

参加者募集!

渡良瀬遊水地はラムサール条約湿地に登録されています。

第15回古河まくらがの里・花桃ウオーク

2014 3/22(土)・23(日) 雨天決行

スタート：古河サッカー場 / ゴール：古河総合公園

★I V V認定大会 ★関東甲信越マーチングリーグ公式大会 ★オールジャパンウオーキングカップ認定大会
★美しい日本歩きたくなるみち500選認定コース ★いばらきヘルスロード365公認大会

参加費

事前申込 市民 700円 市外在住 1,500円

(3月5日(水)までに申込みの方)

当日申込 市民 1,000円 市外在住 2,000円

市内、市外とも中学生以下は、参加費無料!!

※1 市内在勤者及び、坂東市、五霞町、境町、野木町、加須市、姉妹都市の福井県大野市、栃木県さくら市、山形県真室川町の方も市民料金で参加できます。

※2 障がい者手帳の所持者及び付添人の方も無料。

※3 右記の付添人は無料(小中学校の教職員、放課後児童クラブの指導員、スポーツ少年団の指導者)

※4 上記以外の付添人は、有料となります。

◎ 参加を取り消されても、参加費はお返ししません。予めご了承ください。

◎ 無料参加者(障がい者以外)は参加賞が異なります。

◎ 2日間参加も1日参加も参加料は、同額です。



コース

ラムサール条約湿地に登録された渡良瀬遊水地や、古河の城下町を歩こう!!

距離	22日(土)	23日(日)	受付	出発式	スタート	ゴール
	まくらがの里古河の歴史を訪ねて	渡良瀬遊水地自然を訪ねて				
20km	古河名所旧跡コース (スタート→渡良瀬堤防→第二中学校前→第二高校→古河駅→野木神社→満福寺→雀神社→歴史博物館→総合公園ゴール)	たんぼぼコース (スタート→三国橋→谷中湖→野渡橋→満福寺→雀神社→歴史博物館→総合公園ゴール)	8:00	9:00	9:30	16:00 (予定)
15km	桜と街道コース (スタート→第二高校→古河駅→野木神社→満福寺→雀神社→歴史博物館→総合公園ゴール)	すみれコース (スタート→三国橋→遊水地第一水門→野渡橋→満福寺→雀神社→歴史博物館→総合公園ゴール)				
7km	歴史と美術館コース (スタート→古河庁舎前→歴史博物館→総合公園ゴール)	つくしコース (スタート→三国橋→歴史博物館→総合公園ゴール)				

※参加者は全コースとも古河歴史博物館、文学館、篆刻美術館が無料で入館できます。

★ラムサール条約とは・・・

特に水鳥の生息地等として国際的に重要な湿地及びそこに生息・生育する動植物の保全を促進することを目的としており「渡良瀬遊水地」は登録湿地面積：2,861haが国際的に重要な湿地の基準に該当したとし2012年7月3日にラムサール条約湿地に登録されました。2012年8月10日現在、締約国162ヶ国、登録湿地数2,046ヶ所あります。

参加資格

年齢・性別を問わず健康な人

但し、小学生以下は保護者(引率者)の同伴、障害のある方は付添い人の同伴が必要です。

歩行形態

設定コースの中から自分の体力にあったコースを選んで楽しく歩いてください。原則として自由歩行ですが、チェックポイントで必ずチェックを受けてください。交通ルールを守り事故防止に努めてください。

参加申込

次の方法で申し込みください。

- ① 現金の場合……▶ 下記の施設で専用の申込書に記入の上、参加費を添えて申し込みください。

○古河体育館 ○中央運動公園総合体育館 ○三和健康ふれあいスポーツセンター
○古河庁舎スポーツ振興課 ○福祉の森会館 ○東公民館 ○中田公民館 ○はなももプラザ
受付時間：8:30~17:00(土・日・祝日は、除く)※古河体育館は 8:30~20:45(土・日・祝日も OK)

- ② 郵便振替……▶ 右ページの払込取扱票に必要事項を記入の上お振込みください。手数料は、自己負担になります。

- ③ 団体申込……▶ 団体申込書(団体名、代表者氏名、住所、連絡先、参加者氏名参加コース)に記入し参加料を添えて実行委員会事務局へ直接またはFAX・メールで申し込みください。

