

ウォーキングを楽しむために

秋のウエア

急激な気温の変化に対応できる服装で、重ね着ができると便利です。
(トレーニングパンツ、帽子、フリース、ウインドブレーカーなど)



自然の中を歩くときは蜂対策のため黒系の服装は避けた方がよいでしょう。
また熊対策のための熊鈴も有効です。



歩き方

腕

肩の力を抜いて自然に振りましょう。手のひらは軽く握る感じで。

脚

前の脚はつま先を上に向け、ひざはしっかりと伸ばし、かかとから地面につけます。そして後ろ足のつま先で地面を蹴りだす感じで進みます。

ウォーキングコース(約8.0km)

JR黒姫駅 ~ 小林一茶旧宅 ~ 信濃町落影
(スタート) 小玉古道 ~ 武州加州道中堺碑 ~ 飯綱福祉センター
(ゴール)



信越高原ウォーキング2011 [北国街道400年記念ウォーク] 参加のご案内

実施日

平成23年10月22日(土) 9:00スタート 14:00までにゴール (雨天決行)
※ 8:00~ JR黒姫駅にて受付

集合場所

車で越しの方: 飯綱町民会館駐車場 <黒姫駅までシャトルバスを運行します>
JRご利用の方: JR信越線 黒姫駅
※ 地球温暖化防止の為、公共交通機関の利用にご協力ください。

参加費

大人 **1,000円**、中学生以下 **500円** (保険料込)
※ 記念品等の参加者特典があります。
※ 参加を取り消されても、参加費の返還はいたしません。

募集定員

300名 (先着)

募集メ切

平成23年10月7日(金) ※ 定員になり次第受付終了

申込方法

- 下記の参加申込書に必要事項を記入のうえ、事務局まで郵送またはFAXでお申し込みください。
- 事務局にて受付が完了された方には、参加費の振込みのための郵便振込票及び大会案内等を代表者の方に送付いたします。

免責範囲

参加者は、体調を整えてご参加ください。万一の事故が発生した場合、保険の範囲内及び応急処置以外の責任は負いかねますのでご了承ください。

その他

- ゴール後は、素敵な品が当たる大抽選会にご参加いただけます。
- 小学生以下の方は保護者の同伴をお願いします。

<キリトリ線>

信越高原ウォーキング2011 参加申込書

下記太枠内に必要事項を記入し、事務局まで郵送又はFAXでお申し込みください。

受付No.(記入不要)			
区分	代表者の方	同伴者	同伴者
ふりがな			
氏名			
住所	〒 -	〒 -	〒 -
	TEL () -	TEL () -	TEL () -
性別・年齢	男・女(※該当に○印) ()歳	男・女(※該当に○印) ()歳	男・女(※該当に○印) ()歳
交通手段	自家用車	JR	自家用車
			JR
参加費	円	円	円

※ 記入していただいた個人情報は大会運営に必要な用途に限定し使用させていただきます。

※ 団体で申込まれる場合等、申込書が不足する場合はコピーしてご使用ください。

この用紙1枚で3名様までお申し込みいただけます。

お問い合わせ・お申し込み

信越高原連絡協議会事務局
(飯綱町産業観光課内)

〒389-1201 長野県上水内郡飯綱町大字芋川160
TEL.026-253-4765 FAX.026-253-6869
E-mail:kanko@town.iizuna.nagano.jp