



健康寿命をのばす国民運動  
Smart Life Project



第1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  
(社) 全日本ノルディック・ウォーク連盟公認大会  
2013 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

# 浜名湖ウォーク・フェスタ

2013

～ 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～

コスモス  
3.5 km



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

浜名湖周遊  
12 km



煌めく浜名湖の雄大な景色に翻弄。フローズン苺とあさり汁に舌鼓。

浜名湖の爽やかな風と苺・あさり汁満喫コース

軽トラ市同時開催



2013年  
9月29日 日

9:00～16:00

入場無料

会場：浜名湖ガーデンパーク

※写真はイメージ

## お楽しみイベント

- ◇ 軽トラ市 ～浜名湖特産品ブース、グルメブース～
- ◇ 大道芸

## イベント広場、体験学習館

## 健康スタンプラリー対象イベント

スタンプ集めて賞品ゲット!

- ① ウォーキング大会 12km: 1,000円 3.5km: 500円
- ② 骨密度、体組成等健康機器測定 (杏林堂薬局)
- ③ 高機能タイツ試着即売会 & スポーツウェアバーゲン (スポーツオーソリティ)
- ④ ノルディック・ウォーク体験会 (静岡県ノルディック・ウォーク連盟)
- ⑤ 大人の体カテスト (自立体力検定)
- ⑥ ジャンボガラポン (ヤマハリゾートつま恋)



②骨密度測定



③高機能タイツ試着即売会



◇軽トラ市



◇大道芸



⑤大人の体カ測定



④ノルディックウォーク体験会

主催：浜名湖ウォーク・フェスタ実行委員会  
[構成団体：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、湖西市商工会]  
共催：静岡県西部地域スポーツ産業振興協議会  
協賛：遠州鉄道(株)、はましん倶楽部、スポーツオーソリティ浜松志都呂店・スポーツオーソリティ浜松市野店、(株)メガスポーツ  
後援：浜松市、湖西市、(社)日本ウォーキング協会、静岡県ウォーキング協会、(社)全日本ノルディック・ウォーク連盟、  
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、浜名商工会、新居町商工会、浜松観光コンベンションビューロー、  
浜名湖ロイヤルホテル、中日新聞東海本社、静岡新聞社・静岡放送(順不同)

お問い合わせ

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

TEL: 053-578-1501

FAX: 053-578-2724

E-mail: info@hamanakowalk.com

http://www.hamanakowalk.com





浜名湖周遊  
**12 km**

煌めく浜名湖の雄大な景色に翻弄。  
フロズン苺とあさり汁に舌鼓。  
浜名湖の爽やかな風と苺・あさり汁満喫コース



受付	出発式	出発	ゴール目安
9:00 ~ 10:45	9:45 ~	出発式後 ~ 10:45	13:00 ~ 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。



はまゆう大橋、浜名湖大橋を歩いて渡る湖上ウォーク。  
煌めく浜名湖のさわやかな風を感じながら雄大な景色をお楽しみください。  
フロズン苺とあさり汁の振る舞いあり、の浜名湖をじっくり堪能する充実ウォーク。



<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
- ・弁天島駅前の弁天島温泉バス停より村楠南までバス乗車約13分 大人 270円、小人 140円
- ・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
- ・弁天島温泉発時刻 7:24、9:21、12:24
- ・村楠南発弁天島温泉行き出発時刻 10:59、16:01、17:02
- ・駐車場料金：無料、駐車台数：約1,800台

コスモス  
**3.5 km**

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



花ひろばのコスモス畑は圧巻です。  
彩り鮮やかなコスモスを堪能する安心の園内ウォーク。

受付	出発式	出発	ゴール目安
9:00 ~ 13:00	9:45 ~	出発式後 ~ 13:00	11:00 ~ 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。

<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。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	浜名湖周遊 12 km	コスモス 3.5 km
事前申込 9/13 (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。
- ・参加費は当日受付にてお支払いください。
- ・ノルディングポールレンタル500円、大人の体力測定結果出力500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。
- ・雨もまた自然です。台風等の荒天以外は決行します。(メイン会場、イベント会場は屋根あり)

<事前申込>

事前申込期間：**平成25年7月1日(月) ~ 9月13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。  
参加費は当日受付にてお支払いください。

<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。  
3.5kmコースは午後13時まで随時受付いたします。  
12kmコースは午前10:45をもって申込受付を終了と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は負え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。なお、その場合、参加費の払い戻しはできませんのでご容赦ください。

<持ち物>

- 健康保険証(写) ● 飲み物
- 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。)
- 帽子(つばの大きいもの。)
- 手袋(吸汗性の良いもの。)
- 上着(厚手と薄手の2種類を用意し、こまめな体温調整を！)
- 下着(吸汗性・通気性の良いもの。)
- スポン(ニッカー・トレパンなどはきやすいもの。)
- 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買って履き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。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。

宿泊・ツアーに関するお申込み・お問い合わせ先  
(株)東海トラベル 浜名湖ウォーク・フェスタ係  
〒432-8036 静岡県浜松市中区東伊場2-9-16  
TEL:053-456-3550・FAX:053-454-3374  
営業時間 午前10時~午後5時 土日祝日休業



申込書兼誓約書

①	ふりがな 名前	住所 〒			
	自宅電話	メールアドレス			
	携帯電話	性別 男・女	年齢	才	参加コース 3.5km ・ 12km
②	ふりがな 名前	住所 〒			
	自宅電話	メールアドレス			
	携帯電話	性別 男・女	年齢	才	参加コース 3.5km ・ 12km

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