飯田やまびこマーチコース

1日目 日程・コース 2018年4月28日(土)

名勝天龍峡までの起伏に富んだ市内一周コース（歩きたくなるみち500選）

40km 出発式 6：50 スタート 7：00 ｜ 自由歩行 ｜ 500選 ｜ 人数制限なし

中央公園～大宮神社～妙琴公園～笠松高原・佐倉様～七久里神社～小笠原資料館（書院）～天龍峡・今田平～鷺流峡～松尾公民館～美術博物館～りんご並木～中央公園

ウォーキング途中で「天竜舟下り」を楽しめる特別コース

舟下り（21km） 出発式 6：50 スタート 7：00 ｜ 自由歩行 ｜ 追加料金1,500円（小学生は750円） ｜ 人数制限150名

中央公園～飯田消防署～弁天港―「舟下り」―時又港～天龍峡～今田平～鷺流峡～松尾公民館～美術博物館～りんご並木～中央公園（注：特別参加料…別途必要）

※弁天港に到着後、乗船まで30分～1時間程お待ちいただくことがありますのでご了承ください。

鳩打林道の豊かな自然と南アルプスを望むコース

大平（22km） 出発式 6：50 スタート 7：00 ｜ 自由歩行 ｜ 人数制限40名

中央公園 ―バスにて送迎― 大平宿～鳩打林道（※道路状況によりコース変更あり）～中央公園

風越山と対岸の美しい眺望を楽しむコース 新設

竜東（16km） 出発式 7：45 スタート 8：00 ｜ 自由歩行 ｜ 人数制限なし

中央公園～飯田消防署～新井コミュニティーセンター～弁天橋～芦ヶ沢大橋～風の学舎～旧瀧澤医院～水神橋～松尾公民館～美術博物館～りんご並木～中央公園

自然に親しむ公園巡りコース

10km 出発式 7：45 スタート 8：00 ｜ 自由歩行 ｜ 人数制限なし

中央公園～大宮神社～氷倉橋～野底山森林公園～柏原霊園～かざこし子どもの森公園～りんご並木～中央公園

ウォーキングの後うまい焼肉を楽しむコース 新設

焼肉（10km） 出発式 7：45 スタート 8：00 ｜ 追加料金2,500円 ｜ 人数制限60名 ｜ 歩行時間制限11：00まで

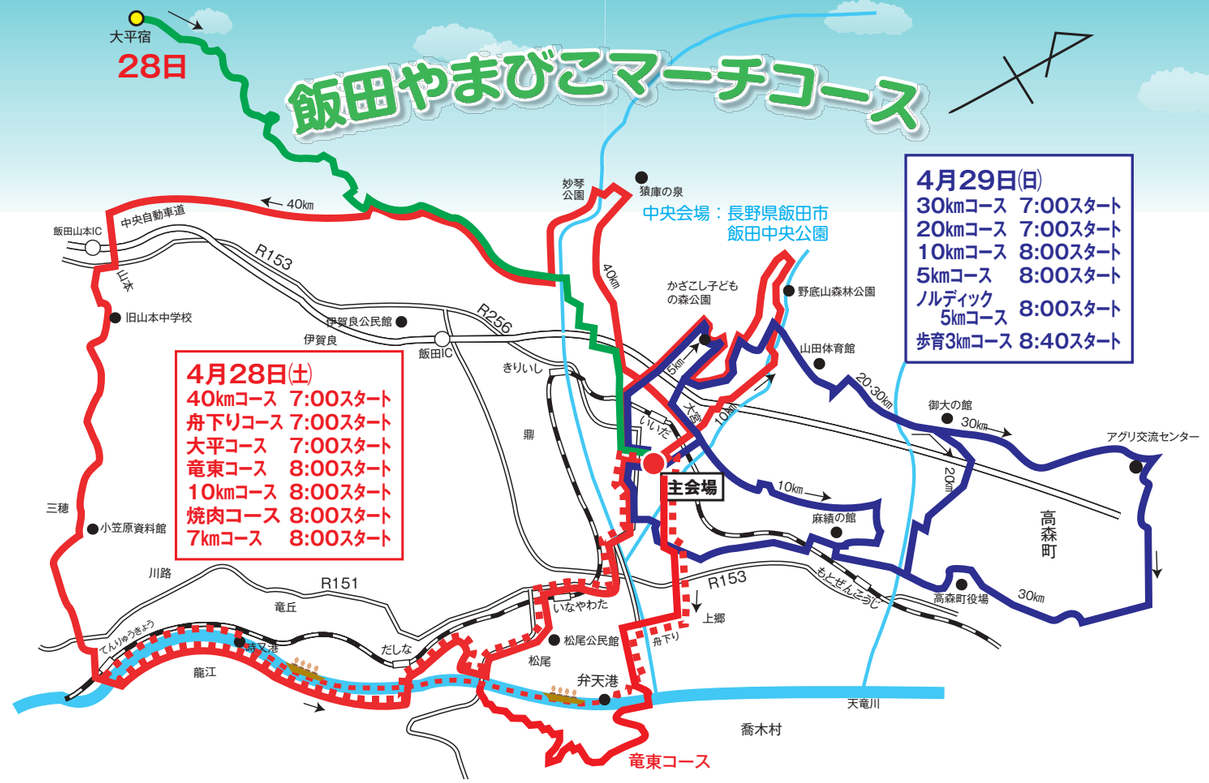
焼肉コースは、10kmコースをウォーキングした後、飯田の伝統文化である出前焼肉の形式で、南信州のうまい肉を味わっていただくコースです。

