

札幌を歩こう!!

第23回 北の都 札幌 ツーデーウォーク

会場 中島公園北口広場 (スタート・ゴール 札幌市営地下鉄南北線中島公園駅下車)

2019年6月22日(土) 23日(日)

2km コースから
30km コースまで!

30km・20km・10km・5km・2km

 **イランクラブ**
「こんにちは」からはじめよう。
「イランクラブ」キャンペーンのサポーターです。

 **つながる ひろがる 命の輪**
— 生物多様性さっぽろ —
「生物多様性さっぽろ」応援宣言の団体です。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

せっかくウォーク!

6月21日(金)

レンガの街小樽散策

参加記念品
もあるよ!!



お問い合わせ・資料請求

TEL FAX 011-520-7876

〒064-0811 札幌市中央区南11条西7丁目3-20 NPO 法人札幌歩こう会内
第23回北の都札幌ツーデーウォーク実行委員会

<http://swa.or.jp/>

札幌歩こう会

検索

E-mail: swa@alpha.ocn.ne.jp

主催

NPO 法人札幌歩こう会・北海道新聞社・公益財団法人北海道健康づくり財団

後援

厚生労働省北海道厚生局、環境省北海道地方環境事務所、林野庁北海道森林管理局、北海道開発局札幌開発建設部、北海道、北海道教育委員会、札幌市、札幌市教育委員会、札幌市PTA協議会、NHK札幌放送局、北海道農業協同組合中央会、札幌商工会議所、札幌市医師会、札幌歯科医師会、JR北海道、さっぽろ健康スポーツ財団、札幌広域圏組合、北海道観光振興機構、札幌観光協会、日本ウォーキング協会、北海道ウォーキング協会、全日本ノルディック・ウォーク連盟、日本市民スポーツ連盟、ウインターライフ推進協議会、北海道ユニセフ協会、日本ボーイスカウト北海道連盟、ガールスカウト北海道連盟、全国健康保険協会北海道支部、北海道国民健康保険団体連合会、日本郵便北海道支社、コープさっぽろ、札幌市老人クラブ連合会、ジェイコム札幌、北海道ろうきん、北洋銀行、北海道銀行、札幌市社会福祉協議会、HBC北海道放送、STV札幌テレビ放送、HTB北海道テレビ、UHB北海道文化放送、TVHテレビ北海道、札幌医科大学、札幌大学、札幌国際プラザ、北海道ガス、北海道柔道整復師会、あんしん財団

参加者 大募集

第23回 北の都札幌

ツデーウォーク

健康寿命の延伸を目指す、国、道、札幌市。本大会はウォーキングを通し、豊かな心身の健康づくりと地域連帯の高まりを期待しております。

参加資格

- ①国籍・年齢・性別を一切問わず、大会のきまりやマナーを守れる方
②小学生以下は保護者、介護を必要とされる方は介助者の同伴をお願い致します(参加費は一般扱いとなります)

参加登録費

	一般(高校生以上)	中学生以下	ファミリーコースの保護者
事前申込・払込 5月31日まで	2,000 円	無 料	1,000 円
6月1日以降の申込・払込	2,200 円	無 料	1,000 円

* 1日参加も同額です。 * 参加登録費払込後に取消しされても払戻しできませんのでご了承ください。

団体申込

団体申込みを歓迎いたします。(3名以上)
代表者名で参加登録費をお振込みの上、適宜の用紙に参加者名と必要事項を記入したものを、別途 Fax・E-mail(swa@alpha.ocn.ne.jp)・郵便で実行委員会までお送りください。

参加記念品

- ①大会誌 ②ゼッケン ③コース図 ④バッジ ⑤記念品

申込・払込方法

- ①郵便振替による申込 → 本紙の払込用紙に必要事項記入の上郵便局から申込・払込ください。
②直接申込 → 事務局へ直接申込のうえお支払いください。

申込期間

- ①2019年5月31日迄 (6月1日以降も受付を行います但し参加者名簿への掲載はできません)
②2019年6月1日～23日迄 (大会記念品等がなくなる場合がありますのでご了承ください)

受付

	前日受付	当日受付	※せっかくウォーク（21 日）参加者は現地で受付いたします。 ※当日受付は混み合いますので、前日受付をご利用ください。
月日	6 月21日	6 月22日23日	
時間	14:00 ～ 17:00	7:30 ～	
場所	中島公園北口広場		

手荷物

「手荷物預かりテント」でお預かりします(7:30～16:00)

日程及びコース

★ファミリーコースは2kmを設定しました。公園内で信号はありません。小さなお子さんの参加をお待ちしております。

日付	コース	受付	出発式	スタート	ゴール
22日 (土) (北コース)	30km 豊平館 → 円山公園 → 大倉山ジャンプ場 → 安春川 → 農試公園 → 屯田防風林(500選) → 新琴似駅 → 新川駅 → 北大 → 道庁 → ゴール	7:30	8:15	8:30	最終ゴールは16時です
	20km 南9条通 → 円山公園 → 大倉山ジャンプ場 → 農試公園 → 北大 → 道庁 → ゴール				
	10km 豊平館 → 石山通 → 市立病院 → 桑園ふれあい公園 → 北大 → 道庁 → ゴール		8:45	9:00	
	5km 南9条通 → 電車通(西7丁目) → 道庁 → ゴール				
	2km ファミリーコース(中島公園内)		10:00	10:15	
23日 (日) (南コース)	30km 幌平橋 → 豊平川右岸 → 真駒内公園 → エドウィンダン公園 → 保安林 → 西岡公園 → 羊ヶ丘 → 八紘学園 → アンパン道路 → 北海学園大 → ゴール	7:30	8:15	8:30	最終ゴールは16時です
	20km 南大橋 → 豊平川左岸 → ミュンヘン大橋 → 羊ヶ丘 → 八紘学園 → アンパン道路 → 北海学園大 → ゴール				
	10km 南大橋 → 豊平川左岸 → ミュンヘン大橋 → 平岸中学校 → 精進川河畔公園 → 北海学園大 → ゴール		8:45	9:00	
	5km 幌平橋 → 豊中公園 → 札幌医療センター → 北海学園大 → 豊陵公園 → ゴール				
	2km ファミリーコース(中島公園内)		10:00	10:15	

