

5.25別所線の日記念・別所線応援企画



参加者募集
600名

第8回 真田三代の郷 信州上田 別所線と走ろう、歩こう!! ラン&ウォーク 2016.5.21 Sat

日本一ゆる〜く、楽しいランニング&ウォーキングイベント
走っても、歩いてもOK! 途中で別所線に乗ってもOK! のどかな田園とレトロな駅を巡り、
新緑の山々をわたる爽やかな風を感じながら、別所線に沿って、の〜んびりとゴールの別所温泉を目指しましょう!



初心者でも安心です!
ランニングストラクター
片岡純子さん
と一緒に走ります!
ウォームアップから
クールダウンまで
指導していただきます。

ゴール後のお楽しみ
地元特産品バザー・
和太鼓演奏など
楽しいイベントが盛りだくさん
名湯で
疲れは身体を
リフレッシュ
地元の食材
「ふるまい鍋」
食べ物屋台など

日時/2016年5月21日(土)
午前8:30 ~ 午後4:00
集合/JR上田駅 お城口 水車前広場 (受付時間 午前8:30 ~ 9:30)
コース/上田駅スタート 別所温泉あいそめの湯ゴール
(上田電鉄 別所線に沿って行く 18km)
参加費/4,000円 (小学生:2,100円 / 中学生:2,600円)

名湯、別所温泉の温泉浴と地元特産品バザー等の催しをお楽しみいただけます
ゴール後の開催場所: 別所温泉 あいそめの湯 (ゴール地点)
お楽しみ 開催時間: 午前11:30 ~ 午後4:00
● 地元特産品のバザー ● 地元の食材を使った「ふるまい鍋&食べ物屋台」
● 地元和太鼓演奏 ● 信州プロレス ● 別所線名物駅長の車内ハーモニカ演奏
● 野点 (お茶のお振る舞い) 等

主催: 別所線と走ろう実行委員会 ○共催: 別所線の将来を考える会、うえだミックススポーツクラブ、信州上田アウトドアビジターセンター
協賛: (株)メダリスト・ジャパン、若林醸造(株)、カスタムプロデュース(株) KRNATHAN、CEP、(株)インターテック、Zero fit
後援: 上田市、上田市教育委員会、信濃毎日新聞社、上田電鉄(株)、別所温泉観光協会、別所温泉旅館組合、別所線電車存続期成同盟会
協力: TAG CLUB、歌声の響く元気上田!! 大プロジェクト実行委員会、うえだ百勇士会、Club TOSHI、傳字園スクオア多人、スポーツサイクルベレーニョ、スローライフプロジェクト、文化振興プロジェクトサカバ、まるご福祉会(とんぼハウス)、やまほろじ自然学校、リスタート・ランニングクラブ、すくだけ農場

「塩田平自転車ツーリング」
同時開催
50名限定

信州上田
真田丸大河ドラマ館
開館中
時間/9時~17時(最終入場16時30分)
会場/上田城跡公園内(旧市民会館ホール)
入場料 大人600円 小学生300円

(新宿駅) ~ (大会会場)
東京~上田
往復直行
バス
あります
※申込み
※申込み方法は裏面に記載

アトラクション



- スタートポイント: 上田エンジェルス(チャリディングデモ)
- エイドステーション周辺: ゲリラバンド演奏、リンゴジュースなど試飲コーナー
- ゴール後: 地元和太鼓演奏、信州プロレス、特産品バザー、食べもの屋台、野点(お茶のお振る舞い) 他
- パフォーマンストレイン: 別所線名物春原駅長のハーモニカ演奏



