

持ち物・服装

大会参加通知書、健康保険証、飲み物・昼食は各自お持ちください。ゼッケンは当日お渡しします。こまめな水分補給が欠かせません。各自の責任において、飲み物のご用意をお願いします。

上着

厚手と薄手の2種を用意、こまめに体温調節しよう。

帽子

つばの大きいもの。少しの雨は気になりません。

下着

吸汗性、通気性の良いものを。

デイバック ウエストバック

両手を自由にすると姿勢が良くなり疲れません。

手袋

5本指で吸汗性の良いもの。冷え、むくみを防ぎます。

飲み物

水分はこまめにとりましょう。

靴下

厚手・混紡が良い。スベアを用意して汗をかいたら替えるとマメの予防になります。

シューズ

新しい靴は早め買って履き慣らしておきましょう。ウォーキングシューズや各スポーツ用のシューズがおすすめです。

雨具

ポンチョ・レインコート・ビニールズボン等。傘は見通しが悪く事故のもとになりやすいので、なるべく使用しない。

万歩計・歩数計

各種

ズボン

ニッカー・トレパンなどはきやすく、動きやすいもの。ジーンズは濡れると重くなるので歩きには不適です。

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靴ひもで調節しながら歩こう!!

歩行形態

歩行形態はすべて自由歩行です。自分の体調に合った距離コースを選び、コース地図と標識・誘導員などを活用して、マイペースで楽しく歩いてください。休憩をいつ、どこで、何度とり、昼食をどこで取るのも全く自由な大会です。

ドッグ・ウォーキングで参加をする場合の参加条件

- ①日頃、飼い主と散歩や運動に慣れている犬。
- ②社会性があり、狂犬病予防注射、5種混合ワクチン接種済みの健康な犬。
- ③ドッグ・ウォーキング参加中は必ずリードをご使用のうえ、目を離さないよう注意してください。
- ④フン等は、必ず飼い主が責任を持って処理をしてください。

その他連絡事項

- 参加者の荷物は、大会当日、会場内に設置する手荷物預かり所にてお預かりいたします。(手荷物預かり所は14:30に閉鎖をします)紛失、盗難等については責任を負いかねますので、貴重品は各自で管理をしてください。
- 駐車場は、並松運動公園をご利用ください。大会当日6:00よりご利用できますが、駐車場に限りがあります。お車はなるべく乗り合わせでお願いします。

本大会に関するお問い合わせ

もてぎ里山ウォーク大会実行委員会 事務局

〒321-3531 栃木県芳賀郡茂木町大字茂木 151 茂木町民センター内 (平日 8:30~17:00)

大会前日まで

電話 0285-63-1137 FAX0285-63-1138

E-Mail satoyama@town.motegi.tochigi.jp

大会当日

電話 0285-63-5333 (茂木町民体育館)



