

千曲市開催の大会

千曲市では、マラソン大会も開催されています。皆さまふるってご参加ください。

第6回 千曲川ハーフマラソン

CHIKUMAGAWA HALF MARATHON



2020年11月22日(日) AM8:30 スタート

冬の訪れを感じる千曲川河畔と、歴史がある山々を望み、少し肌寒い晩秋の風の中を走り抜けてみませんか？

RUNの後は、温泉にゆっくり浸かって、心と体を芯まで温めてください。千曲川沿いの平坦で走りやすいコースと最高の温泉を存分にお楽しみください！



会場 白鳥園

参加費 5,000 円

※別途お申込手数料がかかります

スケジュール

- 7:00 ~ 受付開始
- 8:00 ~ 開会式
- 8:30 ~ スタート
- 13:30 ~ 参加賞引き換え
- 準備ができ次第表彰式
(表彰式は男女総合の一部のみ)

おたのしみ特別賞へご参加いかがですか？

仮装大賞

個人でもグループでも申込みます
当日総合案内所にて 8:00 まで受付

素敵！RUN ライフ賞

日々のランニングの状況や、走り始めたきっかけ、ラン仲間とのあれこれなど、素敵なエピソードをお寄せください。

写真(1枚) + 作文(200 ~ 400字)
をメールか郵送でお送りください。

ナイスグループ賞

4名様以上から申し込みいただけます。

- スピードスター賞
グループ全員のタイムを平均し、早い順に表彰
- エンジョイグループ賞
グループ全員のタイムを平均し、早くなかった組を表彰
- ナイスグループ賞
ナイスなグループを表彰します

大会の1週間前までに、代表者とメンバーの「お名前・連絡先」をメールか郵送でお送りください。

元旦マラソン — NEW YEAR MARATHON —



2021年1月1日(金)

① 更埴会場 AM9:00 ~ ② 戸倉会場 AM10:00 ~

元旦マラソンでさわやかな汗を流してみませんか？

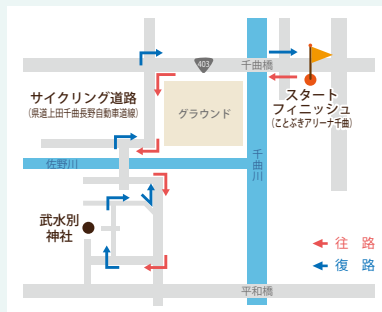
だれでも気軽に参加できます。ご家族・ご友人で誘い合って、みんなで楽しく走りましょう！

参加費 無料 天候 小雨・小雪決行 参加申込 当日、各会場で受付(小学生以下は保護者同伴)

1 更埴会場

スケジュール

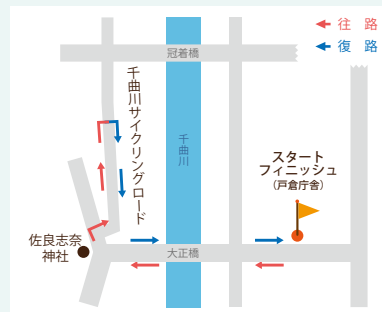
- 8:20 ~ 受付開始
※ことぶきアリーナ千曲
 - 8:40 ~ 開会式
 - 9:00 ~ スタート
- 千曲川堤防サイクリング道路
武水別神社(往復約6km)



2 戸倉会場

スケジュール

- 9:20 ~ 受付開始
※戸倉庁舎
 - 9:40 ~ 開会式
 - 10:00 ~ スタート
- 大正橋〜冠着橋間サイクリング道路
戸倉庁舎(往復約4km)



1年の健康づくりの第一歩！
6kmと4kmの選択可
お気軽にご参加ください

千曲川は RUN の聖地！

美しい眺めとゆるやかな地形、ぬくもりの温泉！

心地よい風を感じながら
自分らしいスタイルで
気軽に RUN! RUN!

さあ、健康的な毎日へ
大きな第一歩を
ふみ出してみませんか？

アップダウンが少く
初心者にもたのしめる
コースです！



お問合せ先
&
お申込み先

千曲市教育委員会スポーツ振興課

〒389-0806 千曲市大字磯部 1406-1 (戸倉体育館内)

千曲ラン専用 HP <https://www.chikuma-run.com>

☎ 026-276-1731

✉ spo@city.chikuma.lg.jp

千曲ラン! 検索

千曲ラン！ - CHIKUMA RUN -



What's?!