テレビ放映もされた別所線名物駅長の車内ハーモニカ演奏を聞きながら、復路は上田駅までゆったり帰れます



- 参加資格: 健康な男女 (10km以上をランニングまたはウォーキングで走走できる体力のある方)
- 申込み締切: 2016年5月12日(木) ※中学生以下は、保護者、引率者同伴に限り、高校生は保護者の承諾が必要です。
- お問合せ先: 「別所線と走ろう実行委員会」 〒151-0063 東京都渋谷区富ヶ谷1-8-4-402 MTS内
TEL. 03-3465-2888 / FAX. 03-3465-2444
上田連絡事務所 TEL. 0268-38-3802
● E-mail besshosen@sports-fitness.co.jp

- 「インターネット」でのお申込み
- TAGクラブでのお申込み → <http://tagclub.jp>
 - ランネット (RUNNET) → <http://runnet.jp/runtes> 第8回別所線と走ろう、歩こう、開催月5月、開催地 長野県 で検索でのお申込み ※コンビニエンスストア、クレジットカードでの参加費支払いが可能です
 - 「スポーツエントリー」 → <http://sportsentry.ne.jp> 開催月5月、開催地 長野県 で検索でのお申込み ※コンビニエンスストア、クレジットカードでの参加費支払いが可能です

- 「郵送、ファックス」でのお申込み
- 下記「参加申込書」にご記入の上、下記宛までお申し込みください。
 - 参加費は、郵便書留でお送りいただくか、下記へお振込みください。
- ご郵送先: 〒151-0063 東京都渋谷区富ヶ谷1-8-4-402 MTS内 「別所線と走ろう、歩こう!!」連絡事務所
- お振込先: 八十二銀行 塩田支店 (普) 311224 べつしよせんとはしろうじつこういんかい
- Eメール besshosen@sports-fitness.co.jp ■ FAX: 03-3465-2444

オフィシャルホームページ
● <http://sports-fitness.co.jp/event>
● <http://tagclub.jp/bessho2016>

「塩田平自転車ツーリング」も同時開催!!
爽やかな風をうけ、のどかな風景の中を自転車で走ってみませんか
● スタート・ゴール地点は「ラン&ウォーク」と同じです
● 行程: 約40km (塩田平周辺の田園地域を走ります)
● 参加費: 3,000円 (参加記念品 + 温泉券つき) ※ロードバイク、クロスバイク、MTBがおすすです
5/22(日) 片岡純子さんランニングクリニック&マラニック 5月22日(日) 午前9:30~12:00 詳しくは下記へお問合せください
25名限定 ● 参加費 2,000円 (別所線と走ろう、歩こう参加の方) / 2,500円 (当日のみ参加の方)
「別所線と走ろう、歩こう」の申込み方法と異なります
「スポーツサイクル ベレーニョ」
参加申込み・お問合せ先は下記へ
TEL. 0268-75-8924
E-mail velenyo@gmail.com

5/22(日) 片岡純子さんランニングクリニック&マラニック 5月22日(日) 午前9:30~12:00 詳しくは下記へお問合せください
25名限定 ● 参加費 2,000円 (別所線と走ろう、歩こう参加の方) / 2,500円 (当日のみ参加の方)
「別所線と走ろう、歩こう」の申込み方法と異なります
「スポーツサイクル ベレーニョ」
参加申込み・お問合せ先は下記へ
TEL. 0268-75-8924
E-mail velenyo@gmail.com

「別所線と走ろう、歩こう」2016 参加申込書 FAX: 03-3465-2444

ふりがな 氏名	性別	生年月日
住所	〒	
電話番号 (ご自宅) (その他連絡先)	所属	保護者氏名 (高校生以下の場合)

別所線への応援メッセージをお願いいたします。(30字以内) 「信濃毎日新聞 朝刊」にメッセージを掲載予定! (ペンネーム可)

