

『日本の都市公園100選に選定』明治18年開設、130年を超える歴史ある公園
歩きながら新緑や四季折々の自然を楽しめます。



埼

玉

ノルディック・ウォークフェスタ2024

ジャパンノルディック・ウォーク
プレミアリーグ公認大会

9月8日（日）

午前の部・午後の部
県立大宮公園 自由広場

熱中症を防ぎましょう

屋外では

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩

からだの蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

こまめに水分を補給する

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、
こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを
補給しましょう



時 間	コース ※1kmはレッスン付	受付 時間	出発式	スタート	最終 ゴール	事前申込期間 6月1日（土）～7月31日（水）
午前	①1km	9:00	9:30	10:00	11:45	事前申込 大人・中学生以上 ￥2,000/1名 レンタルポール 500円/1組（事前） ※当日受付はございません。
午後	②1km （ユニバーサル）	12:15	12:45	13:15	15:00	
	③3km					

参加資格

参加距離を歩ける方。但し、当日体調の悪い方、運動を控えるように
言われている方、また団体歩行の際、ルール、マナーを順守いただけない
方はご参加いただけません。

持ち物

参加費払込受領書（事前）運動できる服装、歩ける靴、水分補給
飲料、雨具、帽子、タオル、両手がつかえるリュックまたは、ウエストバック

飲食

昼食（各自任意）

注意事項

万全な健康状態でご参加ください。万一事故が発生した場合、主催
者は加入保険の範囲及び応急処置以外の責任は負いかねますのでご
了承ください。ゴール受付時間は、時間内を目処にお楽しみください。

JR大宮駅よりアーバンパークライン2つ目
（東武野田線）「大宮公園駅」下車10分



主催 （一社）全日本ノルディック・ウォーク連盟

特別協賛 サントリーウエルネス(株) 協賛 ミズノ(株) (株)キザキ (株)シナノ 羽立工業(株)

後援 埼玉県 協力 （一社）東京都ノルディック・ウォーク連盟

【お問い合わせ】さいたまノルディック・ウォークフェスタ実行委員会

TEL 03-3899-0848（平日10時～17時）

FAX 03-3899-0928 メール saitama.nordic-walk@mbr.nifty.com

埼玉ノルディック・ウォークフェスタ2024

当日スケジュール（予定）

※天候等により当日、変更もございます。あらかじめご了承ください。

【午前の部】

受付：9：00～

各コース別 1キロ・3キロ

9：30～

出発式 準備体操 集合写真

10：00～ 3キロスタート

1キロ体験スタート

～11：45 ゴール

【午後の部】

受付：12：15～

各コース別 1キロ・3キロ

12：45～

出発式 準備体操 集合写真

13：15～ 3キロスタート

1キロ体験スタート

～15：00 ゴール

同時開催：

○9：00～15：00

筋肉量測定会

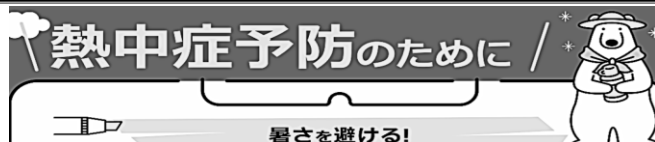
他体験コーナー等

○9：00～15：00

公認ノルディック

ウォーク用品販売

（数量限定）



厚生労働省 ひと、くらし、みらいのために
Ministry of Health, Labour and Welfare

❄️ 天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩



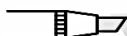
❄️ 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用



❄️ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



⚠️ 『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう



こまめに水分を補給する！

❄️ 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給



埼玉ノルディック・ウォークフェスタ2024

◆事前申込期間 2024年6月1日（土）～ 7月31日（水）必着

◆申込方法 FAXまたは、メールでお申込みください。

◇FAX:03-3899-0928 ◇メール:saitama.nordic-walk@mbr.nifty.com

1. 申込内容	(以下それぞれに○印 金額は、事前申込) 当日受付はございません。		
(1) 参加時間帯	①午前の部 (¥2,000/1名) 名	②午後の部 (¥2,000/1名) 名	
(2) レンタルポール	1. 必要 (¥500/1組) 大人 組 2. 不要 振込金額合計 ¥		
(3) 参加コース	① 1キロ 名	③ 3キロ 名	
	② 1キロ (ユニバーサル) 名		
2. 代表者氏名 (ふりがな)			
(生年月日)	西暦	年	月 日
3. ご住所	〒 都道府県		
4. 電話番号	() 日中連絡の出来る番号をお願いします		
お振込予定日 月 日 ※振込手数料は、ご自身でお願いします 【参加事前申込金のお振込先】(7月31日(水)必着) 振込銀行に☑を記入 一般社団法人東京都ノルディック・ウォーク連盟 ☐ みずほ銀行 西葛西支店 普通 1475898			

- 収集した個人情報については、厳重に管理するとともに不正使用、漏えい等に対する危険防止に努めます。
- 当該個人情報は、大会の参加者へのサービス向上を目的として、大会運営及び関連事業のみ利用させていただきます。
- 大会中の映像、画像、記事等に関する雑誌・WEB等の掲載権と肖像権は、主催者・協賛者に属します。あらかじめご了承ください。
- ◆納入された参加費の返金は、対応できません。