参加料は、上記②の郵便振替をご使用になり団体名で合計金額をお振込ください。手数料は、自己負担になります。

※団体申込書は実行委員会ホームページからダウンロードできます。

- ④ 当日申込……▶ 大会当日、現地にて受付します。※参加費は当日扱い
当日参加の場合、参加賞がなくなることがありますのでご了承ください。



事前申込 締切日

平成26年3月5日(水)まで に各施設へまたは、お振込ください。

※締切日が過ぎてしまうと参加者名簿に載りませんのでご了承ください。

また、団体申込の場合、参加者名簿には団体名のみの記載になります。

免責範囲

参加者は事前に健康診断を受け、万全な健康管理のもと参加してください。万一、事故が発生した場合、主催者は、傷害保険に加入している範囲内とし応急処置以外の責任は負えませんのでご了承ください。

その他

- ① 雨天決行です。 ※雨具をご用意ください。
② 環境にやさしい大会運営を目指しています。マイコップをご持参ください。
③ ごみは、必ずお持ち帰りください。
④ 不測の事態で大会が中止になった場合、参加費は返却いたしません。
⑤ 大会期間中に撮影した写真を実行委員会が認めた範囲で使用場合があります。また、参加申込により収集した個人情報、大会運営にのみ使用します。
⑥ スタート・ゴール会場にAED(自動体外式除細動器)を設置しています。

- 主催** 古河市・古河市教育委員会・古河市体育協会
社団法人日本ウオーキング協会・日本スポーツ連盟・茨城県ウオーキング連盟
- 後援** 古河市議会・古河市観光協会・古河商工会議所・古河市行政自治会・古河ホテル旅館組合
東武鉄道(株)・東武鉄道新古河駅・古河市心身障がい児(者)父母の会
古河市PTA連絡協議会・古河市老人クラブ連合会・古河ハイヤー運営協議会
国土交通省利根川上流河川事務所・(一財)渡良瀬遊水地アクリメーション振興財団
- 協賛** 古河ヤクルト販売(株)・古河ロータリークラブ・古河東ロータリークラブ
古河中央ロータリークラブ・古河ライオンズクラブ・古河金融団・ジャパンフリトレー(株)
ティアラ
- 協力** 古河地区交通安全協会・古河市商店会連合会・古河物産品協会・古河あきんどの会・古河市観光協会
事業物産販売出店協会・(株)雪華・東日本旅客鉄道(株)古河駅・古河悠歩の会・古河市香り友の会
古河市スポーツ少年団・古河市役所山岳部・トゥインクル ワンド・古河市スポーツ推進委員会

問合せ：古河まくらがの里・花桃ウオーク実行委員会事務局

〒306-8601 茨城県古河市長谷町 38-18 《古河庁舎 市民学習部 スポーツ振興課》

TEL 0280-22-5111 / FAX 0280-22-7114

ホームページ <http://www.city.ibaraki-koga.lg.jp/>

宿泊案内

- ・宿泊の申込は、下記の古河市内各ホテル旅館にお問い合わせください。
- ・宿泊料金についても各ホテル旅館にてご確認ください。

- 客室に限りがございますので、お早めにご予約ください。

No.	宿泊施設名	ホテル/旅館	電 話 市外局番 (0280)	住 所 (茨城県古河市)
1	古河セントラルホテル	ホテル	31-0476	東1-6-30(駅東)
2	ホテルサンシャイン	ホテル	31-3535	旭町1-13-26(駅東)
3	ホテルアーク21古河	ホテル	33-0007	東2-19-36(駅東)
4	ホテル津賀家	ホテル	32-0538	本町2-1-8(駅西)
5	若松旅館	旅館	22-0407	横山町1-5-29(駅西)
6	ホテル山水	ホテル	22-0226	中央町1-8-32(駅西)
7	富久家	旅館	22-1111	大手町10-6(駅西)
8	福光	旅館	22-4911	大手町9-17(駅西)

楽しく歩くためのポイント!

