



第5回

参加者募集
[先着定員100名]
 定員になり次第締切
 ※小学生以下は保護者同伴

ノルディックウォーキング IN OWANI

阿闍羅一周ウォーク (20km・10km)

2013 開催日10月13日(日)

集合場所: 鱈 come

集合時間: 20Km 午前8時受付～ (8時30分出発)

10Km 午前9時30分受付～(10時出発)

※終了予定 13時

※5Kmも可(片道車で移動)

参加費用: 1,000円(鱈 come 入浴券・保険代込)

※ポールレンタルは別途 500円

※雨天決行



当日のスケジュール

8:00	鱈 come (大鱈温泉駅前) 集合: 20Km 参加者
8:30	ノルディックウォーキングで阿闍羅一周(20Km)へ出発
9:30	鱈 come (大鱈温泉駅前) 集合: 10Km 参加者
10:00	ノルディックウォーキングでひばの国 (10Km)へ出発
10/13	10Kmコース: 鱈 come～ひばの国～鱈 come) ※1ヶ所給水ポイントあり
(日)	20Kmコース: 鱈 come～クロスカントリーコース ～関の庄～島田温泉～ひばの国～鱈 come ※2ヶ所給水ポイントあり
13:00	終了予定: ゴール後、鱈 come から提供の豚汁があります。
	※スケジュールは変更される場合がございます。



お申込み

- ・松田スポーツ ・(株)MACS
- ・鱈 come
- ※ホームページからの申し込みも可能です。

ノルディックウォーキングは、フィンランド生まれのスポーツでポール(ストック)を使うウォーキングです。
 ノルディックウォーキングは簡単で、膝などに負担の少ない安全なスポーツです。腕や肩も含めた上半身を使う全身運動ですので、エネルギー消費量も増加します。
 短時間でもトレーニング効果が大きく、健康増進に優れた効果を持ちます。大鱈のあじから高原の美しい自然の中で、ニュースポーツを満喫してみませんか？

ご注意

- 参加者の事故については、主催者は傷害保険に加入している範囲内及び応急処置以外の責任は負えませんので、ご了承ください。
- 自然条件、災害、道路工事などにより、コース、大会時間、その他を変更することがあります。
- 参加者は、一般的なウォーキングマナーを順守するとともに、当日の出発式において発表する現地の諸注意を守ってください。

主催 OWANI ノルディックサポート

問い合わせ: 大鱈町松田スポーツ内「OWANI ノルディックサポート」事務局
 TEL 0172-48-2945 FAX 0172-48-4030
 ホームページ <http://www.nordic-support.jp/>

後援 松田スポーツ / (株)MACS / 大鱈町地域交流センター 鱈 come / 山内整形外科