康管理に万全を期してください。
傷害保険の範囲内及び応急処置以外の責任は負いませんのでご了承ください。

諸注意

- (1)雨天でも決行します。
- (2)気象警報発令時や感染症疾患流行時など、参加者の危険が予知される場合は大会を中止します。
- (3)万が一大会が中止の場合でも、参加費は返金できません。
- (4)ゴミは、必ず各自でお持ち帰りください。
- (5)駐車場の数が限られているため、できるだけ公共の交通機関をご利用ください。

※美しい日本の歩きたくなるみち500選は、押印代100円が必要になります。
手話通訳が必要な方は、事前に実行委員会事務局までご連絡ください。

協力	東日本ガス株式会社、株式会社あびベジ、手賀沼漁業協同組合、一般社団法人我孫子青年会議所
協賛	(一社)千葉県宅地建物取引業協会東葛支部
後援	国土交通省関東地方整備局利根川下流河川事務所、(一社)我孫子医師会、(一社)我孫子市歯科医師会、我孫子市薬剤師会、我孫子市教育委員会、我孫子市社会福祉協議会、NPO法人我孫子市スポーツ協会
主催	手賀沼ふれあいウォーク実行委員会 (我孫子市、NPO法人千葉県ウォーキング協会、北総歩こう会、東葛ウォーキングクラブ、千葉県ノルディック・ウォーク連盟)

問合せ先

我孫子市健康づくり支援課内
「手賀沼ふれあいウォーク実行委員会事務局」
TEL.04-7185-1126 FAX.04-7187-1144
NPO法人千葉県ウォーキング協会
TEL.043-309-5606 FAX.043-309-5607

