

つるおか

スリーデー

ウォーク

2025

参加者募集

緑あふれる自然と豊かな食文化の街つるおかを楽しく歩こう。

認知症・フレイル等の予防のためウォーキングやノルディック・ウォークで目指そう健康人生。

つるおか

スリーデー

ウォーク

2025

参加者募集

緑あふれる自然と豊かな食文化の街つるおかを楽しく歩こう。

認知症・フレイル等の予防のためウォーキングやノルディック・ウォークで目指そう健康人生。

PICKUP

美しい日本の歩きたくなる道500選・森林浴の森100選

羽黒山修験のみちコース

みんなで歩こう!里山あるき2025

9/13

【土】

コース

スタート・ゴールは手向(とうげ)地区地域活動センター

20 km

スタート→宿坊街→随神門→羽黒山国宝五重塔→石段→出羽三山神社三神合祭殿→旧参道→荒澤寺→羽黒山神路大橋→月山高原活性化センター→玉川分岐(12:00ラスト)→玉川寺→大鳥居→ゴール

10 km

スタート→宿坊街→随神門→羽黒山国宝五重塔→石段→出羽三山神社三神合祭殿→旧参道→荒澤寺→神路大橋→宿坊街→ゴール

5 km

スタート→宿坊街→随神門→羽黒山国宝五重塔→旧参道→宿坊街→ゴール

受付時間

開会式

スタート

7:30

—

8:00

8:30

9:00

9:30

PICKUP

ラムサール条約登録湿地・日本の重要湿地500選・国のため池100選・森林浴の森100選

大山上池・下池コース

みんなで歩こう!里山あるき2025

9/14

【日】

コース

スタート・ゴールは大山小学校

20 km

スタート→湖畔道路入口→下池周辺→金沢分岐→高館山→原敬記念碑→加茂トンネル→上池周辺→正法寺分岐→梶尾神社(12:00ラスト)→善賢寺→酒蔵のある風景→松倉山馬頭観音→新民館→ゴール

8 km

スタート→下池周辺→湖畔道路入口→岩倉入口→三吉神社→古峯神社→加藤嘉八郎銅像→上池周辺→専念寺前→松倉山馬頭観音→新民館→ゴール

5 km

スタート→下池→大山公園→ゴール

受付時間

開会式

スタート

7:30

—

8:00

8:30

9:00

9:30

PICKUP

ジャパン ノルディック・ウォーク プレミアリーグ

第27回 国際ノルディック・ウォークin鶴岡

9/15

【月・祝】

コース

スタート・ゴールは湯野浜小学校

14 km

スタート→湯野浜海水浴場→湯野浜温泉街→サイクリングロード→SEADS(鶴岡市立農業経営者育成学校)→西郷小学校→善賢寺→ゴール

7 km

スタート→湯野浜海水浴場→湯野浜温泉街→サイクリングロード→SEADS(鶴岡市立農業経営者育成学校)→ゴール

3 km

スタート→湯野浜海水浴場→湯野浜温泉街→サイクリングロード→ゴール

受付時間

開会式

スタート

8:00

8:30

9:00

参加資格	①大会のきまりや交通ルール、ウォーキングマナーを守る方 ②中学生以下は保護者、介助を必要とされる方は介助者の同伴をお願いします。
持ち物・服装	①水筒、雨具、帽子、動きやすい服装、タオル、健康保険証(写)など ②参加受付証(ハガキ)または〒払込票半券(領収書控え)などを大会受付にて提示
免責事項	①万一事故が発生した場合、主催者は傷害保険に加入している範囲及び応急処置以外の責任を負いません。 ②自然災害、歩行困難な荒天、感染症等の不慮の災害が生じた場合や予測される場合は、大会当日または直前に、コース変更や大会を中止することがあります。 ③上記の場合、参加費の払い戻し、交通費や宿泊費など個人負担の費用保障及び歩行記録の認定は出来ません。
記念品	①記念品②ゼッケン③コース地図④大会しおり⑤完歩証
参加特典	参加された方を対象に抽選会を実施します。

無料送迎バス

●送迎バスをご利用される方は、払込書の「バス欄」で、「市役所」「鶴岡駅」どちらかの発着所を○で囲んでください。帰りはゴール状況を見ながら運行します。

●中学生以下は、保護者か引率者が同乗してください。

●送迎バスを申し込まれた方には後日バス運行時間をお知らせします。

鶴岡市役所発・鶴岡駅経由

行き↓ 帰り

各日 主会場

参加申込方法 ●要事前申込

申込期限

令和7年8月22日(金)まで

申込方法

インターネット

スポーツエントリー

http://i.spoen.net/99306

参加登録の支払い

●クレジットカード決済 ●コンビニ決済 ●別途手数料

●コンビニ決済 ●別途手数料

電話

TEL 0570-039-846

●受付時間10:00~17:00(祝日を除く月曜日から金曜日)