風越コース 城下町の風情を楽しみながら市街地の史跡等観光ガイドの案内で団体歩行で巡るコース

7km 出発式 7：45 スタート 8：00 ｜ 団体歩行 ｜ 人数制限なし

中央公園～三連蔵～市内寺社～白山社～今宮郊戸八幡宮～中央公園

※このコースは、観光ガイドによる案内を聞きながら歩くコースです。ゆっくりとしたスピードでの団体歩行になりますことをご承知おきください。



4月28日(土)
- 40kmコース 7:00スタート
- 舟下りコース 7:00スタート
- 大平コース 7:00スタート
- 竜東コース 8:00スタート
- 10kmコース 8:00スタート
- 焼肉コース 8:00スタート
- 7kmコース 8:00スタート

4月29日(日)
- 30kmコース 7:00スタート
- 20kmコース 7:00スタート
- 10kmコース 8:00スタート
- 5kmコース 8:00スタート
- ノルディック5kmコース 8:00スタート
- 歩育3kmコース 8:40スタート

おもてなしコース 4月27日(金)

飯田市街地散策 桜と和菓子でおもてなし

団体歩行 ｜ 料金500円 ｜ 人数制限120名

【せっかく飯田に来たんだに、一緒に歩きまいか！】

観光ガイドが、とっておきの飯田をご案内します。楽しくのんびり歩いて、おいしいお茶と和菓子を召し上がれ。

27(金)	主会場集合 14：30	→	出発 14：50	→	ウォーキングとお菓子でおもてなし	→	解散 16：30頃

せっかくウオーク 4月30日(月)

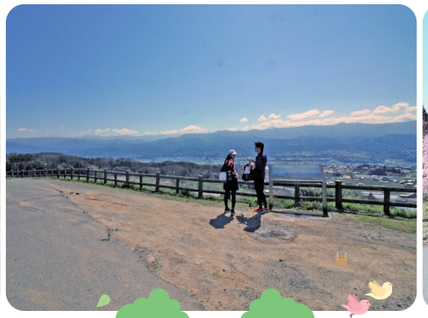
団体歩行 ｜ 料金12,000円 ｜ 人数制限40名

【自然豊かな歴史ロマン香る里三穂を巡る8kmコース】

大会終了後、送迎バスにて久米川温泉へ向かいます。田舎情緒あふれる一軒宿で、肌に易しいお湯につかり、疲れた体を癒してください。翌日は三穂地区に赴き、歴史ある史跡を巡り、山懐に抱かれ自然豊かな立石と、天竜川の眺望を眼下に見る下瀬を楽しみながら歩きます。

- ＩＶＶ公認ウォーク
- 参加料：12,000円（一泊３食 29日夕食、30日朝食・昼食）
  ※宿泊は、相部屋（男女別）のお部屋となります。
- 送　迎：終了後、マイクロバスにてJR飯田駅、飯田バスセンターまでお送りします。

29(日)	主会場内大会本部 14：45	→	宿（久米川温泉） 15：30						
30(月)	宿出発 8：15	→	JAみなみ信州三穂事業所 8：30	→	せっかくウォーク（飯田市三穂地区）	→	昼食 12：30	→	飯田駅解散 14：30



2日目 日程・コース 2018年4月29日(日)

眼下に広がるりんごの花の絨毯を堪能し、田園地帯を巡るコース

30km 出発式 6：50 スタート 7：00 ｜ 自由歩行 ｜ 人数制限なし

中央公園～大宮神社～柏原霊園～かえで街道～一本杉～御大の館～瑠璃寺～アグリ交流センター～山吹選果場～高森南小学校～元善光寺・麻績の里～城東３号公園～美術博物館～りんご並木～中央公園

野底山森林公園から元善光寺を抜け、田園地帯を巡るコース

20km 出発式 6：50 スタート 7：00 ｜ 自由歩行 ｜ 人数制限なし

中央公園～大宮神社～柏原霊園～かえで街道～一本杉～御大の館～松源寺・松岡城址～元善光寺・麻績の里～城東３号公園～美術博物館～りんご並木～中央公園

人形浄瑠璃の里・黒田コース

10km 出発式 7：50 スタート 8：00 ｜ 自由歩行 ｜ 人数制限なし

中央公園～大宮神社～上郷トンネル～黒田人形浄瑠璃伝承館～元善光寺・麻績の里～城東３号公園～美術博物館～りんご並木～中央公園

ふれあい愛コース（飯田市街地とかざこし子どもの森公園を巡る、親子で楽しむコース）

5km 出発式 7：50 スタート 8：00 ｜ 自由歩行 ｜ 人数制限なし

中央公園～りんご並木～美術博物館～飯田駅前～高羽第１公園～かざこし子どもの森公園～武道館～桜並木～中央公園

インストラクターと歩くノルディック・ウォークコース

ノルディック（5km） 集合 7:15 出発式 7:50 スタート 8：00 ｜ 団体歩行 ｜ ポール有料貸出有 ｜ 人数制限なし

中央公園～りんご並木～美術博物館～飯田駅前～高羽第１公園～かざこし子どもの森公園～武道館～桜並木～中央公園

ノルディック・ウォークは２本のポールを使って歩くことで全身の筋肉をより多く使用するため、エクササイズ効果が高くなります。また、ひざ・腰等への負担も軽減されます。５kmコースと同じコースを歩きます。

家族で楽しく「歩育」コース（ほっとすまいるコース）

歩育（3km） 出発式 8：30 スタート 8：40 ｜ 自由歩行 ｜ 人数制限なし

中央公園～桜並木～風越公園～中央図書館～四季の広場～動物園～りんご並木～中央公園

小学生未満の子どもと家族などを対象としたコース。保護者・引率者同伴で参加ください。

ほっとすまいるコースは、途中四季の広場と動物園を通らずに、比較的平らで障がいのある方でも気軽に参加いただけるコースです。