

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？

2025.3.9 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39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！

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
歩いたスタンプ
太鼓判！
2025.3.9
NPO SWA

十里 40km

さいたま市北浦和公園

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

五里 20km

川越市・中央小学校

二里半 10km

東松山市・高坂小学校

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
完歩証を贈呈。

《浦和・チャレンジ十里コース》

《小江戸川越コース》

《高坂・ファミリーコース》

白詰め草

仏の座

菜の花

梅の花

集合・スタート
朝7:30~8:00
JR京浜東北線
北浦和駅西口
歩3分

集合・スタート
午前10:00~10:30
東武東上線川越市駅歩10分
JR東上線川越駅歩20分
西武新線線水川越駅歩5分

集合・スタート
日12:00~12:30
東武東上線高坂駅
東口歩10分

事前
申込

1/31 (金)
まで

すべての申込参加者には、傷害保険、ゼッケン、
コース地図等をスタート時にお渡しします

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）

当日
申込

当日参加先着150名様まで
（大会記念品はありません）
大人 **1500円**
高校生 **500円** 小中学生 **200円**
未就学児（幼児）は無料

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。初心者は10kmから無理な
く始めましょう。

埼玉県マージングリーグ (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/川越市/川島町/東松山市/東武鉄道/ (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・依頼中も含みます)

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?

2025.3.9 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!

**事前
申込**

1/31 (金)
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

申込参加者には傷害保険・ゼッケン・コース地図等をスタート時にお渡しします
また、参加をやめても参加費は返却できません。ご了承ください。

**当日
申込**

大会記念品は
ありません

当日参加先着150名様まで

大人 1500円
高校生 500円
小中学生 200円
未就学児 (幼児) は無料

武蔵野十里 ウォーキング大会

昔の旅人は一日十里40キロを毎日歩いていました

雨天決行 雨具・防寒対策は各自でご用意ください。

**参加
資格**

国籍・年齢・性別等を問わず健康な方。
小学生以下は保護者または引率者、身障者は
介助者の同伴が必要です。

- 直接申込：NPO法人埼玉県ウォーキング協会の事務所・NPOSWAの例会・(一社)日本ウォーキング協会の事務所・東松山市ウォーキングセンターで申込みができます。
- 郵便局で：郵便振替用紙の通信欄に参加者全員の住所・氏名・年齢・性別・電話番号・参加距離・参加回数・学生は学年を記入の上、振込口座名「特定非営利活動法人埼玉県ウォーキング協会」口座番号「0150-3-413145」に参加費を振り込みください。
振替払込受領証を大会当日受付にご提示ください。(SWAからの参加票は発行していません)

免責範囲：参加者は事前に健康診断を受けて、万全な健康管理のもとにご参加ください。万一、事故が発生した場合、主催者は保険 (JWAウォーキング傷害保険制度の範囲内及び応急処置以外の責任は負えません。

自然災害、歩行困難な荒天、新型インフルエンザの流行等の不慮の災害が生じた場合、大会の実施、中止の判断は自治体等の指導を考慮し総合的に判断いたします。なお中止の場合は、ゼッケン・地図等の大会グッズは希望者に送付しますが (送料は希望者のご負担になります)、参加費の払い戻し、及び各歩行記録の認定はできませんのでご容赦ください。

武蔵野十里ウォーキング大会のお問合せは

NPO法人 埼玉県ウォーキング協会

TEL 048-831-4702 FAX 048-825-4166

(月～金 10:00～17:00) 〒336-0012 埼玉県さいたま市浦和区岸町1-4-5-102

ホームページアドレス <http://www.saitama-walking-kyokai.jp>

※主催者は、大会の様子を記録、撮影して放送、報道、次大会印刷物等で公表する場合があります。ご了承ください。

※ご登録いただいた個人情報は重要なものと認識し、その取扱いは厳重に管理いたします。また、大会運営の目的以外には使用しません。

払込取扱票	
口座記号番号	金額
001503413145	200
加入者名 * 特定非営利活動法人 埼玉県ウォーキング協会	料金 特殊取扱
通 信 欄 * 武蔵野十里 性別(男・女) 参加距離 (40) km 参加回数(1)回目 年齢(12 歳) 学校名() 学年(小学6年)	
二人目からはごちろにび記入ください。 (氏名) (住所) (電話番号) (距離) (参加回数) (年齢) (学年) (性別)	
ご依頼人 * おところ(郵便番号 336-0012) 埼玉県さいたま市浦和区岸町1-4-5-102 おなまえ 埼玉 太郎 (電話番号 048-831-4702)	受付 局日 附印

裏面の注意事項をお読みください。(ゆうちょ銀行)
これより下部には何も記入しないでください。

記入例

振替払込請求書兼受領証

口座記号番号	金額	おなまえ	料 金	特 殊 取 扱
001503413145	200	埼玉 太郎様	円	
加入者名 * 特定非営利活動法人 埼玉県ウォーキング協会				
ご依頼人 * 埼玉 太郎様				

この受領書は、大切に保管してください。

お近くの郵便局の払込取扱票に必要事項を記入になり、参加費をお振込みください。
払込受領証を大会当日、受付へお持ちください。

記載事項を訂正した場合は、その箇所に訂正印を押ししてください。
切り取らないでお出しください。