疲れにくい歩き方

- 長い時間、長い距離を歩く場合はいつもより少し早め（時速5kmくらい。ちなみにいつもの速さは、3～4kmエクササイズウォーキングは6～7km）に歩く方が疲れません。歩きの経済速度といえるスピードです。
- バランスよくしなやかに歩く。ひざを伸ばしきってかかとから着地、足の裏を丸く転がすようなつもりでつま先へ重心移動、つま先の踏み込みでお尻がグリーンと前に出る感じがグット。歩幅も自然に広がり身長も2、3センチ伸びたように感じられます。
- 後頭部で背筋を引き上げると胸が引き上げられて肺も大きく広がり、新鮮な酸素を体に取り入れ、心臓も新鮮な血液を体の隅々に送り易くなります。
- 両手を自由にしよう。持ち物は、ウエストバッグやデイパックに。歩く姿勢も良くなり、ひじを曲げて手を早く振るとバランスがよく速く歩けます。手のむくみも防げます。

歩きを楽しむ

- 写真を撮る。スケッチをする。詩歌を詠む。友と語らう。親子で語らう…歩くとき自然の一部になる感じです。あとからくるウォーカーのためにいつもコースは、きれいに。ゴミは、必ず持ち帰りましょう。

服装・持ち物

- 帽子・・・つばの大きいもの。少しの雨は気になりません。
- 上着・・・厚手と薄手2種を用意。まめに体温調整しよう。
- ズボン・・・ニッカー、トレパンなど履きやすく動きやすいもの。ジーンズは雨に濡れると重くなり歩きにくくなります。
- 靴・・・新しい靴は早めにはきならしましょう。
- 靴下・・・5本指、厚手、混紡がよい。スペアを用意しておくもよい。
- 下着・・・吸水性、通気性の良いもの
- デイパック・ウエストバッグ・・・両手を自由にすると姿勢が良くなり疲れません。
- 手袋・・・吸汗性の良いもの。冷えむくみを防ぎます。
- 雨具・・・ポンチョ、レインコート、ビニールズボンなど（傘は見通しが悪くキケン）
- マグカップ・・・必ず持参ください。（給水サービス用）

交通のご案内!

車でお越しの場合

- 東北自動車道 館林ICより約25分 駐車場完備
- 国道4号線大堤交差点より約15分 (無料で駐車できます。)

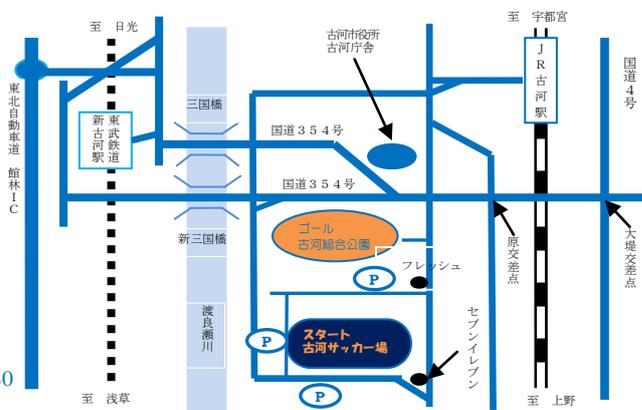
電車でお越しの場合

- JR宇都宮線で「古河駅」西口下車 徒歩50分
駅からスタート会場までの臨時バスが出ています。
帰りは、古河総合公園からのバスをご利用ください。
※スタート会場からの帰りのバスはございません。

★臨時バス時刻表（茨急バス）

- ・古河駅西口発 (大人250円・子供130円)
7:00・7:20・7:35・7:55・8:10・8:30・8:45・9:05
- ・古河総合公園発 (大人180円・子供90円)
13:00・13:10・13:25・13:35・13:50・13:55・14:00・14:10・14:20・14:30
14:40・14:50・14:55・15:10・15:20・15:30・15:40・15:50・16:10・16:20・16:30

- 東武鉄道 日光線「新古河駅」下車 徒歩55分
タクシーをご利用ください。



古河サッカー場：茨城県古河市駒ヶ崎44-1 TEL 0280-48-4276