



立山のぞむ白岩川ウォーク

(ウォークの部、ノルディック・ウォークの部)

難易度 ★★

日時

令和6年4月28日(日)

9:30~11:45

(受付9:15~)

※荒天中止(警報発令及び警報が予想される場合は中止にすることがあります)

距離

約8km

ウォーキング時間

約1時間45分(休憩等を含む)

コース

※ウォークもノルディックウォークも同じコースを歩きます

9:15 受付開始

9:30 準備体操
ワンポイントレッスン

9:45 出発

↓
↓

11:30 到着

11:45 整理体操・終了

勤労身体障害者体育センター
(集合・解散場所です)
※場所の詳細は裏面をご覧ください

水橋港舳場跡

水橋フィッシャリーナ(トイレ休憩)

浜黒崎海水浴場(トイレ休憩)

勤労身体障害者体育センター



参加料

300円(当日集めます。行き帰りの交通費は各自ご負担ください。)

申込期間

4月3日(水)~4月19日(金)

	ウォークの部	ノルディック・ウォークの部
定員	50名程度	20名程度
	(応募多数の場合はそれぞれ抽選となります)	
申込方法 (①、②のいずれかの方法でお申込ください)	① 富山市スポーツ協会のホームページからお申込 [ホームページアドレス] https://www.taikyou-toyama.or.jp/	
	② 勤労身体障害者体育センター(水橋身体スポーツクラブ)まで電話または直接お申込 [電話]076-478-4951 [住所]富山市水橋畠等298-2	② 富山市スポーツ協会まで電話または直接お申込 [電話]076-432-1117 [住所]富山市湊入船町12-1



当日の開催確認(午前7:30以降) ※いずれも当日限りの臨時電話です。各自でご確認ください。

[TEL] 076-444-4648 (音声ガイダンス専用です)

[携帯] 090-2377-7853 (スタッフが応答します)

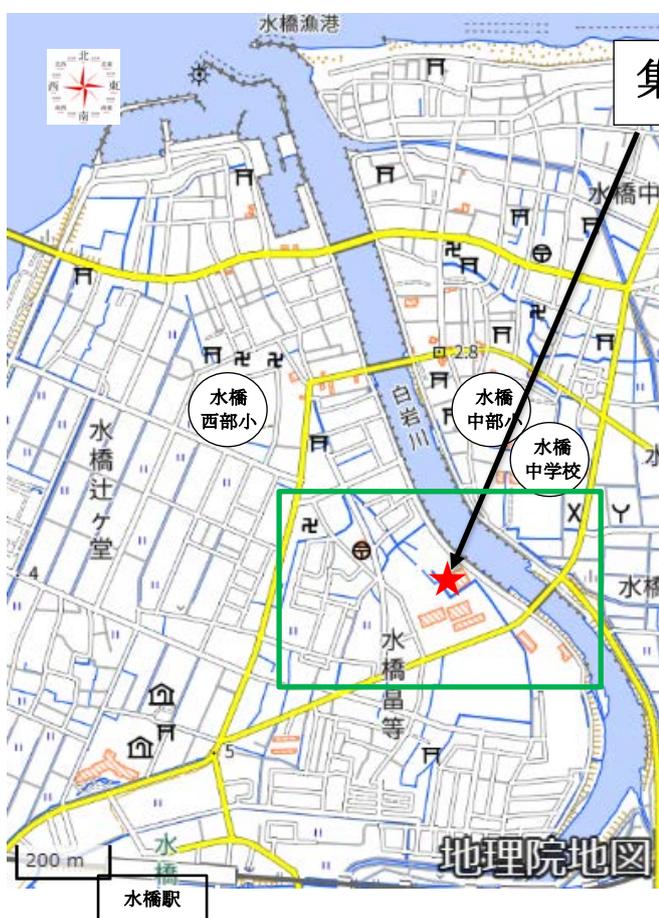
その他

- この行事は参加者の自己責任においてウォーキングを楽しむものです。交通安全、体調管理、服装や携行品には十分な配慮をお願いします。
- 万一事故が発生した場合、主催者が加入している安全保険の範囲内および応急処置以外の責任は負えません。
- 降雨の影響で歩道の一部がぬかるむことがあります。滑りやすくなりますので、履物や足元に十分ご注意ください。
- 天候や道路状況（荒天・崖崩れ等）により、コース変更や行事中止となることがあります。また、雨具や防寒具は必ずご準備ください。
- 出発時間に遅れないよう、余裕を持って集合してください。
- 飲み物や軽食などは、各自ご用意ください。
- 先頭から 15 分程度遅れた場合、スタッフの指示に従って頂くことがあります。
- ノルディックポールの貸出を行います。

集合・解散場所

勤労身体障害者体育センター 富山市水橋畠等 298-2

- 正面玄関前にお集まりください。お車の方は西側駐車場をご利用ください。



あいの風鉄道をご利用の場合】
(片道 280 円)

行き 富山駅 8:26 発
水橋駅 8:36 着
帰り 水橋駅 12:01 発
富山駅 12:11 着

水橋駅より徒歩 15 分

(公財) 富山市スポーツ協会
LINE 公式アカウント始めました！
QR コードを読み込んで
お友だちになりましょう

情報をすばやく配信。お得な特典も GET



難易度について

参加の目安として次の5種類の難易度を設けています。難易度の高いウォーキングには、十分な準備をもってご参加ください。

- ★ 1時間・5km 程度の散策コース
- ★★ 2時間・10km 程度の散策コース
- ★★★ 3時間・10km 程度で起伏を含むコース
- ★★★★ 4時間程度または山あいを歩くコース
- ★★★★★ 4時間以上または登山を含むコース

お問合せ

勤労身体障害者体育センター
(水橋身体スポーツクラブ事務局)

[TEL] 076-478-4951