

第4回

# ふるさと岐阜

## 清流ウォーク

～私たちのふるさと岐阜を歩こう～

平成30年10月13日(土)・14日(日)

参加者募集



### 100 kmコース

13日(土) 17:00 スタート～14日(日) 17:00 ゴール

### 35 kmコース

14日(日) 8:00 スタート～17:00 ゴール

### 10 kmコース

14日(日) 14:00 スタート～17:00 ゴール

主催：(医) 梅田クリニック

梅田クリニックデイルーム・ケアサポート静春・デイサービス静春

グループホーム静春・デイサービス桜花・梅田クリニック附属保育園

## 第4回

# ふるさと岐阜清流ウォーク

～私たちのふるさと岐阜を歩こう～



医療法人 梅田クリニック

理事長 梅田 正五

「ふるさと岐阜清流ウォーク」は、今回で4回目を迎えることになりました。平成24年に梅田クリニック創立20周年を記念して、地域の医療や介護の発展を目指し、そして、健康づくりの楽しさを知って頂くきっかけになればと始めた大会です。このような思いを込めた大会は皆様のお力添えにより2年に1度の大会となりました。

参加される皆さまには、清流長良川、金華山、百々ヶ峰など、岐阜が誇る景観のコースを是非とも楽しみながら完歩を目指していただきたいと思えます。

また、私事ではございますが今年無事に古希を迎えることができ、これも一重に皆様に支えていただいたおかげと深く感謝申し上げます。私自身も100kmコースを皆様方と一緒に挑戦し完歩を目指したいと思えます。どうか温かいご声援をお願い致します。

最後に本大会開催にあたりご協力頂きますボランティア、関係者の皆様に心よりお礼申し上げます、ご挨拶といたします。

### 〈大会募集要項〉

- 開催主旨 大会をつうじて地域の皆様方に、健康づくりの楽しさを知っていただくことや、参加者どうしが交流していただくことで地域の医療、介護の発展に貢献することを目的としています。
- 主催 (医) 梅田クリニック  
梅田クリニックデイルーム・ケアサポート静春・デイサービス静春  
グループホーム静春・デイサービス桜花・梅田クリニック附属保育園
- 大会本部 ふるさと岐阜清流ウォーク実行委員会  
(デイサービス・グループホーム静春内)
- 開催日 平成30年10月13日(土)・14日(日)
- 会場(出発地) デイサービス・グループホーム静春駐車場  
(岐阜市西島町2番6号)  
※参加される方の駐車するスペースはありません。公共交通機関をご利用の上、来場して頂きますようお願いいたします。
- 参加者資格 健康な方ならどなたでも参加できます。ただし、18才以下の方は100kmコースには参加できません。10km、35kmコースについては、中学生以下の方は保護者の同伴。介護が必要な方は介護者と同伴でお願いします。
- 参加申し込み期限 平成30年7月23日(月)から9月28日(金)まで

- 申込み方法
1. 別紙の申し込み用紙に必要事項を記入し、大会本部まで郵便及びFAX または直接提示してください。尚、直接提出は梅田クリニックでも可能です。
  2. 下記の口座に参加料をお振込みください。  
※振込手数料は参加者負担。  
※申し込み手続き終了後（参加料振り込み後）自己都合によるキャンセル、天災等で中止の場合においても参加料の返金は一切行いません。

直接受付時間 大会本部／月～土 9：00～18：00  
梅田クリニック／診療時間内 月火水金 9：00～19：00 木土 9：00～12：00  
FAXは随時受付します。

岐阜信用金庫	美江寺支店
医療法人	梅田クリニック
理事長	梅田 正五
普通口座	1205675

- 種目（コース） 体力の限界に挑戦する100kmコースをはじめ、体力に合わせ35kmコース、10kmコースがあり、体力に自信がない方にも楽しんで歩いて頂けるように設定してあります。また、どのコースも前回同様「ふるさと岐阜」を存分に楽しめるコースとなっています。この機会に秋の岐阜を満喫してください。

#### 100kmコース

13日（土）15：00 受付開始 17：00 スタート～14日（日）17：00 ゴール  
デイサービス・グループホーム静春 → 藪川橋 → 池田町沓井 → 大垣公園 → 名神高速大垣インター  
→ 岐阜羽島駅 → 岐阜県庁広場 → デイサービス・グループホーム静春 → 岐阜公園 → 金華山山頂  
→ 百々ヶ峰東入口（長良古津） → 百々ヶ峰山頂 → 三田洞弘法 → 長良川公園  
→ デイサービス・グループホーム静春

#### 35kmコース

14日（日）6：00 受付開始 8：00 スタート～17：00 ゴール  
デイサービス・グループホーム静春 → 岐阜公園 → 金華山山頂 → 百々ヶ峰東入口（長良古津）  
→ 百々ヶ峰山頂 → 三田洞弘法 → 長良川公園 → デイサービス・グループホーム静春

#### 10kmコース

14日（日）12：00 受付開始 14：00 スタート～17：00 ゴール  
デイサービス・グループホーム静春 → 長良川公園 → デイサービス・グループホーム静春

- 参加費 全コースとも 1,000 円
- 募集人数 300名（各コース100名）程度
- 参加記念品等 全てのチェックポイントを通過し、制限時間内にゴールされた方には完歩証をお渡しします。
- 食事 100kmコース参加者には1日目は夕食、2日目は朝食、昼食をご用意しています。35kmコース参加者には昼食をご用意しています。参加者全員（10kmコース含む）にゴール後に軽食をご用意しています。※その他の間食、飲料等は各自でご準備下さい。

- 免責範囲 参加者は万全な体調管理のもと参加して下さい。万一、事故が発生した場合には、主催者は加入した傷害保険の範囲を超えての責任は負いかねますのでご了承ください。
- 携帯品 受付票（大会本部より申し込みをされた方全員に10月3日までに郵送します。）  
健康保険証、水筒、雨具、帽子、タオル  
【100kmコースのみ】懐中電灯、夜光タスキなど夜間歩行の安全を確保するもの。
- その他 雨天決行 ※疫病、天変地異などの事象、または、気象等により中止する場合があります。中止決定は12日の12:00までにしますので梅田クリニックホームページで確認をお願いします。

**注意事項**

- 運営上、次のチェックポイントに限り「制限時間」を設定します。定められた時刻を越えて当該チェックポイントに到着した場合は係員の指示に従って下さい。  
【35kmコース】 第4チェックポイント・・・・・・・・ 6時間以内  
【100kmコース】 第7チェックポイント・・・・・・・・ 16時間以内  
第13チェックポイント・・・・・・・・ 22時間以内
- 夜間歩行時は事故防止のため、必ず懐中電灯、夜光タスキなどを使用して下さい。
- リタイヤする場合は既設のチェックポイントで申告して下さい。係員が送迎します。但し、名神高速大垣インター（CP4）より前でのリタイヤは各自お帰り下さい。送迎はありません。
- 歩行中の飲酒、喫煙はご遠慮下さい。また、ゴミは各自持ち帰り下さい。マナーへの協力をお願いします。
- 完歩証明のため、チェックポイントで係員の通過確認を受けて下さい。
- 申し込み後10月5日までに受付票が届かない場合は大会本部までお問い合わせ下さい。

**大会本部**

**ふるさと岐阜清流ウォーク実行委員会**

デイサービス・グループホーム静春内  
 担当者（梅田、北川、堀田）  
 〒502-0912 岐阜市西島町2番6号  
 TEL058-296-7005 FAX 058-296-7006 【9:00~18:00】

