





# 第5回 五島列島 椿ロード ノルディック・ウォーク

NORDIC WALK  
ノルディック  
ウォークとは?



北欧フィンランドでスタートした2本のポールを使ったウォーキング。1930年代からフィンランドのクロスカンツリー選手の夏場トレーニングの一つとして活用され、近年では、その手軽さと全身運動効果の高いエクササイズとして注目され、世界中で人気が高まっています。



ノルディック・ウォーク  
こんな人におすすめ!

- ・スポーツは苦手だけど運動不足を解消したい人
- ・これからウォーキングをはじめようと思っている人
- ・メタボリック症候群、高脂血症、高血圧、糖尿病を指摘されている人
- ・シェイプアップや姿勢矯正、美しい歩き方を身につけたい人
- ・ご高齢で体力に自信のない人や腰痛・ひざ痛・股関節痛があり、通常の歩行が困難で悩んでいる人
- ・体力維持・強化トレーニングを探している人

赤い椿の花が咲きほこる上五島で、無理せず楽しく、体にいいことしませんか?

参加費

## 3,000円

ポールレンタル料金 (希望者のみ) **別途 500円**

参加者の皆様にはバッジ、ゼッケン、コース地図(チェックカード)等をお渡しいたします。参加費には昼食代を含みます。

募集人数

## 150名限定

※定員に達し次第受付を終了いたします。

コース

難コースだからこそ、教会、奈摩湾と有川湾の圧巻の景観と椿の花まで満喫の欲張りコース!

## 16 km

コース

受付 8:00~

※奈摩漁港(雨天時は、漁協施設)

スタート式 8:30~

スタート 9:00(アンカー 9:30 出発)



※両コースとも、ゴール後は、『五島うどんの里』に移動し、昼食及び閉会式を行います。



国を守る使命に満ちた古の防人達のロマンと水平線を望む絶景を堪能しよう!

## 6 km

コース

受付 10:00~

※奈摩漁港(雨天時は、漁協施設)

スタート式 10:30~

スタート 11:00(アンカー 11:30 出発)

※希望者についてはスタート前、町内観光(1~2ヶ所程度)できます。



実施要項

- 参加資格** ▶健康で、自己管理ができ、大会運営方針に同調できる方に限ります。通常ウォーク(2足歩行)での参加も可としますが、小学生以下は保護者同伴とします。
- 持ち物** ▶雨具、歩きやすい服装、常備薬、健康保険証(写し可)、水筒(資源保護のためマイコップのご使用をお願いします。)、ポール。  
※旅行用バッグは開会式前の受付にて事務局がお預かりいたします。お預かりいたしましたお荷物は、閉会式終了後に返却させていただきます。その間、お預かりいたしましたお荷物から必要な物を取り出す事はできませんので、事前に必要な物を取り出し、リュックサック等に入れお持ちください。
- チェックポイント** ▶コースの途中のしかるべき地点にチェックポイントを設定します。完歩認定等に必要ですので、必ずチェックを受けてください。
- 昼食** ▶ゴール後に美味しい「五島うどん」をご提供します。
- 当日のアクセス** ▶有川・上五島・新魚目地区から出発地点まで、及び、ゴールから港までは送迎バスを運行します。ゴール地点から港へのバスは、15時に奈良尾港、鯛ノ浦港に向けて出発します。
- 周知事項** ▶主催者は、コース上の安全歩行、楽しい大会運営に心掛けます。コース上では、スタッフの指示に従っていただきます。

- 免責事項** ▶参加者は、事前に健康診断等を受けて、万全な健康管理のもとに参加してください。万一の事故の場合、主催者は応急処置の対応とさせていただきます。それ以外の責任を負うことはできません。
- ▶自然災害、歩行困難な荒天、新型インフルエンザの流行等の不慮の災害が生じた場合、大会の実施・中止の判断は当該自治体の決定に従います。なお、その場合、ゼッケン・地図等の大会資料を送付しますが、参加費の払い戻しはできません。また、交通費、宿泊費などの個人負担の費用についても補償できません。
- 注意事項** ▶参加の受付は、入金を事務局で確認後確定となります。なお締切日以降、参加を取り消されても、参加費は返金できません。
- ▶大会当日は、健康保険証を必ず持参してください。(コピー可)
- ▶安全確保のため、コース上ではスタッフの指示に従ってください。
- ▶時間、コース等は天候等により変更することがあります。
- ▶歩きやすい服装で参加され、常備薬、雨具は各自で準備してください。
- ▶大会当日は、資源保護のため、マイコップ(水筒等)のご使用をお願いいたします。
- ▶送迎バスに遅れた場合、路線バスの便数に限りが有りますのでご注意ください。

申込方法

【交通・宿泊の手配が必要な方】

交通、宿泊等の斡旋を希望される方は旅行会社が手配いたしますので、下記にお申し込みください。なお、申込みの際に希望のコースをお伝えください。ポールレンタルは1組500円で身長に合ったポールを用意しますので、必要な方はお申し込みの際に身長もお伝えください。

《旅行企画・実施》

長崎県知事登録旅行業 第2-46号

国内旅行業務取扱管理者 片岡 優斗



申込み  
QRコード

九州商船株式会社 営業部  
第5回 五島列島 椿ロード ノルディック・ウォーク 係宛  
〒850-0035 長崎市元船町16番12号  
TEL:095-828-3125 FAX:095-823-2664

【営業時間】平日/9:00~17:30 土曜日/9:00~12:30

【定休日】土曜日午後、日曜日、祝祭日・年末年始

個人情報の取扱いについて

本大会お申込みの際に提出された申込書等に記載された個人情報につきましては、お客様との連絡のために利用させていただくほか、保険等の手続きに必要な範囲内で利用させていただきます。その他、実行委員会が主催するイベントのご案内にお客様の個人情報を利用させていただくことがあります。

お問合せ先

探訪~四季を味わう上五島実行委員会(新上五島町観光物産協会内)【営業時間】8:30~17:00 【定休日】元日

《旅行企画・実施》長崎県知事登録旅行業 地域-182号 国内旅行業務取扱管理者 清水 英次  
一般社団法人 新上五島町観光物産協会 〒857-4211 長崎県南松浦郡新上五島町有川郷428番地31  
TEL.0959-42-0964 FAX.0959-42-0967 E-mail:kamikan@beach.ocn.ne.jp

【交通・宿泊の手配が不要な方】

リーフレット裏面の専用の申込書に必要事項を明記の上、FAXにて参加申込を行ってください。その後、実行委員会から振込用紙を郵送いたしますので、期日までに参加費をお振込みください。ポールレンタルは1組500円で身長に合ったポールを用意しますので、必要な方はお申し込みの際に身長もお伝えください。

《旅行企画・実施》

長崎県知事登録旅行業 地域-182号

国内旅行業務取扱管理者 清水 英次

一般社団法人 新上五島町観光物産協会  
〒857-4211 長崎県南松浦郡新上五島町有川郷428番地31  
TEL:0959-42-0964 FAX:0959-42-0967

【営業時間】8:30~17:00 【定休日】元日

※参加の申し込みは、入金を確認でき次第確定となります。

申込期間

## 2018年2月16日(金)当日消印有効

※締切日以降の取消しの場合、大会参加費は返却いたしません。