



WHY? なぜウォーキング?

それは…歩くとこんなにいいことがいっぱいあるからです!

- ① 脂肪分解! 体脂肪を燃やしてメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)対策にも!
- ② 中性脂肪をとり肝機能低下ストップ!
- ③ 血液中の善玉コレステロールが増加!
- ④ 心臓機能、肺機能をパワーアップ!
- ⑤ 骨の老化を防ぐ!
- ⑥ 新陳代謝を促進、素肌もきれいに!
- ⑦ 生体リズムを整え、寝付き目覚めもGOOD!
- ⑧ 心晴れ晴れ! ストレス解消!

ウォーキング博士から一言アドバイス

厚生労働省の「健康日本21」によると、健康維持に最適な運動消費カロリーは1週間で2,000kcal、1日あたり約300kcalといわれています。体重60kgの人が時速4kmのペースで、10分間歩く(700m、1000歩)ときの消費エネルギーは約30kcalになり、1日300kcalを消費するには、1日で1万歩が必要となってくるのじゃ。

だから1日1万歩歩けば他の運動はしなくても十分体脂肪を燃やすことになるんじゃ!



主会場および交通

○豊公園



○余呉湖観光館



JR電車時刻表

(平成22年1月現在)

★京阪神方面から						
コース	40km	40km(余呉)	25km	20km	15km	10km
姫路				5:05	6:25	6:17
三ノ宮				6:10	7:05	7:25
大阪			5:57	6:39	7:30	7:54
京都	5:30	5:30	6:34	7:16	8:00	8:37
草津	5:53	5:53	6:58	7:41	8:22	9:01
米原	(6:50)	(6:50)	(7:44)	(8:45)	9:03	(9:47)
長浜	7:00	7:00	7:53	8:55	9:12	9:56
余呉		7:19				
スタート時間	8:00	8:00	9:00	9:30	10:00	10:30

★東海・中京方面から						
コース	40km	40km(余呉)	25km	20km	15km	10km
豊橋				6:00	6:47	7:19
名古屋			6:12	7:05	7:36	8:09
岐阜			6:40	7:24	7:56	8:28
大垣	6:00	6:00	(6:57)	7:36	8:11	8:41
米原	(6:50)	(6:50)	(8:03)	(8:28)	(9:03)	(9:40)
長浜	7:00	7:00	8:19	8:38	9:12	9:49
余呉		7:19				
スタート時間	8:00	8:00	9:00	9:30	10:00	10:30

★北陸方面から						
コース	40km	40km(余呉)	25km	20km	15km	10km
金沢						6:14
福井		5:31	5:31	6:12	6:12	8:04
敦賀	5:50	(6:51)	(6:51)	(7:47)	(7:47)	(9:04)
塩津	6:07	7:19	7:19	8:04	8:04	9:28
余呉		7:25				
長浜	6:31		7:43	8:26	8:26	9:53
スタート時間	8:00	8:00	9:00	9:30	10:00	10:30

※受付に間に合う最終電車の時刻を表示していますが、当日の時刻をご確認下さい。
※()は、乗換え電車の時刻を表示しています。

お申込み・お問合せ先

〒526-0831 滋賀県長浜市宮司町1203番地 (財)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 <http://www6.ocn.ne.jp/~biwako/>

浅井三姉妹をえがく'11NHK大河ドラマ
 「江～姫たちの戦国～」の舞台を歩こう!

第18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

- オールジャパンウォーキングカップ滋賀県公認大会
- 国際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
- 美しい日本の歩きたくなるみち500選認定コース



2010 **5/8土・9日**
長浜市 豊公園

健やか 興やか
ウォーク日本1800
 歩いてニッポンを元気に



豊臣秀吉公・山内一豊公の居城「長浜城」

主催 長浜市 長浜市教育委員会 (財)長浜文化スポーツ振興事業団
 (社)日本ウォーキング協会 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 米原市 (財)滋賀県体育協会 **びわ湖放送**

開催要項

期 日 2010年5月8日(土)・9日(日)
 <雨天決行、1日だけの参加も可>

主会場 長浜市 豊公園(噴水広場)
 <JR北陸本線長浜駅西口から徒歩5分、
 <北陸自動車道長浜ICから車で10分。駐車場有。>
 大会本部(当日の臨時電話:090-3054-5870)