千曲ラン!とは・・・

千曲市には千曲川沿いを走ることができるランニングロードがあり、マラソン大会なども行われる人気のコースです。温泉に泊まって走るのもよし、千曲ランサポートショップにて「千曲ラン」サービスを利用して走るのもよし。いろんな季節に楽しんで走ることを「千曲ラン」と呼びます。

人気の自然派RUNコースです！

千曲川沿いのRUNコースは、豊かに滔々と流れる千曲川と、信州の山々を眺めながら走る、国内でも有数の美しいマラソンコース。気持ちいい川風と美しい山並に包まれた、アスリートたちの聖地です。どれだけの距離を走ったかよりも、どの道をどんなふうにしたか。それこそが心地よいRUNの基本かもしれません。

POINT 1 爽快なRUNコース

日本一長い川、千曲川（新潟県では信濃川と呼ぶ）。夏のアユ釣りはもちろん、散策やサイクリングなど、



人々の生活の真ん中を流れています。なかでもRUNは、雄大な自然にいかれて走る爽快感が格別です。

POINT 2 初心者にも最適

千曲川沿いはアップダウンが少なく、開放的な地形であるため、ビギナーの方も楽しめるコースになっています。お仲間とワイワイ、あるいはのんびり自然の絶景を眺めながら、楽しいRUNを満喫してください。



千曲は絶景と温泉、花と歴史の街。

懐かしい日本の原風景が今なお残るノスタルジックな街、千曲市。市内中央を流れる千曲川の周辺には美しい絶景や歴史がおる街並、癒しの温泉街などが点在します。四季折々の花々や美味しいもの、祭りやさまざまなイベントなど、一年中いつ来ても千曲市の魅力に触れることができます。まるでその大河の流れのように、時間が訪れる人を優しく包みこみ、ゆったりと過ぎてゆきます。



走ったあとは名湯、ぬくもりの温泉。



“善光寺詣りの精進落しの湯”として知られる『戸倉上山田温泉』

温泉療法医がすすめる名湯百選にも選ばれた「戸倉上山田温泉」は、お肌がツルツルになる「美肌の湯」として女性のリピーターが多いのが特長のひとつです。低張性アルカリ性単純温泉で刺激が少ないため、お子さまから高齢者の方までゆったりと身体を温められます。開湯100年を越える長野県屈指のいで湯で、50以上の源泉があり、豊富な湯量で温泉を掛け流しにする贅沢さも魅力。現在では7つの外湯があり、地域の人々や観光客の憩いの場としても人気です。ネオンが灯る頃、昭和レトロな佇まいの温泉街をゆったり散策する愉しみもあります。

SUPPORT SHOP!

① 湯のさと ちくま 白鳥園

2015年リニューアルオープン。源泉かけ流しの露天風呂、ゆったりとした内風呂もあります。併設しているサウナでは、ロウリュウサービスも人気。

利用料 大人 600円
営業時間 温泉 9:30～21:00 (最終入館 20:30)
食堂(2F) 11:00～21:00
カフェ 10:30～18:00
休館日 第2火曜日 (火曜日が祝日の場合は翌平日)
住所 千曲市戸倉 2254 **駐車場** 200台
お問合せ 026-275-0400
URL <http://www.hakuchoen.jp>



② 湯の華銭湯 瑞祥

2018年にリニューアルして食事処が広く落ち着いた空間へと変わりました。貴重な三波石の巨石が並ぶ大浴場、多彩な湯を楽しめる露天風呂、サウナにジェットバスもあるのでランニング後の疲れを癒していただけます。

利用料 大人 700円
営業時間 温泉 9:00～25:00 (土日祝 6:00～25:00)
食堂 11:00～21:30 (土日祝 10:30～21:30)
休館日 第3火曜日 **駐車場** 80台
住所 千曲市上山田温泉 2-18-8
お問合せ 026-275-4321
URL <https://zuisho.com>



③ 公衆浴場 戸倉観世温泉

朝5時から朝湯に入ることができる、低価格で人気の日帰り温泉。源泉掛け流しのエメラルドグリーンに輝く、濃厚な天然温泉が自慢です。早朝RUNを楽しみたい方にも最適です。

利用料 大人 300円
営業時間 5:00～22:00
休館日 第1・3月曜日 **駐車場** 100台
住所 千曲市磯部 1096-1
お問合せ 026-275-0350



SUPPORT

サポートショップ
利用方法

STEP 1
.....▶

ランニングと入浴などの
準備をします

STEP 2
.....▶

入館料を
支払います

STEP 3
.....▶

脱衣所のコインロッカーに
車の鍵や手荷物を入れます

STEP 4
.....▶

フロントに
ロッカーキーを預けます

STEP 5
.....▶

さあ、
千曲ランへ！

STEP 6
.....▶

ランニング後は温泉で
ゆっくり疲れを癒しましょう