



※コース通過地点等は諸事情により変更になる場合があります。

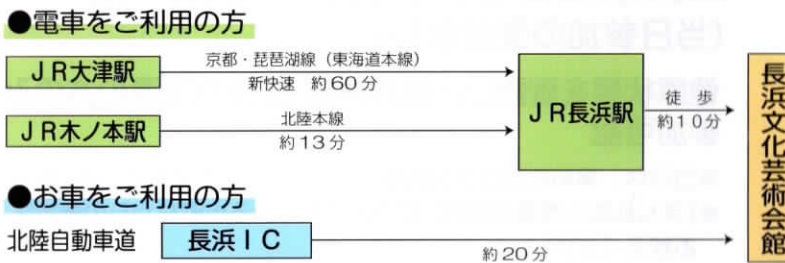
こんな持ち物で楽しくウォーキング!!

- 上着**
長袖と半袖など組合せて体温調整をしよう
- 参加券・健康チェックシート**
当日参加に必要です。忘れずに!!
- 帽子**
つばの大きいものの少しの雨なら気になりません
- マスク**
ウォーキング中もなるべく着用ください。
- 下着**
吸水性・通気性の良いもの
- 水筒・マイカップ**
コロナ禍のため湯茶の接待はありません。
- デイバック・ウエストバック**
両手を自由にすると疲れにくい
- ズボン**
はきやすく動きやすいもの。ジーンズは濡れると重くなりウォークには不向き
- 雨具**
レインコート・ポンチョなど、傘は視界を妨げて危険です
- 靴**
履き慣れた運動靴など、新しい靴は履きながら慣らしておこう!
- 手袋**
吸水性のよいもの。冷え・むくみを防ぎます
- ソックス**
厚手・混紡が良い。5本指ならなおGood! 替えを用意して汗をかいいたら履き替えるとマメの予防になる
- シューズを買うときは**
かかとをつけて、つま先に1cmの余裕のあるもの、横幅は指が動く程度に。甲はやわらかく、かかとをきっちり保護するものを。

長距離歩行中は足が大きくなるので、くつヒモで調整しながら歩こう!!



交通アクセス



よくあるご質問 Q&A

- Q 当日具合が悪くなりました。参加は可能ですか?
A 当日、37.5℃の熱があります。参加は可能ですか?
A 残念ですが大会当日の健康チェック、検温で引かかり参加いただけません。
- Q 昼食会場でお弁当は販売していますか?
A 昼食会場では販売していません。各自で補食をご用意ください。
- Q 手荷物預かりサービスはありますか?
A コロナ禍のため、今回は行いません。
- Q 車でいきたいのですが、駐車場はありますか?
A 会場近くの豊公園には有料駐車場がございますが、台数に限りがございます。なるべく公共交通機関をご利用ください。
- Q 参加コースの変更は可能ですか?
A 参加申込後も、参加コースの変更は可能です。事前または当日にご連絡ください。ただし、大会誌への掲載内容は、変更できない場合がございますのでご了承ください。

お申込み・お問合せ先

〒526-0831 長浜市宮司町1203番地 公益財団法人長浜文化スポーツ振興事業団
びわ湖長浜ツデーマーチ実行委員会事務局 (長浜市民体育館内)
 TEL. 0749-64-5151
 FAX. 0749-63-9859
 URL <https://www.nagahama-bunspo.com>
 MAIL biwakonagahama2dm@n-bunspo.or.jp



Mail

第30回

びわ湖長浜ツデーマーチ

みんなが知ってる琵琶のうみ、初めて歩く出会いのまち、
 コロナに負けず元気に歩こう

- オールジャパンウォーキングカップ滋賀県公認大会 AJWC
- 日本市民スポーツ連盟公認大会 IVV
- 近畿マーチングリーグ公認大会 KML
- ジャパンノルディック・ウォークプレミアリーグ認定大会



令和4年 6/25(土) 一日の限定開催

長浜文化芸術会館

コロナ禍のため
 ・当日受付なし
 ・滋賀県在住者のみの大会となります



豊臣秀吉公の居城「長浜城」

主催 長浜市 (公財)長浜文化スポーツ振興事業団
 (一社)日本ウォーキング協会 (NPO法人)滋賀県ウォーキング協会 朝日新聞社
 主管 びわ湖長浜ツデーマーチ実行委員会
 後援 滋賀県 滋賀県教育委員会 (公財)滋賀県スポーツ協会
 びわ湖放送 (一社)全日本ノルディック・ウォーク連盟

