

キミは、家まで（十里）歩けるか。

万が一に備えるのは
防災グッズだけで大丈夫？

2024.3.10日 SUN

※職場から、学校から、家族のもとへ。長距離歩行を体感しておきましょう！

第38回

春の日差しを浴びて、防災に、卒業・旅立ち記念に
家族でロングウォークに挑戦してみよう！

埼玉県マーチングリーグ (SAML) 加盟記念大会

武蔵野十里ウォーキング大会

昔の旅人は一日十里40キロを目安に歩いていました

十里40キロを完歩して
脚力太鼓判ステッカーを
ゲットしよう！

十里40km
歩いた人
太鼓判！
2024.3.10
NPO SWA

さいたま市北浦和公園

十里
40km

南与野駅

桜区役所

羽根倉橋

治水橋

上江橋

入間大橋

釘無橋

落合橋

伊草小学校

道場橋

圏央道越辺川橋

天神橋

早俣橋

高野橋

国道407号線新東松山橋

五領沼公園

東松山市ウォーキングセンター

《浦和・チャレンジ十里コース》

五里
20km

川越市・中央小学校

《小江戸川越コース》

二里半
10km

東松山市・高坂小学校

《高坂・ファミリーコース》

全コース
ゴール

午後1:00~5:00
東武東上線
東松山駅東口へ
歩10分

完歩された方には
完歩証を呈呈。

武蔵野十里の歩き方

それぞれのコースを自由なペースで
歩いて、ゴール会場に午後5時までにゴ
ールしてください。

早春の土手に春の息吹を感じて、歩
く仲間との出会いを楽しみ、観歩しまし
よう。但し、コース途中でゴール締切り
の午後5時に間に合わない大会役員
が判断した場合は、最寄のバス停にご
案内します。初心者には10kmから無理な
く始めましょう。

埼玉県民
ボーナスポイント

歩いたコバトン健康
マイレージのポイント
をゲット！

事前
申込

1/31 (水)
まで

大人 1500円
高校生 500円
大会記念品付き

小・中学生 200円 未就学児（幼児）は無料
（大会記念品はありません）

埼玉県マーチングリーグ (SAML) 認定大会 国際・日本市民スポーツ連盟 (IVV/JVA) 認定大会 子どもウォーキングパスポート認定大会 健康長寿・彩の国めぐり認定大会

主催：NPO法人埼玉県ウォーキング協会 (NPO SWA)

共催：(一社)日本ウォーキング協会 (一社)日本市民スポーツ連盟

後援：埼玉県／埼玉県教育委員会／埼玉県中学校長会／埼玉県公立小学校校長会／(公財)日本教育公務員弘済会埼玉支部／埼玉県PTA連合会／さいたま市／さいたま市教育委員会／川越市／川越市教育委員会／川島町／川島町教育委員会／東松山市／東松山市教育委員会／東武鉄道／朝日新聞さいたま総局／埼玉新聞社／テレビ埼玉(テレ玉) (順不同、予定)

協賛：カリフォルニア・レーズン協会 (一社)さいたまスポーツコミッション AGF関東 (順不同・依頼中も含まれます)