「山の日」関連イベント

第13回 もてぎ里山ウォーク大会

参加者募集!!
申込締切 9.27 (金) 必着
定員1,500名
当日受付はありません

11.3 2024

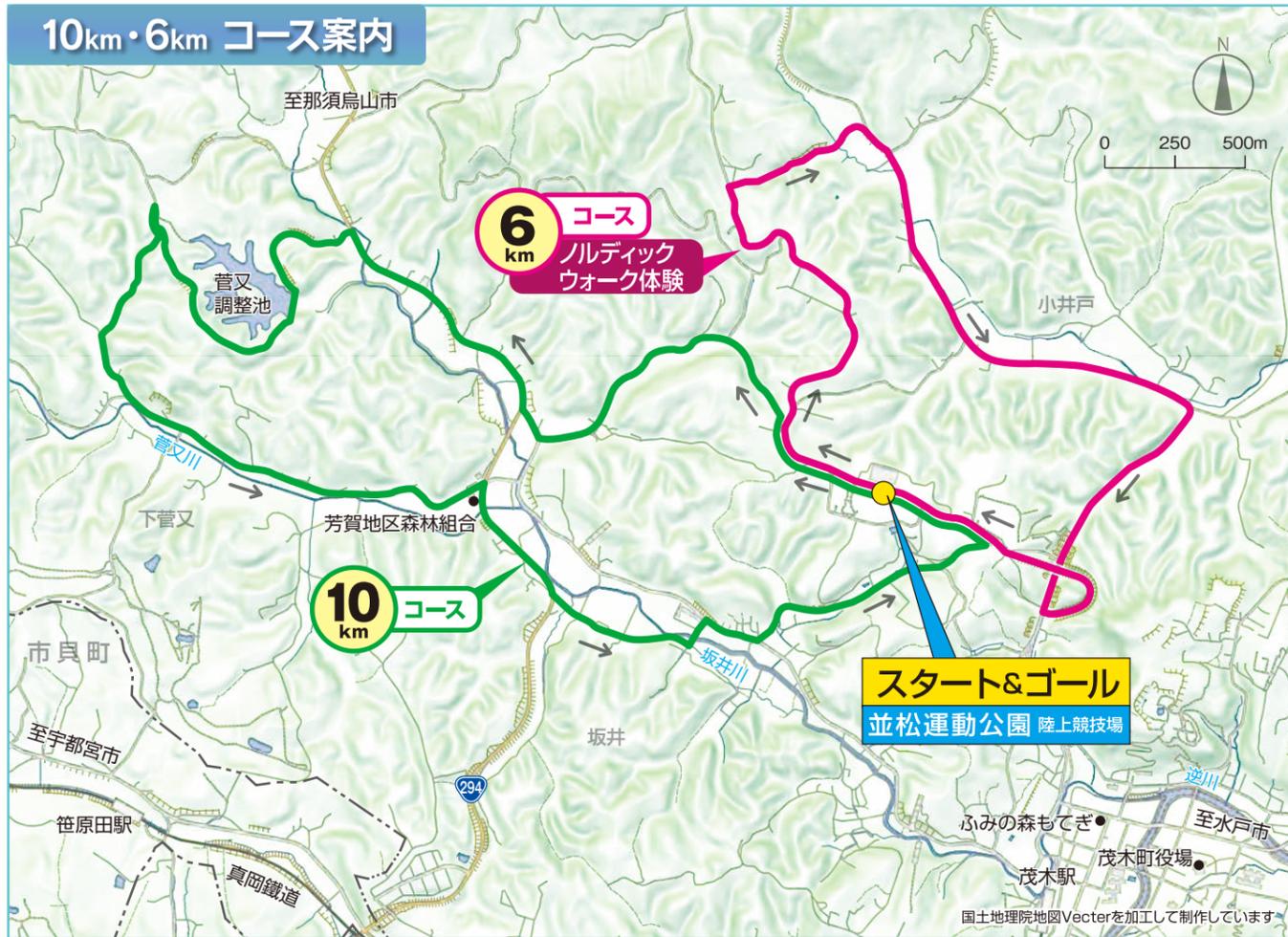
受付時間 7:00~
【雨天決行】

並松運動公園 陸上競技場 スタート・ゴール
※駐車場に限りがあります。お車は乗り合わせでお願いします。

20km コース
10km コース
6km コース
ノルディックウォーク体験 [6km] コース (定員30名) with ドッグウォーク

大会に関するお問い合わせ ▶ もてぎ里山ウォーク大会実行委員会 ☎ 0285-63-1137

【主催】もてぎ里山ウォーク大会実行委員会
【後援】栃木県、茂木町、茂木町議会、茂木警察署、真岡消防署茂木分署、一般社団法人芳賀郡市医師会、茂木町教育委員会、茂木町スポーツ協会、茂木町スポーツ推進委員会、茂木町PTA協議会、茂木町観光協会、茂木町商会、茂木町雇用対策協議会、茂木町都市農村交流協議会、茂木町地域公民館連絡協議会、茂木町子供会育成会連絡協議会、株式会社下野新聞社、株式会社とちぎテレビ、株式会社栃木放送、株式会社エフエム栃木、読売新聞宇都宮支局、NHK宇都宮放送局、日本郵便株式会社(茂木郵便局・中川郵便局・逆川郵便局・須藤郵便局)、茂木町中山間地域等直接支払制度推進協議会、ケーブルテレビ茂木、株式会社もおか新聞plus (順不同)



実施要項

開催日

令和6年11月3日(日・祝)雨天決行

※ただし、災害等により中止する場合は、茂木町ホームページ、または行政チャンネル(11ch)のL字放送で当日朝5:30から6:30までお知らせします。

集合場所 並松運動公園陸上競技場

コース

コース	受付時間	出発式	スタート時間
20kmコース	7:00~ 8:00	7:20~7:30	7:30~ 8:00
10kmコース	8:00~ 9:00	8:20~8:30	8:30~ 9:00
6kmコース	9:00~10:00	9:20~9:30	9:30~10:00
ノルディックウォーク体験(6km) ★スタート前に講習会があります	8:30~ 8:50	9:20~9:30	9:30

※各コースのチェックポイントを通過し**14:00までにゴールをしてください**。ゴールで完歩証をお受け取りください。ノルディックウォーク用のポールは事務局で用意をします。(限定30名)

定員 1,500名(定員になり次第締め切ります)

参加費

区分	参加費
一般	1,500円
小・中・高校生	500円

未就学児は無料です。
※申込み後に参加を取り消された場合や過剰入金、重複入金の返金はできませんのでご了承ください。

参加資格

国籍・年齢・性別等一切問いません。健康な方は、どなたでも参加できます。ただし、小学校低学年以下のお子様は保護者同伴での参加をお願いします。

申込期間

令和6年9月27日(金)までにお申込みください。また、申込期間内であっても定員に達した場合はその時点で申込みを締め切ります。

申込方法

添付の郵便振替用紙「払込取扱票・兼受領証」に必要事項を記入のうえ、最寄りの郵便局からお振込みください。「払込取扱票」が申込書になりますので楷書でハッキリ書いてください。事務局(茂木町民センター内)へ直接お申込みもできます。

注意事項

※参加者は必ず下記事項に同意の上お申し込みください。

- 参加者は、十分に体調を整えて参加してください。万が一、事故が発生した場合は、応急手当を除き責任を負いかねますので、十分注意をしてください。保障は主催者が加入をした傷害保険の範囲内での対応とさせていただきます。健康保険証を持参してください。
- ご記入いただいた内容は、今後のイベントのご案内の送付に使させていただきます。
- 本大会の映像・写真・記事等においてテレビ・ポスター等で利用させていただく場合があります。(掲載権・使用権は主催者に属します。)
- 不測の事態(地震・風水害・事件・事故・疫病等)による、大会の縮小(コース変更)・中止についてはその都度主催者が判断し決定します。中止の場合、資料は後日送付いたしますが、参加費の払戻しはできませんのでご了承ください。

お願い

◎右記に必要事項を漏れなく記入し、最寄りのゆうちょ銀行・郵便局よりお振込みください。
◎住所・氏名の欄には、申込代表者の方の住所郵便番号、氏名、電話番号をはっきりとお書きくださいますようお願いいたします。

※左記の注意事項を必ず確認し申し込みください。
※申込者が5名以上の場合は、事務局に電話連絡の上、FAX・メール等で参加者を報告してください。