開催要項

～私たちのコロナ対策～

当日はコロナ対策を行い、安全な大会運営に努めます。



期 日

令和4年 6月25日(土)

一日の
限定開催

<雨天決行>

主会場

長浜文化芸術会館 有料駐車場400台
大会本部 (当日の臨時電話: 090-3054-5870)

コース

※午後2時までにはゴールしてください

日程	記号	コース	定員	受付場所	受付時間	出発時間	
6月25日(土)	A	美しい日本の歩きたくなる道500選 姉川国友 20km (健脚向)	300人	長浜文化 芸術会館	8:00	順次出発	
		鉄砲の里国友を訪ねる 周回コース					
	B	びわこ北 10km (一般向)	150人				9:00
		びわ湖を眺めながら歩く 平坦な周回コース					
	C	散策てくてく 5km (一般向)	50人				
		市街地を歩く周回コース					

※ゴールはすべて長浜文化芸術会館になります。

※コロナ禍のため、出発式・アトラクション等はありません。

参加費

事前申込み(6/10受付分まで)

一般 1,000円 中学生以下 **無料**
(要申込み)

※参加を取り消されても参加費はお返しできません。

参加条件

滋賀県在住者で事前参加申込の方のみ
(当日参加の受付なし)

健康状態を確認し、当日体温 37.5℃未満の方のみ
参加可能

※当日は、事前に送付する健康チェックシートをご持参ください。

※「まん延防止等重点措置」が発出されている市町村からの参加は
お控えください。

一般参加記念品等

大会誌、記念品、ゼッケン、コース地図、完歩証
など

注: 今回、参加記念バッジと中学生以下の記念品はありません。

参加申込方法および参加申込期限

令和4年6月10日(金)必着

【郵便振込】

参加申込書に必要事項を記入し参加費等を添えて郵便局へ。

【郵 送】

参加申込書と参加費等を現金書留で事務局まで。

【直接申込】

参加申込書と参加費を添えて事務局(長浜市民体育館)まで。

電話.0749-64-5151 FAX.0749-63-9859

ウォーキング心得

- ◆ 競歩ではなく、矢印標識に従いマイペースで歩く自由歩行です。
- ◆ 交通ルールを守り、横に広がらないで縦一列で歩きましょう。
- ◆ ゴミは各自で持ち帰りください。
- ◆ ボランティアの皆さんのご協力で大会が成り立っています。
感謝の心で歩きましょう。
- ◆ 雨具・水筒とマイカップを忘れずに持参しましょう。

免責範囲

- ・参加者は、事前に健康チェック、検温を実施し、万全な健康管理のもとに参加してください。全ての参加者に対し、万一、歩行中に事故があっても、主催者は加入保険の範囲または応急処置以外の責任は負いませんのでご了承ください。
- ・当日会場で健康チェックと検温を行い、健康チェックをクリアされない方や37.5℃以上の熱のある方は、参加いただけませんのでご容赦ください。
また、その際の交通費・宿泊費・宿泊取消料などの個人負担費用も、補償いたしません。
- ・自然災害、歩行困難な荒天、新型コロナウイルスの流行等、参加者の安全が確保できない事態が発生した場合、大会の開催・中止の判断は、主催者ならびに実行委員会で決定いたします。
なおその場合、参加費の払い戻し及び各歩行記録の認定はできませんのでご容赦ください。また、その際の交通費・宿泊費・宿泊取消料などの個人負担費用も、補償いたしません。
- ・大会会場やコース沿線、駐車場内における事故や盗難についても、大会として対処いたしかねます。

注意事項

- ・開催の可否については、事務局へお問い合わせいただくか、びわ湖長浜ツーデーマーチホームページにてご案内させていただきます。
- ・ご登録いただいた個人情報重要なものと認識し、その取扱については厳重に管理いたします。
- ・主催者は、大会の様態を記録、撮影して放送、報道、次大会印刷物で公表する場合があります。ご了承ください。