[注 意] Eコースのスタート会場は余呉湖観光館(JR余呉駅から徒歩10分)ですので
 ご注意ください。余呉会場には駐車場はありません。

コース ※午後5時までにゴールしてください

日程	記号	コース	受付/スタート			消費 加リー
			場所	受付 時間	スタート 時間	
5月8日(土)	A	美しい日本の歩きたくなるみち500選 滋賀-25-04 中山道宿場めぐり 40km (健脚向)	豊公園	7:00~	8:00	1680 kcal
		中山道の宿場まち羅井宿、柏原宿をめぐる周回コース ※一部上り坂あり				
	B	美しい日本の歩きたくなるみち500選 滋賀-25-01 忠義の武将三成 25km (一般向)	豊公園	8:30~	9:00	1050 kcal
		姉川古戦場・豊臣秀吉の側近“石田三成”の生誕地をめぐる平坦な周回コース				
C	近江母の郷 15km (一般向)	豊公園	8:30~	10:00	630 kcal	
						「功名が辻」で脚光を浴びた山内一豊の善千代のふるさとを巡る周回コース
D	びわ湖南回り 10km (家族向)	豊公園	9:30~	10:30	420 kcal	
						びわ湖を眺めながら歩く平坦な周回コース
5月9日(日)	E	湖北の古刹と清流のみち 40km (健脚向)	余呉湖 観光館	7:00~	8:00	1680 kcal
		湖北の丹生溪谷と古刹を巡る片道コース ※一部上り坂あり				
	F	美しい日本の歩きたくなるみち500選 滋賀-25-01 鉄砲の里国友・姉川 20km (一般向)	豊公園	8:30~	9:30	840 kcal
		鉄砲の里「国友」、神照寺などをめぐる平坦な周回コース				
G	美しい日本の歩きたくなるみち500選 滋賀-25-01 北国街道 15km (一般向)	豊公園	8:30~	10:00	630 kcal	
	北国街をとおるびわ湖岸を歩く平坦な周回コース					
H	びわ湖北回り 10km (家族向)	豊公園	9:30~	10:30	420 kcal	
						びわ湖を眺めながら歩く平坦な周回コース

※ゴールはすべて長浜市 豊公園となります。
 ※消費カロリーはMET S法により算出した参考値です。(体重60kgの成人が時速5kmで歩く場合)

一般参加記念品等

大会誌、記念品、ゼッケン、コース地図、バッジ、完歩証、2日間完歩記念品など
 注:中学生以下の参加は、記念品が子ども記念品となり大会誌はありません。

参加者特典:長浜城歴史博物館に無料で入館できます。

参加費 ★1日だけの参加でも、2日間の参加でも同額

(1)事前申込み(4/23受付分まで)の場合 一般 **1,500円** 中学生以下 **500円**
 (2)当日申込みの場合 一般 **2,000円** 中学生以下 **800円**

※参加を取り消されても参加費はお返しできません。

弁当あっせん

おにぎり弁当(500円)をあっせんします。
 参加費とともに申込みください。後日、弁当引換券をお送りします。
※参加を取り消されても、弁当代はお返しできません。
 ※お弁当の引換えは各コースの昼食会場で行います。

参加申込方法および参加者名簿記載期限

平成**22年2月8日(月)~4月23日(金)**必着

参加者名簿の記載期限は、**4月16日(金)**受付分までとなります。

【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。

※4月17日以降の受付は、参加者名簿への記載はできません。また、当日申込みの場合は参加記念等が無くなるおそれがあります。

手荷物預かり

各受付会場で、手荷物をお預かりし、豊公園でゴール後お返しいたします。ただし、貴重品等はお預かりすることができません。

免責範囲

参加者は、万全な健康管理のもとに参加してください。万一、歩行中に事故があっても、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。

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。
- ◆雨具は必ず用意しましょう。**弁当、水筒とマイカップ**を忘れずに。
 ☆ローラーシューズの使用は、危険ですので禁止させていただきます。

宿泊あっせん

5月7日(金)、8日(土)の宿泊をあっせんします。
 ご希望の方は申込用紙に希望番号を第2希望まで記入してください。
[注意] 宿泊費は宿泊場所が決定後、予約確認書兼請求書をお送りし、ご案内いたします。

番号	施設名	部 屋	宿泊条件	宿泊費(税込)
①	長浜市サイクリングターミナル	和室(相部屋)	1泊2食	5,100円
②	国民宿舎豊公荘	和室(相部屋)		8,000円
③	グリーンホテルYes長浜(長浜駅前)	シングル	素泊まり	7,000円
④		ツイン		6,800円
⑤		トリプル		5,800円
⑥	グリーンホテルYes長浜(みなと館)	シングル	素泊まり	8,000円
⑦	長浜ロイヤルホテル	シングル	1泊朝食	9,500円
⑧		ツイン		9,000円
⑨		トリプル		8,500円
⑩		和室(4名1室)		8,500円
⑪	北びわこホテル(本館)	シングル	1泊朝食	10,000円
⑫		ツイン		10,000円
⑬	国際文化交流ハウス GEO	洋室(相部屋)	素泊まり	4,200円
⑭		和室(相部屋)		3,675円
⑮	国民宿舎余呉湖荘(5月8日のみ)	和室(相部屋)	1泊2食	9,200円

※上記①~⑮の中からお選びください。ただし定員枠などでご希望に添えない場合があります。必ず第二希望までお申込みください。
 ※長浜市サイクリングターミナル、国際文化交流ハウスGEOは会場まで送迎致します。
 ※上記の記載価格は1名様当たりの料金です。
 ※上記記載の相部屋をご利用の場合、お部屋割りは男女別となります。予めご了承下さい。

◆上記記載料金には税金・サービス料・旅行業務取扱手数料が含まれています。

◆取消料(宿泊費に対して)

宿泊日の2~4日前	20%
宿泊日の前日	50%
宿泊日当日	100%

宿泊に関するお問い合わせ
 株式会社日本旅行 京都四条支店 イベント&コンベンションチーム
 電話 075-223-2514(平日 9:30~17:30 ※土、日、祝日休業)

こんな持ち物で楽しくウォーキング!!

帽子

つばの大きいもの
 少しの雨なら気になりません

上着

長袖と半袖など組合せて
 体温調整をしよう

水筒・マイカップ

必ず持参ください

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
 ウォークには向きません

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たら
 履き替えるとマメの予防になる



下着

吸水性・通気性の良いもの

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

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

手袋

吸水性の良いもの
 冷え・むくみを防ぎます

靴

履きなれた運動靴など
 新しい靴は履きならしておこう!