

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。

千曲川ハーフマラソン — CHIKUMAGAWA HALF MARATHON —



美しく歴史がおも山々を望み、千曲川河畔の爽やかな風の中を走り抜けてみませんか？
アップダウンが少ない地形のため、初心者にも楽しめるコースです。
RUNの後は、「美白の湯」としても有名な戸倉上山田温泉の湯にゆっくり浸かって、心と体の疲れをリフレッシュ！
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！
(2021年度は中止)

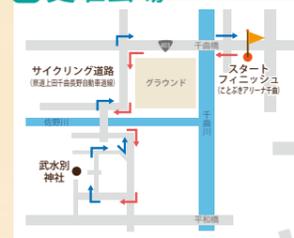


元旦マラソン — NEW YEAR MARATHON —



1年の健康づくりの第一歩！
元旦マラソンでさわやかな汗を流してみませんか？
6kmコースと4kmコースの2コースから選べ、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、みんなで楽しく千曲市内を走りましょう！

1 更埴会場



2 戸倉会場



もっと詳しく！サイクリングマップ



千曲市では日本一長い川「千曲川(信濃川)」を景色・温泉・観光名所を楽しみながら走る「ちくまサイクリング」も実施しています。基幹となる千曲川サイクリングコースのほか、初心者からベテランまで楽しめる8つのコースを設定しています。各コースとも、戸倉上山田温泉の「カラコロの足湯」が起終点となっており、温泉・あんずの里・桜や紅葉スポット・日本遺産の娯捨の棚田などいくつかのコースを組み合わせると楽しむのもおすすめです。
「千曲ラン＆サイクル」のコース以外にも千曲市内を自転車で楽しみたい方は、こちらもぜひトライしてみてください。

1 白鳥園駐輪場



2 戸倉観世温泉駐輪場



ちくまサイクリング HP

千曲川はRUN&CYCLINGの聖地！

美しい眺めとゆるやかな地形、ぬくもりの温泉！

アップダウンが少なく
初心者にもたのしめる
コースです！

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&Cycling！

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？

CHIKUMA-RUN&CYCLE 千曲ラン＆サイクル

Beautiful view



Onsen



Famous place



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) ☎ 026-276-1731
■ 千曲ラン専用 HP: <https://www.chikuma-run.com> ✉ [spo@city.chikuma.lg.jp](mailto:sports@city.chikuma.lg.jp)

千曲ラン! 検索

千曲ラン & サイクル! - CHIKUMA RUN & CYCLE -



千曲ラン&サイクル!とは・・・
 千曲市には千曲川沿いを走ることができるサイクリングロードがあり、大会なども開催される、人気のランニング&サイクリングコースです。温泉に泊まって走るのもよし、サポートショップにて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」「千曲サイクル」と呼びます。

人気の自然派RUN&CYCLINGコースです!

千曲川沿いのこのコースは、豊かに沿々と流れる千曲川からの爽やかな風と、信州の山々を眺めながら走る、国内でも有数の美しいコースです。美しい自然に包まれながら走る、ランナー・サイクリストたちの聖地です。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通ったか。それこそ心地よい Run&Cycling の基本かもしれません。

POINT 1 爽快な自然派コース

日本一長い川、千曲川(信濃川)は、夏のアユ釣りや、日々の散策コースなど、人々の生活の真ん中を流れています。なかでも雄大な自然にいだかれて走るランニングやサイクリングの爽快さは格別です。



POINT 2 初心者にもおすすめ

千曲川沿いはアップダウンが少なく、ビギナーの方も楽しめます。開放的な地形のため自然の絶景を眺めながら、お仲間とワイワイ、あるいはのんびり楽しいランニングやサイクリングを満喫していただけます。

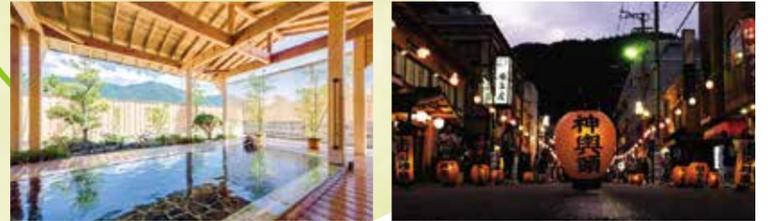


千曲は絶景と温泉、花と歴史の街。

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ある街並、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。



源泉かけ流しの「美肌の湯」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楽しみもあります。

SUPPORT SHOP!

① 湯のさと ちくま 白鳥園

2021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、アロマサービスも人気。

利用料 大人 600円

営業時間 温泉 10:00~21:00 (最終入館 20:30)
 食堂(2F) 11:00~20:00

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 / 026-275-0087

