

# 第4回

# 利根町ウォーキング大会

## ウォーカー心得

- ・帰るときは来た時よりも美しく
- ・写真以外はとるべからず
- ・足跡以外に残すべからず

## ウォーカーマナー 五か条

1. やあ！ おはよう 明るい挨拶さわやかに
2. 信号で あわてず あせらず待つ余裕
3. ひろがるな 参加者だけの道じゃない
4. 自分のゴミ 自分の責任 持ち帰り
5. 歩かせて いただく土地に感謝して

\*参加者は、万全な健康管理のもとに参加してください。  
\*万一事故が発生した場合、主催者が加入する保険の範囲内で対応します。現地での応急処置以外の責任は負えませんのでご了承ください。

スタート ゴール 利根町文化センター

	距離	参考タイム
	文化センター	0:00
①	0.27 km	0:05
②	0.95 km	0:16
③	1.95 km	0:32
④	3.47 km	0:58
⑤	3.63 km	1:01
⑥	3.73 km	1:02
⑦	3.82 km	1:03
⑧	4.26 km	1:11
⑨	4.64 km	1:17
⑩	4.87 km	1:21
⑪	5.12 km	1:25
⑫	5.22 km	1:27
⑬	5.38 km	1:29
⑭	5.42 km	1:30
⑮	6.26 km	1:33
⑯	6.35 km	1:47
⑰	6.52 km	1:48
⑱	7.03 km	1:57
G	7.30 km	2:01

参加中、道に迷われた時・救護が必要な時  
利根町文化センター Tel : 0297-68-7881