歩行形態

ファミリーコースを除いて自由歩行です。

表彰・認定

各コースを完歩された方に完歩証を授与いたします。
①日本市民スポーツ連盟認定 ②オールジャパンウォーキングカップ認定 ③美しい日本の歩きたくなるみち500選(01-07)認定(1日目の30km コース完歩者のみ) ④北海道マーチングリーグ認定(2日間完歩者) ⑤ジャパンノルディック・ウォークプレミアムリーグ認定(ノルディック参加者のみ)

免責範囲

万一事故が発生した場合、主催者が加入している傷害保険の範囲内で補償いたします。

個人情報

大会運営及び次回大会案内に関する事項以外使用いたしません。

肖像権

大会中に撮影した写真などは、報道や大会広告、印刷物の掲載等に利用することがあります。

Course Guide

コースガイド

1日目(6月22日(土)) 北回りコース

- ③① 30km 屯田防風林コース
- ②① 20km 農試公園コース
- ①① 10km 桑園ふれあい公園コース
- ⑤ 5km 赤レンガコース

持ち物と服装

- 手袋 ●帽子 ●上着 ●下着
- 雨具 ●スラックス ●靴下 ●靴
- ティバック・ウエストバッグ



ごみの減量、環境保護のため、使い捨て紙コップは使用していません。

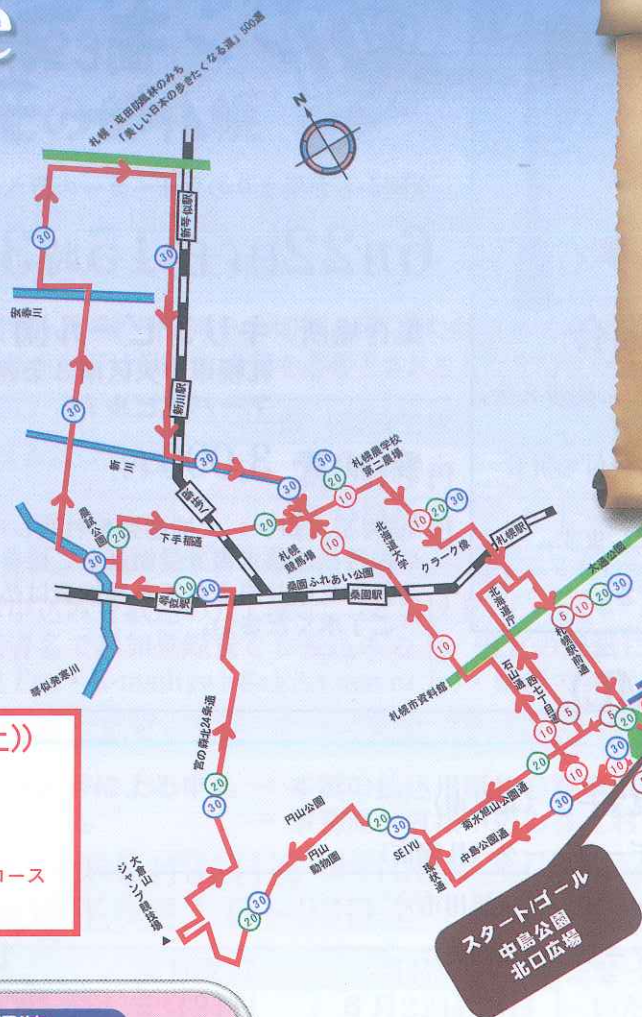
マイボトル、マイカップを必ず持参下さい

2日目(6月23日(日)) 南回りコース

- ③① 30km 西岡公園コース
- ②① 20km 札幌ドームコース
- ①① 10km 精進河畔公園コース
- ⑤ 5km 豊中公園コース

注意事項

1. 大会ゼッケンは、見えるところにつけましょう。
2. 安全確保の為コース上では、スタッフの指示に従いましょう。
3. コース図をよく見て、マナーを守って歩きましょう。
4. 雨もまた自然です。台風等の荒天以外は実施します。雨具などの準備もしましょう。
5. 貴重品の取扱いは、各自責任をもって保管しましょう。
6. ノルディックウォーキングボールの使用については、十分に注意をしましょう。



はさみできれいに切り取り、ご使用ください。

(ご注意)

- ・この用紙は、機械で処理しますので、金額を記入する際は、枠内にはっきりと記入してください。また、本票を汚したり、折り曲げたりしないでください。
- ・この用紙は、ゆうちょ銀行又は郵便局の払込機能付きATMでもご利用いただけます。
- ・この払込書を、ゆうちょ銀行又は郵便局の渉外員にお預けになるときは、引換えに預り証を必ずお受け取りください。
- ・この用紙による、払込料金は、ご依頼人様が負担することとなります。
- ・ご依頼人様からご提出いただきました払込書に記載されたおところ、おなまえ等は、加入者様に通知されます。
- ・この受領証は、払込みの証拠となるものですから大切に保管してください。

収入印紙

3万円以上
貼付

印

この場所には、何も記載しないでください。