

ノルディックウォーキング大会

NORDIC WALKING



ノルディックウォーキングとは

専用ポールを使って歩くことで
肘や肩など上半身が活動。
通常のウォーキングに比べ
エネルギー消費量が約20%上昇する
といわれるウォーキングです。

大会公式サイト



講師

とみおか とおる
GNWN 富岡 徹

INWA公認ナショナルトレナー
名城大学 外国語学部 教授

TIME TABLE

09:00 ~ 09:30	受付
09:30 ~ 09:40	開会式
09:40 ~ 10:00	ウォーミングアップ
10:00 ~ 12:00	ウォーキング
12:00 ~ 12:30	クールダウン・閉会式

日時 **2024年3月24日** 日 9:30~12:30 荒天中止

会場 **大塚海浜緑地 ラグーナビーチ**
〒443-0014 愛知県蒲郡市海陽町2-39

- コース
- ① ビギナー講習
 - ② ショートコース 3km 三河湾周遊
 - ③ ミドルコース 5km ラグーナ周遊
 - ④ ロングコース 7km 弘法山周遊

定員 **200**名

参加費 **500**円
おひとりさま 保険、記念品、軽食つき
当日受付にてお支払下さい

申込
締切

3月8日(金)



中部ノルディックウォーキングネットワーク

主催 中部ノルディックウォーキングネットワーク、癒しとアンチエイジングの郷推進協議会
協賛 異国精肉店ザ・アミーゴス、有限会社金森スポーツ名古屋、株式会社キャラバン、株式会社黒野建築設計事務所、株式会社ナイト工芸、株式会社ハブアウトドアーズ、ミヤコ・スポーツ株式会社、株式会社ユーエイエム、株式会社LAVA International、Lapin Nordic sports 【50音順】
協力 鯉歩行倶楽部、NPO法人朝日丘スポーツクラブ、犬山ノルディックウォークらぶ
後援 みまノルディックウォーキングクラブ、ラグーナビーチ共同事業体、ラブ・ウォーキング・あま蒲郡市