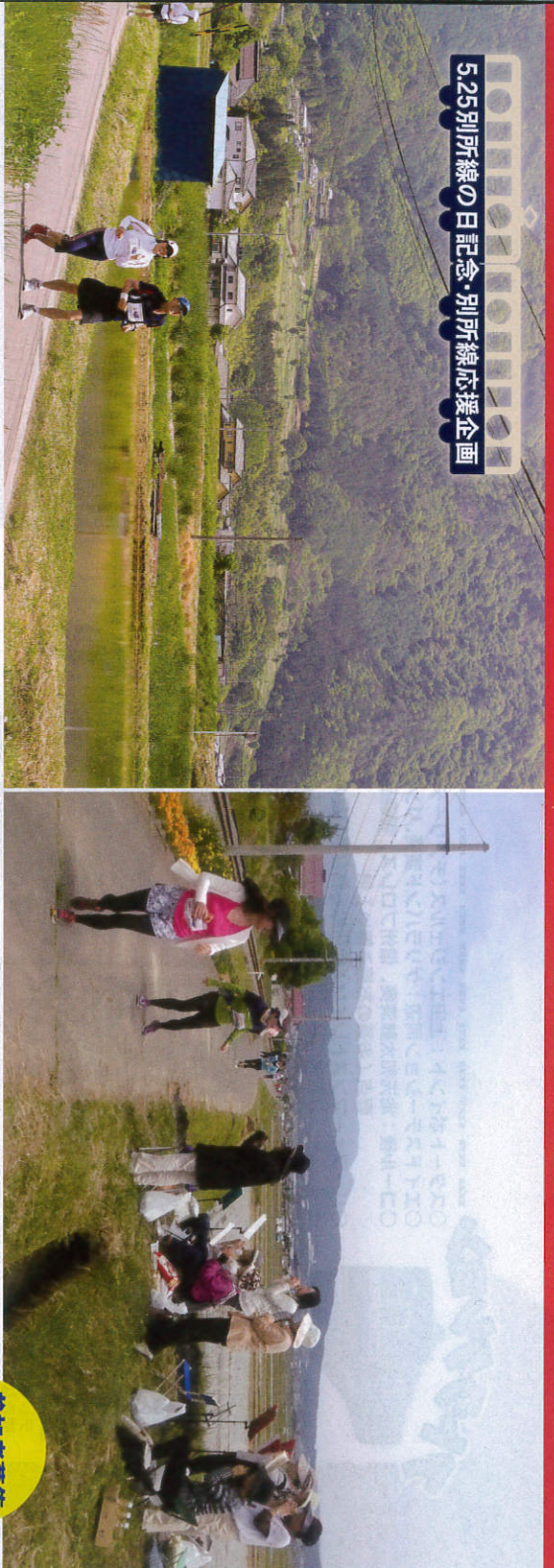
別所線は、大正時代から上田市街地と別所温泉を結ぶ交通機関として戦前前後を通じ沿線地域の経済、生活を支えてきました。モータリゼーションの影響で存続も危ぶまれる時期もありましたが、熱心な支援、存続運動に支えられて現在も地域の足として活躍しています。丸窓電車の別所線として広く鉄道ファンに愛されている歴史ある鉄道です。

別所温泉は、太古より由緒ある名湯として人々に親しまれています。国宝八角三重塔の名刹安楽禅寺をはじめ、北条氏にゆかりの史跡も多いため、信州の鎌倉と呼ばれています。

宿泊のご案内
美人の湯!
名湯と郷土料理をご堪能ください
別所温泉旅館組合
TEL. 0268-38-2020
<http://www.bessho-onsen.com/>
●お早めにご予約ください●

往復直行バス
便利!
新宿 ↔ 上田 大会会場間
往復直行バスは
下記までお問い合わせください
直行バス お問い合わせ/お申込先
TEL. 03-6452-5070
<http://tagclub.jp/bessho2016>

