

信州松本 日本市民スポーツ連盟 (JVA) 公認大会

# 梓川・桜ウォーク 2020



2020/4月18日(土)・19日(日) スタート&ゴールは松本市波田体育館



## 梓川周辺の桜をスポットを歩きます 18日:【桜コース】

- ◆ 梓川の周辺さまざまな種類の桜を楽しみながら巡ります!
- ◆ 12:00まで受付、ゆっくりスタートを新設しました(8km)。
- ◆ 室山からの眺望、恭徳寺のしだれ桜が見事です(28km)。
- ◆ 金松寺、真光寺の桜が見事です(28km、13km)。



## 清流梓川の河畔を歩きます 19日:【梓川コース】

- ◆ 「新日本歩く道紀行100選 水辺の道 認定コース」
- ◆ 河岸の道のため約90%が未舗装路です。歩きやすい靴でご参加を。
- ◆ 残雪に彩られた美しい北アルプスが見渡せます。
- ◆ 安養寺のしだれ桜、岩岡の桜並木が見事です(21km)。
- ◆ 11km入浴コース(昼食付)。
- ◆ 復路はシャトルバスでゴールへ。

ご参加にあたって

○よほどの天候でなければ雨天でも開催します。ただし、コースを変更または短縮する場合があります。○歩行中や定められた場所以外での喫煙はご遠慮ください。○参加者はコースマップを見て、各自の責任において、ご自分のペースで歩いてください。○自動車、自転車等に注意し、交通ルールを守って歩いてください。

- 主催: 松本市、松本観光コンベンション協会 ◆共催: 読売新聞松本支局、市民タイムス、テレビ信州 ◆後援: 日本ウォーキング協会
- 協力: 長野県ウォーキング協会、信州スカイウォーク・クラブ、アルピコ交通(株)、(株)読売旅行、(株)近畿日本ツーリスト関東、松本市波田商工会
- 協賛: 南信読売会

お問合せ 一般社団法人 松本観光コンベンション協会

〒390-0874 長野県松本市大 3-8-13 松本市役所大手事務所 ☎0263-34-3295 (平日 9:00-17:00) fax:0263-39-7320



