

# 参加者 募集!

## ～ノルディック・ウォーク教室 in 龍山～

「秋葉ダムさくらマラソン」コースを歩いて  
深まりゆく秋を 体感しませんか!



### 開催概要

1 開催日	令和5年11月19日(日)小雨決行。荒天の場合、12月10日(日)に順延 ※当日の朝7時に開催可否を決定 ※当日の問合せは、龍山協働センター(TEL 966-2111)まで
	時間 受付開始 9時00分～ 開会式 9時15分～ スタート 9時40分～ゴール 11時55分(予定)
2 集合場所	浜松市龍山入浴施設「やすらぎの湯」南側駐車場 (天竜区龍山町戸倉711番地の2)
3 コース	秋葉ダムさくらマラソンコース10kmのうち、約7km(裏面参照)
4 参加費	1,000円(弁当代、傷害保険料及び通信費など) ※弁当不要の方は300円
5 対象(募集人数)	どなたでも参加できます(先着50人程度まで)。 ※未成年者は保護者の同伴が必要です。
6 申込方法 (10月5日～ 受付開始)	裏面の参加申込書に必要事項を記入し、11月13日(月)までに龍山森林文化会館又は龍山協働センターまで持参(又は郵送)するか、FAXでお送りください。
7 特典	①【参加者全員】「やすらぎの湯」を、通常の半額で利用できます。 ②【はままつ健幸クラブの登録者】当日、「はままつ健幸クラブ」(浜松市公式ヘルスケアアプリ)で、QRコードを読み取れば、健康ポイント150ポイントが付与されます。
8 その他	①運動のできる服装でご参加ください。 また、飲み物、雨具をご持参ください。 ②ポールを持っていない方は、無料で貸出します。



主催 一般財団法人東海地方郵便局長協会・浜松市  
主管 公益財団法人浜松市スポーツ協会龍山支部  
浜松市スポーツ推進委員会龍山支部

## 「秋葉ダムさくらマラソン」コースを巡る（難易度★★☆）

所要時間	約 2時間 15分	全行程	約 7.0km	高度差	約 17m(H=123m/L=106m)
時刻	〈出発〉		〈経由地点〉		時刻 (所要)
09:40	「やすらぎの湯」駐車場	～	峰之澤橋(東)		10:35 (55分)
10:35	峰之澤橋(東)	～	青谷ポケットパーク		10:40 (05分)
10:40	【折返し地点・トイレ休憩】				10:55 (15分)
10:55	青谷ポケットパーク	～	峰之澤橋(東)		11:00 (05分)
11:00	峰之澤橋(東)	～	「やすらぎの湯」駐車場		11:55 (55分)

<コース紹介> 「やすらぎの湯」南側駐車場をスタートし、約3.3kmを北進します。マラソンコース折返し地点手前、天竜川にかかる吊り橋・峰之澤橋(長さ165m)を渡るのはスリル満点。渡り終えたところが青谷ポケットパークです。ここで休憩して、来た道を折り返すコースです。

<見どころなど> 「やすらぎの湯」で、「秋葉ダムカード」を配布しています。また、スタート地点にある、色づいたモミジバフウ(アメリカフウ)が、ゴール後の疲れを癒してくれるかもしれません。



スタート・ゴール地点  
やすらぎの湯



峰之澤橋



青谷ポケットパーク

問合せ  
申込先

龍山森林文化会館内

浜松市スポーツ協会龍山支部 事務局 (☎ 053-968-0331)

(FAX 053-968-0333)

(キリトリ線)

## ノルディック・ウォーク教室in龍山 参加申込書(11/13ㄨ)

※参加申込書は、天竜区内の協働センター、ふれあいセンターに配架してあります。

氏名	(フリガナ)	男・女	年齢	才(申込時)
			連絡先	TEL
住所	〒	通勤場所	市内・市外・非該当	
	※浜松市外の方は、右欄の該当するものに○をつけて下さい	通学場所	市内・市外・非該当	
必ず、どちらかに○をつけてくださいポール			ポール お弁当	持ってくる・借りる 注文する・不要
令和5年度 ノルディック・ウォーク教室 in 龍山 に参加を申し込みます。(R5年 月 日)				

※インターネットからのお申込みは、こちらから

URL <https://logoform.jp/form/Savd/358481>