注意事項
・ランニング、ウォーキングのできる服装・シューズでご参加ください。
・必要な方は、水分補給のための水筒、ボトルをご持参ください。
・ご参加の方は2日間有効の別所線利用特別券をお取りいただきます。途中で別所線をご利用になりたい方はどの駅から何回でも乗車が可能です。
・ご希望の方は、スタート時受付にて荷物を預けてください。ゴールの別所温泉駅近くのウエルカムバザー会場に搬送し、そこでお荷物をお渡しいたします。貴重品はご持参ください。
・ゴール地点の別所温泉あいそめの湯をご利用できますので、温泉浴のご用意もお願いいたします。
・車でお越しの方は、スタート地点周辺の有料駐車場に駐車をお願いします。駐車料金: 1日1,000円(程度) 少雨決行とします。ウエルカムバザーその他催しも雨天決行いたします。
・コースはできるだけ交通量の少ない別所線に近い地元の生活道や農道を設定します。当日お配りしますコース図をご参照ください。
・当日のツーリングには、走路スタッフが伴走いたしますので、コース上や道路横断などはスタッフの指示に従ってください。
・本ランニングツーリングは、レースではなくランニングやウォーキングを自然のなかで楽しんでいたくものです。



第8回 真田三代の郷 信州上田

参加者募集
600名

別所線と走るラ、歩こう!! ラン&ウォーク 2016.5.21 Sat

日本一ゆる〜く、楽しいランニング&ウォークイベント

走っても、歩いてOK! 途中で別所線に乗ってもOK! のどかな田園とリゾートな駅を巡り、新緑の山々をわたる爽やかな風を感じながら、別所線に沿って、のんびりビギンランの別所温泉を目指しましょう!



初心者でも安心です!
片岡純子さんが一緒に走ります!
ウォークからランまで指導していただきます。

ゴール後のお楽しみ
地元特産品「バー」や和太鼓演奏など楽しいイベントが盛りだくさん
各駅を巡る身体をほぐすストレッチ
「ふるまひ舞台」で地元の特産品を味わおう

日時 **2016年5月21日(土)**
午前 8:30 ~ 午後 4:00

参加者には「別所線フリーきつぷら&あいそめの湯利用券」と「参加記念グッズ」がつけます!

集合/JR上田駅 お城口 水車前広場 (受付時間 午前 8:30 ~ 9:30)
コース/上田駅スタート 別所温泉あいそめの湯ゴール (上田電鉄 別所線に沿って行く 18km)

参加費/4,000円 (小学生:2,100円 / 中学生:2,600円)

名湯、別所温泉の温泉浴と地元特産品「バー」等の催しをお楽しみいただけます
ゴール後の開催場所: 別所温泉 あいそめの湯 (ゴール地点)
開催時間: 午前 11:30 ~ 午後 4:00

- 地元特産品の「バー」 ● 地元の食材を使った「ふるまひ舞台」& 食べ物屋台」
- 地元和太鼓演奏 ● 信州ワロリス ● 別所線名物駅長の車内ハーモニカ演奏
- 野点 (お茶のお振る舞い) 等

50名限定
同時開催
「信田平自転車フェスティバル」

- 主催: 別所線と走る実行委員会 ○共催: 別所線の将来を考える会、うえたミツウチン、信州上田ワットアピアセンター
- 協賛: ㈱メダリスト・ジヤパン、若林園造機、カヌタプロテニス倶楽部、信州エレクトロニクス、Aerofit
- 後援: 上田市、上田市教育委員会、信濃毎日新聞社、上田電鉄、別所温泉観光協会、別所温泉旅館組合、別所線電車存続期成同盟会
- 協力: 信州CUG、敬神の園く元氣上田!!、木ワロシエ実行委員会、うえた百鶴会、Club TOSHU、信州電学、アース・スポーツインバルベニョ、XO-ライフロジエクト、文化興隆プロジェクト、まるご観光 (ぶんほいん)、やまぼうし自然学校、リスタート、ランニングクラブ、すぐは出農園

信州上田 真田丸大河ドラマ館 開館中

入料 大人600円 小学生300円
会場/五城館公園内 (平日全館無料)
開館時間/9時~17時 (最終入場時間16時)
※要申込

【新宿駅】~ (大会会場) 東京~上田 往復直行バス あります ※要申込

※申込み方法は裏面に記載