日本市民スポーツ連盟 (JVA) 公認大会

# 信州松本 梓川・桜 ウォーク 2020

## COURS MAP コースマップ

**松本平の眺望**  
「でいらぼっちゃん像」と展望台があります。松本平が一望できる素晴らしい眺め。

松本平の眺望  
室山

大室の桜

北黒沢橋

黒沢川

南黒沢橋

梓川ふるさと公園

18日 28kmコース

恭徳寺

大宮熱田神社

北条の桜

釈迦堂

19日 21kmコース

金松寺

丸田の桜

19日 9kmコース

真光寺

しもじま駅

スクート & ゴール 松本市波田

舟つなぎ桜

梓川橋

波田小

松本市波田支所

JA波田支所

はた駅

市立病院

18日 8kmコース

梓川

えんどう駅

阿弥陀堂

諏訪神社

18日 13kmコース

しんしましま駅

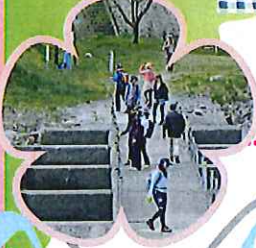
盛泉寺

夫婦堤

阿弥陀堂仁王尊股くぐり祭り



八景山橋



竜島温泉  
せせらぎの湯



北  
倭  
精  
残



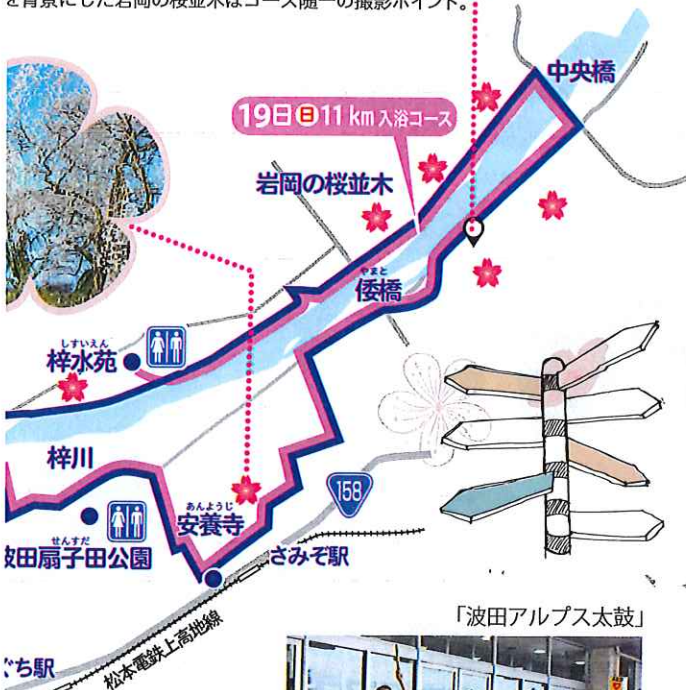


企業参加、新入社員研修、公民館・町会行事、スポーツサークル、三世代ウオーキング、全国都道府県ウオーキング団体・市町村ウオーキング協会 各種団体

# 皆様のご参加お待ちしております。



**川の眺望**  
中央橋にかけて、北アルプスの眺望が素晴らしい。  
を背景にした岩岡の桜並木はコース随一の撮影ポイント。



梓川の周辺のさまざまな種類の桜を楽しみながら巡ります!

## 4月18日【桜コース】

28km 13km 8km

- ◆室山からの眺望、恭徳寺のしだれ桜が見事です(28km)。
- ◆金松寺、真光寺の桜が見事です(28km、13km)。

- 8:00 受付開始
- 8:35 出発式
- 9:00 スタート(28km、13km、8kmの順に)
- 12:00 ゆっくりスタート(8km)
- 16:00 ゴール最終時刻



槍・穂高連峰から流れ出る清流梓川の河畔を歩きます!

## 4月19日【梓川コース】

21km 11km入浴コース 9km

- ◆出発式で「波田アルプス太鼓」の演奏が皆さんを歓迎します。
- ◆河岸の道のため約90%が未舗装路です。歩きやすい靴でご参加を。
- ◆残雪に彩られた美しい北アルプスが見渡せます。
- ◆21kmコースは「新日本歩く道紀行100選 水辺の道 認定コース」安養寺のしだれ桜、岩岡の桜並木が見事です。
- ◆11km入浴コース(昼食付)。復路はシャトルバスでゴールへ。

- 8:00 受付開始
- 8:35 出発式
- 9:00 スタート(21km、11km、9kmの順に)
- 11:00 ゆっくりスタート(9km)
- 16:00 ゴール最終時刻



| 参加費  | 事前お申し込み   | 当日申し込み |
|------|-----------|--------|
| 両日申込 | 大人 1,500円 | 2,000円 |
| 1日申込 | 大人 1,000円 | 1,300円 |

高校生以下は参加無料・当日お申し込み無料  
参加費には、ゼッケン・記念バッジ・コース図・完歩証・傷害保険料を含みます。  
(交通費・宿泊費・昼食費等は各自ご負担ください。)

両日ともゴール時に「トン汁とおにぎり」を振舞います。(メニューは予定)

Option ご希望の方はエントリーの際、ご一緒にお申し込みください

**入浴コース** 19日 (昼食付) 梓水苑  
大人 1,500円 (入浴代+昼食代+) 事前申込のみ  
※施設内持込飲食禁止  
※高校生以下は入浴料・シャトルバスは無料となり  
ますが、昼食は施設内にて注文しお支払い下さい。

**お弁当** 手づくりのおにぎり弁当です。もちろん2日間内容は違うものをご用意いたします。  
500円

**参加資格** ウオーキングができる健康な方ならどなたでも参加できます。ただし、高校生以下の方は保護者同伴のうえご参加ください。

**持ち物** 参加案内書(開催10日前までに郵送)、帽子、雨具、防寒具、健康保険証、昼食、飲み物ほか。

事前申込期間 令和元年 12月1日(日) ~ 令和2年 3月31日(火)

