

二十四節気ノルディック・ウォーク2020

9月板柳コース

・中央アップルモール・岩木山を望む一面の
リンゴ園・河川公園・ふるさとセンター
【期 日】 9月 22日 (祝日・春分の日)
【受付開始時間】 9:00 祝・秋分の日
【スタート時間】 9:30
【距離】 7km
【集 合】 板柳ふるさとセンター
【ゴール】 11:00頃解散
【参加費】 500円※当日お支払い

10月狼野長根公園コース

・園内遊歩道散策
【期 日】 10月 10日(土)
【受付開始時間】 9:00
【スタート時間】 9:30
【距離】 7km
【集 合】 狼野長根公園
【ゴール】 11:00頃解散
【参加費】 500円※当日お支払い

11月梵珠山コース

・マンガンの森・山頂・サワグルミの道
【期 日】 11月 7日(土)
【受付開始時間】 9:00
【スタート時間】 9:30
【距離】 6km
【集 合】 県民の森 梵珠山
【ゴール】 11:00頃解散
【参加費】 500円※当日お支払い

12月堺野沢ため池コース

・大溜池遊歩道一周
【期 日】 12月 12日(土)
【受付開始時間】 9:00
【スタート時間】 9:30
【距離】 6km
【集 合】 堺野沢溜池駐車場
【ゴール】 14:30頃解散
【参加費】 500円※当日お支払い

1月冬遊び体験会

・園内遊歩道・園内一周
【期 日】 1月 未定
【受付開始時間】 9:00
【スタート時間】 9:30
【距離】 km
【集 合】 菊ヶ丘運動公園
【ゴール】 11:00頃
【参加費】 1,000円 ※当日お支払い

2月冬遊び

スノーシュー・かんじき体験
・マンガンの道特設コース
【期 日】 2月 11日(木)祝・建国記念日
【受付開始時間】 9:00
【スタート時間】 9:30
【距離】 6km
【集 合】 青森県立自然ふれあいセンター
【ゴール】 11:00頃
【参加費】 1,000円 ※当日お支払い

【お申込み】 **電話兼FAX 0173-34-8399**

※参加希望に☑を記入し、そのままFAX用紙としてご利用ください。

お名前 _____

住所 〒 _____

生年月日 _____ 電話 _____



【主催】青森県ノルディック・ウォーク連盟

五所川原支部 **五所川原ノルディック・ウォーク倶楽部**