高野辰之生誕150周年記念
長野県150周年記念

秋の中野市を歩き、
食べつくす！

ゴール会場では晋平少年少女合唱団による高野辰之ミニコンサート開催！

申込期限
10月20日(火)
定員 250名

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

ウォークフェス
信州なかの

11月7日(土)
午前9時～午後3時

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：3,000円
子供（高校生以下）：1,500円
未就学児・ワンちゃん：無料

参加賞
●オリジナルハンドタオル
●温泉割引券

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

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！

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。

イー・モシコム
申込み

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
学校法人国際総合学園国際自然環境アウトドア専門学校
一般財団法人 信州中野ふるさと公社
晋平少年少女合唱団

高野辰之生誕150周年記念
長野県150周年記念
ウォークフェス信州なかの

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！
昨年好評のこのイベントが今年も開催！
ぜひ、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
・イベント中にごみ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

07：45　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

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 くらしと文化部
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

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

市公式ホームページ

コース・大会の魅力

1. 中野市内の20㎞コースを設定！普段歩かない距離の一歩先へ。
　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！地元の方からビジターまでみんなが楽しめます！
4. 20㎞完歩を全力サポート！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で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！
7. ゴール会場では、晋平少年少女合唱団によるミニコンサートを開催！

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
ご確認いただけます！



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