長野県外からの参加者特典(有効期限:4月17日~20日)  
松本市の観光文化施設の無料入場券をプレゼント。  
大会前後に市内観光をお楽しみください。

お申し込み方法は裏面を参照ください。



## お申し込み方法

### お電話で

スポーツエントリーの電話受付デスクからお申込みください。受付時間 10:00~17:30 (土、日、祝を除く)  
 ☎0570-039-846 ※ガイダンスの後に「1」を押してください。

- オペレーターが対応いたします。次の項目を確認いたしますのでご準備ください。  
 (大会名、お名前、性別、生年月日、住所、電話番号、参加希望コース、お弁当の要否、血液型、緊急連絡先《氏名・電話番号・続き柄》、保護者氏名《参加者が未成年者の場合》)をお伝えください。
- 参加費のお支払いは、コンビニクレジットカードをご選択ください。
- スポーツエントリー利用料として、参加費合計が4,000円まで300円、4,001円以上は参加費合計の7%がかかります。ご了承ください。

### インターネットで

スポーツエントリーサイトから

信州松本 梓川・桜ウオーク2020 **検索**

<http://spoen.net/81382>



(PC、スマートフォン共通)

- 上記のサイトにアクセスし、手順に沿って必要事項をご自分で入力してください。  
 ※初めての方は、スポーツエントリーへの会員登録(無料)が必要です。
- 参加費のお支払いは、コンビニクレジットカードをご選択ください。
- スポーツエントリー利用料として、参加費合計が4,000円まで200円、4,001円以上は参加費合計の5%がかかります。ご了承ください。

### Famiポートで

全国のファミリーマート内設置

- 「スポーツエントリー」のサービスメニューよりお申込みができます。レジにて参加料をお支払いください。  
 年中無休、24時間いつでも受付が可能です。 ※手数料が別途必要です。

### 事前申込受付締切

2020年**3月31日**🔥

以後、参加ご希望の方は、当日直接会場受付にお越しください。

お申込者には、大会10日前までに「参加資料」を郵送いたします。

- ◆個人情報については、当イベント以外の目的では使用いたしません。
- ◆参加取消の場合、及び風水害・地震等の自然災害、新型インフルエンザ等で中止の場合、参加費はお返しできませんのでご了承ください。
- ◆ゆっくりスタートについて

遠方からご参加の方でも土・日の朝の移動で参加できる「ゆっくりスタート」をご用意しております。下記の列車に乗っていただければ、スタート時刻に間に合います。

|           |                           |      |                     |
|-----------|---------------------------|------|---------------------|
| 東京方面から    | 新宿発 7:00発あずさ1号→松本着 9:38   | 上高地線 | 松本発 10:10→波田着 10:34 |
|           | 新宿発 8:00発あずさ5号→松本着 10:37  |      | 松本発 10:45→波田着 11:09 |
| 関西・中央方面から | 名古屋発 7:00発しなの1号→松本着 9:08  | 上高地線 | 松本発 9:23→波田着 9:48   |
|           | 名古屋発 8:00発しなの3号→松本着 10:06 |      | 松本発 10:45→波田着 11:09 |

上記は令和元年11/30現在の情報です



## 会場案内

松本市波田体育館  
〒390-1401  
長野県松本市波田 10098-1

### 電車で

松本電鉄上高地線 波田駅下車 徒歩5分  
松本駅から片道590円

### 自家用車で

長野自動車道 松本I.Cから  
国道158号を上高地方面に  
約8km、15分。



至上高地・乗鞍・高山市

### 宿泊斡旋

大会参加、松本の観光に便利なお宿を手配いたします。お泊りのこと、お気軽にご相談ください。

(株)近畿日本ツーリスト関東 松本支店 ☎0263-35-0386

〒390-0811 長野県松本市中央1-4-20日本生命松本駅前ビル3F 営業時間：10:00~17:00 (土日祝休)

### 免責事項

◆参加者は良好な健康状態でご参加ください。◆万一事故等が発生した場合、主催者が加入している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。◆風水害・地震等の自然災害、新型インフルエンザ等の発生により大会を中止する場合があります。その際参加費の払い戻しはできません。また、交通宿泊費等の個人負担費用についても補償はありません。◆大会中の映像や写真をメディアや大会パンフレット等に掲載する権利は主催者に属します。◆大会会場及び駐車場における事故や盗難等について、主催者は一切の責任を負いません。