

日時 2012年3月31日(土)・4月1日(日)

会場 四万十市民スポーツセンター  
[受付・スタート・ゴール]

コース 両日とも1コースお好みのコースを選んでください。  
(1日のみの参加も可)

3/31 下流コース  
■ 10km ごりコース  
■ 16km あかめコース  
■ 29km くじらコース

出発 / AM9:00  
受付 / AM8:00~8:30

4/1 上流コース  
■ 17km あゆコース  
■ 19km ふじコース  
市民スポーツセンターより高瀬沈下橋へ  
バスで移動高瀬沈下橋より四万十川沿を歩行  
■ 23km てながえびコース  
■ 30km かわせみコース  
市民スポーツセンターより口屋内沈下橋へ  
バスで移動口屋内沈下橋より四万十川沿を歩行

出発 / AM8:00  
受付 / AM7:00~7:30  
(ふじ・かわせみコースは  
バスの出発時間)

参加費 一般 2,000円 高校生以下 1,000円  
未就学児童 無料

ふじ・かわせみコース参加の方は一般 2,400円 高校生以下は 1,400円  
・1日参加、2日参加とも同額です。  
・参加賞、保険料等を含む。  
・参加を取り消されても参加費等はお返してきませんのでご了承ください。  
・参加費の一部は四万十川ファンに寄付します。

昼弁当 一食 600円

参加申込 平成24年3月2日(金)しめきり

[直接] 申込書に参加費等を添えて、事務局までお越しください。

※おつりのいらぬようお願いいたします。

[郵送] ① 申込書を事務局へ郵送の上、右の「郵便振替払込用紙」に、必要事項をもちろなく記入し、最寄りの郵便局で参加費等を払い込みください。  
② 申込書と参加費等を現金書留か定額小為替で事務局まで郵送してください。

\* 受付後、参加証(ハガキ)を送付いたします。  
\* 参加費等とは、参加費、弁当の合計金額となります。

大会の申込みがインターネットでもできるようになりました!

『ウォーキングランテス』

～日本ウォーキング協会公認サービス～

- ★パンフレットがお手元になくともインターネットで要項を確認してその場で申込みができます。
- ★お仲間や家族でのグループエントリーも可能
- ★申込金の支払いも1年365日24時間営業のコンビニでもOK! クレジットカード払いも可能です。



【申込み方法】

インターネット

http://www.walknet.jp

エントリー手数料 200円

【支払い方法】

A. コンビニでのお支払い  
セブンイレブン・ローソン・ファミリーマート各コンビニ指定の支払方法をご案内します。  
締切期日までにお支払い込みいただきます。

B. クレジットカード払い  
ご指定のクレジット会社から所定期日に合計金額が引き落としとなります。

\*ウォーキングランテスにて申込みされた方には、3月下旬に事務局より参加証・参加案内を送付いたします。

宿泊案内

右の申し込み用紙にご記入の上、申し込みいただければご案内いたします。

(社)四万十市観光協会 TEL.0880-35-4171

\*宿泊料金は当日、宿でのお支払いとなります。

参加資格

健康な方はどなたでも。但し、乳幼児は保護者、障害者は介助者の同伴が必要です。(小学生の単独参加は承諾書が必要)

注意事項

①大会中の事故については応急処置を行います。その他は、傷害保険の範囲内の補償とさせていただきます。

②コースに給水所を設けておりますが、コップは各自持参してください。

開催状況

過去のウォークについて、四万十市のホームページよりご覧いただけます。

http://www.city.shimanto.lg.jp/kyouiku/sport/fullwalk.html

交通アクセス

TRAFFIC INFORMATION



■東京	羽田空港～高知龍馬空港 1:30	■岡山	岡山駅～中村駅 4:30
■名古屋	名古屋駅～岡山駅(乗換)～中村駅 6:30	■広島	広島駅～岡山駅(乗換)～中村駅 5:30
■大阪	伊丹空港～高知龍馬空港 0:40	■松山	松山IC～西予宇和IC～四万十市 3:30
■神戸	神戸～中土佐IC～四万十市 5:30	■高知	高知IC～中土佐IC～四万十市 2:30
	新大阪駅～岡山駅(乗換)～中村駅 5:30		
	大阪～徳島IC～中土佐IC～四万十市 6:30		
	神戸～中土佐IC～四万十市 5:30		

■高知龍馬空港	高知駅(0:20)
■高知龍馬空港	四万十市(3:00)
■高知	四万十市(2:30)
■須崎東IC	四万十市(1:30)
■松山空港	四万十市(3:30)
■西予宇和IC	四万十市(2:30)



お問合せ / 申込先

〒787-0008

高知県四万十市安並 4231  
市民スポーツセンター内

四万十川リバーサイドフルウォーク係  
TEL (0880) 34-2071 FAX (0880) 34-4894

http://www.city.shimanto.lg.jp/kyouiku/sport/fullwalk.html

E-mail: sport@city.shimanto.lg.jp

