



ゲストウォーカー  
「藤澤 勇」参加決定



中野市出身で  
2016リオデジャネイロ  
オリンピック20km競歩出場の  
経験を持つ藤澤勇さんによる  
歩き方のワンポイントレッスン  
あり！お楽しみに♪

参加者大募集！

雨天決行！！

中野市誕生20周年記念事業

# ウォークフェス 信州なかの 2025 11.8(土)

申込期限

10月31日(金)

～舞台はカチューシャから故郷へ～

## 秋の中野市を歩き、食べつくす！

中野市の南から北までを縦断する20kmのコース！  
美しい自然/素晴らしい景色を眺めて、おいしい食べ物を堪能しながら新たな中野市の魅力を発見しよう！

参加費

大人：2,500円  
子供（高校生以下）：1,500円  
未就学児・ワンちゃん：無料

定員

250名

コース距離

中野パノラマチャレンジコース20km  
※制限時間 6時間

カテゴリ

- ウォーキングの部
- ノルディックウォーキングの部
- ドッグウォーキングの部

参加賞

- オリジナルハンドタオル
- 温泉割引券
- 童謡「しよじよじ證城寺の狸たぬき囃子」100周年記念  
ぽんちゃんカップラーメン

エイドで秋の中野市を堪能しよう！

※写真はイメージです。



ぶどう



おやき



お漬物



りんご

ゴール後には

新米おにぎりと豚汁のふるまいあり！



参加申込は  
イー・モシコムから！

イー・モシコム



モシコムからのお申込みが困難な場合は、  
株式会社穀藤（電話080-6939-0123または  
メールkokuto.iiyama@gmail.com）まで  
ご相談ください。

主催：中野市・株式会社穀藤

（中野市多目的サッカー場指定管理者）

協力：明治安田 長野支社

Lapin Nordic Sport

NPO法人インサイドアウトスキークラブ

ローソン中野砂山店

一般財団法人 信州中野ふるさと公社

# 20th Anniversary 中野市誕生20周年記念事業

## ウォークフェス信州なかの

### ～舞台はカチューシャから故郷へ～

ウォーキングだからどなたでも楽しめるイベント！  
 家族と、友人と、もちろん一人でもご参加できます！  
 ぜひ、中野市誕生20年の節目にみんなで中野市を堪能しよう！

#### 参加資格

- ・道路交通法を厳守し、スタッフの指示に従い安全に歩ける方
- ・イベント中にゴミ等を投棄せず自然環境保護に配慮できる方

#### タイムスケジュール

- 08:00 受付開始（受付は9:00まで）  
 ※ゴール会場で受け取りたい荷物を預ける（希望者）
- 08:30 ノルディックウォーキング歩き方講習会（希望者）
- 09:00 開会式
- 09:30 スタート（制限時間6時間 15:30までにゴール）
- 15:00 閉会式
- 15:30 終了

- 各自ゴール時に参加賞をお渡しします。また、荷物を預けた方に荷物をお渡しします。
- マイクロバスでスタート会場（中野市多目的サッカー場）へ戻ります。  
 ※マイクロバスは随時運行しますが、乗車までにお待ちいただくことがあります。

#### 持ち物

- ・携帯電話・レインウェア・飲み物・タオル等着替え類
- ・上記荷物が入る10～20ℓ前後のザックやウエストポーチなどがあればなおよい

#### 留意事項

- ※各エイドでは飲料水や補食をご用意しますが、ワンちゃんの補食は飼い主の方でご用意をお願いします。
- ※本イベント中の映像・写真・記事・記録等に関するテレビ・新聞・雑誌・インターネット等への掲載権と肖像権は主催者に属します。
- ※本イベント中、万一事故が発生しても、主催者の加入する傷害保険の範囲および応急対応以外の責任は負えません。健康管理に万全を期してご参加ください。
- ※アレルギーのある方は、おもてなしブース等での飲食にご注意ください。万一、アレルギーが発生した場合に主催者側で責任を負いかねます。
- ※果物等に種がある場合がありますので、幼児・子供はご注意ください。

#### 問合せ先

中野市 暮らしと文化部  
 文化スポーツ振興課 スポーツ振興係  
 〒383-8614 長野県中野市三好町一丁目3番19号  
 電話 0269-22-2111（代表）  
 メール sports@city.nakano.nagano.jp

市公式ホームページ



株式会社穀藤（中野市多目的サッカー場指定管理者）  
 〒389-2253 長野県飯山市大字飯山3020番地  
 電話 080-6939-0123  
 メール kokuto.iiyama@gmail.com

## コース・大会の魅力

1. 中野市誕生20周年を記念して20kmコースを設定！普段歩かない距離の一步先へ。チャレンジ！ウォーキング！
2. ウォーキングだから誰でもチャレンジできる！  
 子供から大人まで！仲間と！ご家族で！3世代一緒に！
3. 中野市の南から北までのワンウェイコース！（片道コース）  
 細い小道や田んぼ道、りんご畑などの農道、川沿いや小高い丘の道、北信五岳や高社山、中野市を一望できるパノラマコース！地元の方からピラターまでみんなが楽しめます！
4. 20km完歩を全カサポート！エイドはコース上に充実の5か所設置（飲料水・補食・休憩・トイレ）。旬のフルーツ（ぶどう・りんごなど）、お菓子やおいしいお漬物などでエネルギーチャージ！！
5. ゴール後は新米おにぎりと豚汁のんびり仲間と過ごしましょう！
6. カテゴリは「ウォーキング」、「ノルディックウォーキング」、「ドッグウォーキング」の3カテゴリ。みんなでワイワイ楽しく歩こう！

#### スタート・ゴール会場

※コース図は市公式ホームページからご確認ください！



#### アクセス

- 所在地 : 中野市多目的サッカー場（中野市西条116）
- 電車でお越しの方 : 信州中野駅より車で約5分、徒歩で約20分  
 延徳駅より車で約4分、徒歩で約16分
- 車でお越しの方 : 信州中野ICより車で10分