●お支払いに関するご案内があります。

郵便振替

このパンフレットの「払込取扱票」を用いて郵便局でお申し込みください。

実行委員会事務局にお申込みください。

直接

●別途手数料

区分	事前申込	1日参加	2日参加	3日参加
大人(高校生以上)	一般	1,200円	2,200円	3,000円
	鶴岡市民	1,100円	2,000円	2,700円
子ども(中学生以下)		1日につき500円 ※記念品あり		

スリーデーウォーク参加特別企画

湯野浜温泉でリフレッシュ!

○湯野浜温泉コラボランチ

手ぶらで、美味しく、楽しく

温泉付きランチセット

3,300円(税別)

9月15日(月・祝) 先着100名

(海鮮丼セット)

入浴時間

11:00~14:30 / ランチタイム

施設ごとの営業時間内

コラボランチ実施施設

愉海亭みやじま / 竹屋ホテル / 華々美日本海

龍の湯 / ホテルテラリゾート鶴岡

※スリーデーウォーク参加者(9/13~9/15)はどなたでもお申込みできます。

※施設の振り分けは事務局にお任せ下さい。

※タオル、バスタオルは各施設のものをご利用いただけます。

※送迎は行いませんので自家用車でお越しください。

○湯野浜温泉宿泊のご案内

※イメージ

湯野浜温泉観光協会へお問合せください。 TEL 0235-75-2258

メディカルウォーカー大募集

つるおかスリーデーウォークでは、大会時の医療救護体制のさらなる充実を図るため、ウォーキング中の救助活動にご協力いただける医療関係者(医師・看護師・消防士等)を大募集します。

●ご登録の上、ウォーキングしていただける方は、お電話ください。

スリーデー弁当(予約販売のみ)

各日地域の特徴を出したお弁当を用意いたしております。

●1個 600円(税別)

オリジナル記念Tシャツ

●事前申込1,000円

●当日販売1,300円

デザインはHP等で6月末公開予定

※予約Tシャツは大会当日お渡しします。

※3L以上の方は事務局までお電話下さい。

注意事項

●右側に必須事項を記入して、最寄りの郵便局より払込してください。

●この用紙を使い、郵便局から払込いただいた場合は、他の申込書の記入・届出は必要ありません。

●3人以上は「※別途あり」に○をつけて全員を払込後に、別紙に全員の必要事項を記入の上、メール・FAX・郵送でお申込ください。

●記入いただいた個人情報(住所・氏名・年齢・性別・電話番号等)は本事業の目的以外に使用致しません。

払込取扱票

00 仙台

口 座 記 号 番 号

0 2 2 4 0 - 7

1 2 0 4 2 1

金額

千 百 十 万 千 百 十 円

料 金

備 考

みなで歩こう!里山あるき

住所

〒

氏 名

生年月日

参加コース

バス

弁当

ボール

フリガナ

13日 羽黒

20-10-5

要

要

要

フリガナ

14日 大山

20-8-5

要

要

要

大会しおりへ氏名掲載可・不可

男・女

15日 鶴岡

14-7-3

要

要

要

フリガナ

13日 羽黒

20-10-5

要

要

要

フリガナ

14日 大山

20-8-5

要

要

要

大会しおりへ氏名掲載可・不可

男・女

15日 鶴岡

14-7-3

要

要

要

※3人以上別紙あり・なし

1日 1,200円×人

2日 2,200円×人

3日 3,000円×人

1日 1,100円×人

2日 2,000円×人

3日 2,700円×人

1日 500円×人

2日 1,000円×人

3日 1,500円×人

弁当 600円 × 個

①参加費等合計

②Tシャツ S 枚M 枚LL 枚

() 枚×1,000円計

③湯野浜温泉コラボランチセット

3,300円 × 人=計

合計

円

裏面の注意事項をお読みください。(ゆうちょ銀行)(承認番号仙第10818号)

振替払込請求書兼受領証

口座記号番号

0 2 2 4 0 - 7

1 2 0 4 2 1

みなで歩こう!里山あるき

金額

千 百 十 万 千 百 十 円

おなまえ

ご依頼人

様

料 金

円

備 考

これより下部には何も記入しないでください。

この受領証は、大切に保管してください。