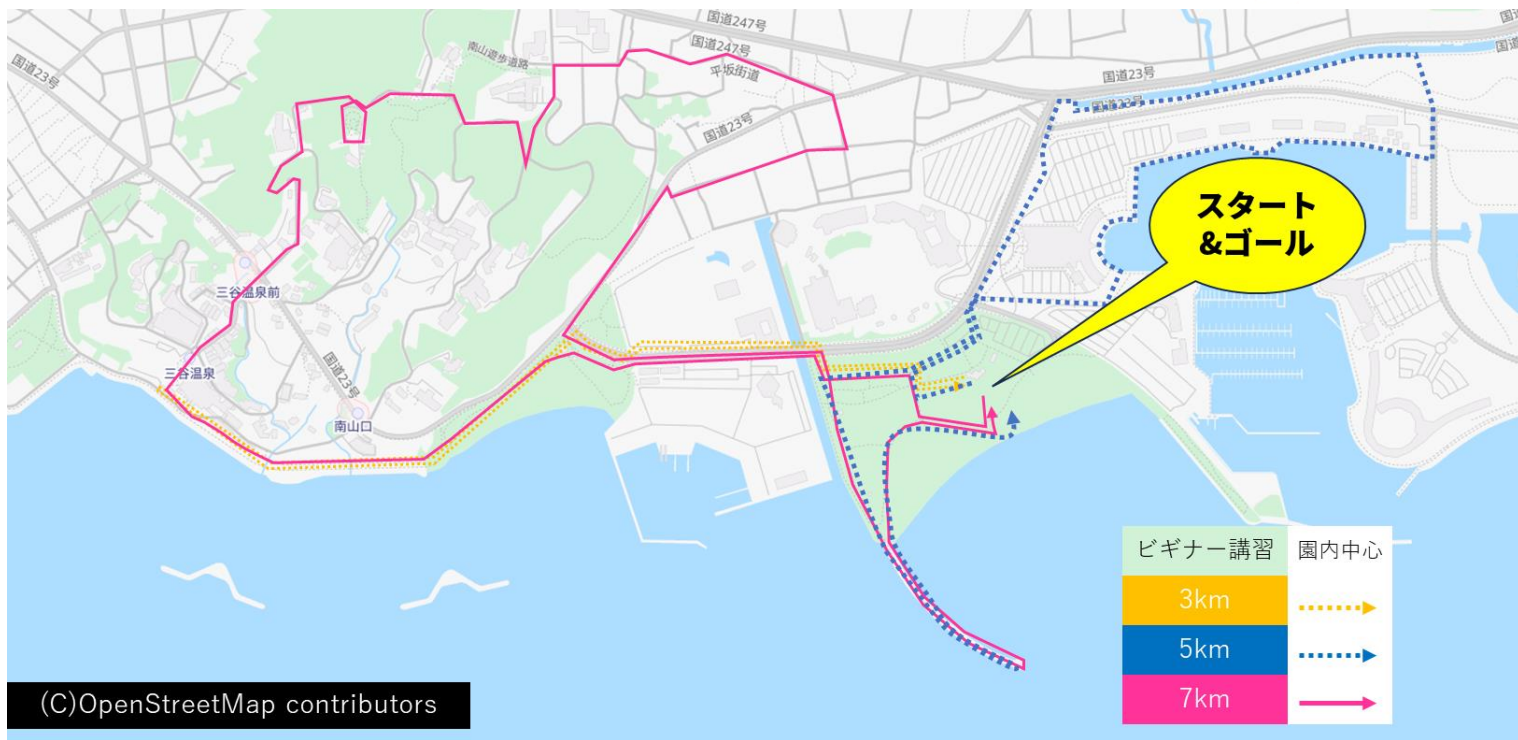
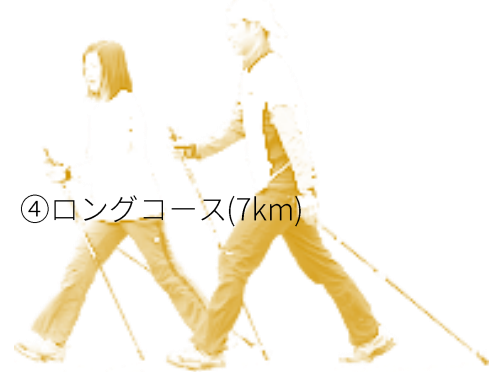
日時 2024年3月24日(日) 9:30~12:30 荒天中止

会場 ラグーナ蒲郡 ノルディックウォーキングコース
〒443-0014 愛知県蒲郡市海陽町2-39 大塚海浜緑地「ラグーナビーチ」

コース ①ビギナー講習 ②ショートコース(3km) ③ミドルコース(5km) ④ロングコース(7km)

参加費 おひとりさま 500円 保険、記念品、軽食つき・当日受付にてお支払下さい

定員 合計200名



FAX **0533-68-0339** または **QRコード** からお申込み下さい。

蒲郡商工会議所

お申込締切

2024年3月8日 金

フリガナ		性別	男性・女性		
氏名		生年月日	西暦	年	月 日

住所	〒	WEB申込み
TEL		
MAIL		

希望コース	<input type="checkbox"/> ① ビギナー講習	<input type="checkbox"/> ② ショートコース 三河湾周遊 3km	<input type="checkbox"/> ③ ミドルコース ラグーナ周遊 5km	<input type="checkbox"/> ④ ロングコース 弘法山周遊 7km
-------	-----------------------------------	-------------------------------------------------	-------------------------------------------------	------------------------------------------------

ポールレンタル
無料・先着順

必要 ・ 不要

参加チーム名
又は同行者名

傷害保険加入のため全てご記入ください。複数でご参加の場合「一緒に参加される方のお名前・チーム名」をご記入ください。ご提出いただいた情報は個人情報保護法に基づき保険加入・当選連絡及び次回以降のお知らせにのみ使用させていただきます。