

# 別所線早期復旧支援

昨年の台風19号により鉄橋が崩落しました。  
現在上田駅～城下駅が不通になっており  
早期復旧を祈念し開催いたします。

5.25別所線の日記念・別所線応援企画

# 真田三代の郷 信州上田

日本一ゆるく楽しいランニング&ウォーキングイベント

# 第12回 別所線と 走ろう、歩こう!! ラン&ウォーク

## 2020.5.23 Sat

参加者募集 600名

走っても、歩いてても、途中で別所線に乗ってもOK! 上田城からのどかな田園の中を巡り、ゴールの別所温泉を目指しましょう!



### お楽しみイベント

(詳しくは裏面をご覧ください。)

#### 5/23 ④ インスタグラム フォトコンテスト

大会中やコース周辺の画像をアップすると、素敵な写真を撮影した方に宿泊券などをプレゼント!

#### 5/23 ⑤ ずくだせ農場フェア

無農薬特産品の特別販売

#### 5/23④、24⑥ アリオ上田 (イベント広場) 千曲川ワインバレー フェスタ

ラン&ウォーク参加者は特典あり!

#### 5/24⑥・25名限定

#### 片岡純子コーチ ランニングクリニック

●午前9:00～12:00  
●当日のみ参加の方 ¥3,000  
(ラン&ウォーク参加者は¥2,000)

日 時 / 2020年5月23日(土)

午前 8:30 ~ 午後 4:00

集 合 / 上田城跡公園芝生広場 (受付時間 午前 8:30 ~ 9:30)

スタート / 上田城跡公園芝生広場 午前 10:00

ゴール / 別所温泉あいそめの湯 午後 3:00 (終了)

コース / A 別所線コース (一般者向け / 約18km)

B 山寺巡りコース (走力のある方・健脚の方向け / 約21km)

参加費 / 4,600円 (小学生:2,400円 / 中学生:2,900円)

※参加費の一部を上田電鉄別所線復旧支援金として寄付いたします

参加者には  
「別所線フリーきっぷ&  
あいそめの湯利用券」と、  
「参加記念グッズ」が  
つきます!

実地指導コースのみ

#### スロージョギングで行こう

体験しながら完走を目指すぞう!  
信州スロージョギングの会  
詳しくはTEL.0268-71-5392

初心者でも安心です!



ランニングインストラクター  
片岡純子さんが  
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。

### ゴール後は、名湯 別所温泉の温泉浴とさまざまな催しをお楽しみいただけます

場所: 別所温泉あいそめの湯  
(ゴール地点)

時間: 午前 11:30 ~ 午後 4:00

- 地元特産品バザー
- ふるまい鍋&食べ物屋台
- 信州プロレス「別所温泉大会」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、NPO 法人うえだミックススポーツクラブ
- 協賛: ㈱メダリスト・ジャパン、若林醸造㈱、カスタムプロデュース㈱、Zerofit、信州ハム㈱、Arioアリオ上田
- 特別協力・協賛: ずくだせ農場、別所線みらい応援プロジェクト
- 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: CLUB・Club TOSHI、侍学園スクオーラ人、スポーツサイクルベレニョ、スローライフプロジェクト、まるご福祉会(とんぼハウス)、やまぼうし自然学校、リスタート・ランニングクラブ、太田川陽生会



「信州平自自転車ツーリング」  
50名限定  
同時開催



# アトラクション



- スタートポイント：上田エンジェルス(チアリーディングデモ)、和太鼓演奏
- 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 他



● **参加資格**：健康な男女(山寺巡りコース参加希望の方は10km以上ランニングできる体力のある方)

● **申込み締切**：**2020年5月7日(木)**  
※中学生以下は、保護者、引率者同伴に限ります。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**  
(平日 午前11:00～午後5:30)  
**上田連絡事務所 TEL. 0268-71-5392**  
(平日 午前9:30～午後5:00 / NPO法人うえだミックススポーツクラブ内)  
**● 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)でのお申込み → <https://runnet.jp/>  
第12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 ※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」でのお申込み → <https://www.sportsentry.ne.jp> 開催月5月、開催地 長野県 で検索 ※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。

<b>■ ご郵送先：</b> 〒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 <b>■ Eメール：</b> besshosen@sports-fitness.co.jp	<b>■ お振込先：</b> 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 <b>■ FAX：</b> 03-3465-2444
---	---

## 直接お申込み

- 下記まで参加費と「参加申込書」をご持参ください。  
 NPO法人うえだミックススポーツクラブ 〒386-1323 長野県上田市本郷631-2 1階(平日 午前9:30～午後5:00)

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

## お楽しみイベントのご案内

**5/23 (土) インスタグラムフォトコンテスト**

大会中やコース周辺の写真をアップしてください。素敵な写真を撮影した方には宿泊券などをプレゼントいたします!

**ずくだせ農場フェア**  
 ゴールのずくだせ農場ブースで、無農薬特産品を特別販売!!

**5/23 (土) 5/24 (日) アリオ上田千曲川ワインバレーフェスタ**

アリオ上田イベント広場にて2日間開催!  
 ラン&ウォーク参加者には特典があります!

**5/24 (日) 片岡純子コーチ(25名限定)ランニングクリニック**

ゲストランナー・片岡純子コーチの指導のもと、塩田の里を楽しくランニングします。  
 ●午前9:00～12:00  
 ●当日のみ参加の方 ¥3,000 (ラン&ウォーク参加者は¥2,000)  
 詳しくは別所線と走ろう実行委員会  
 TEL.03-3465-2888  
 E-mail : info@sports-fitness.co.jp

**「塩田平自転車ツーリング」も同時開催!**



- どの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：3,200円(参加記念品+温泉券つき)  
※ロードバイク、クロスバイク、MTBがおすすめです

**自転車ツーリングの参加申込み・お問合せ先は右記へ**  
※「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 バレーニヨ」**  
**TEL.0268-75-8924**  
 E-mail : velenyo@gmail.com

## 別所線と走ろう 別所ひとくちメモ

**別所線**は、大正時代から上田市市街地と別所温泉を結ぶ交通機関として戦前戦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を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。また、丸窓電車の別所線として広く鉄道ファンにも愛されていた歴史ある鉄道です。

**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ことから信州の鎌倉と呼ばれています。

## 宿泊のご案内

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●**

## 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。
- ・ご参加の方には2日間有効の別所線利用特別券をお配りいたします。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。  
※台風による災害のため、上田電鉄上田駅での乗降はできません。
- ・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。貴重品はご携帯ください。
- ・ゴール地点の別所温泉お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といたします。
- ・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で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だくものです。

**「別所線と走ろう、歩こう!!」2020 参加申込書 FAX : 03-3465-2444**

ふりがな 氏名		性別		生年月日 (西暦)		年齢	
住所	〒			希望コース (○をつけてください。)	(A) 別所線コース (一般者向け/約18km) (B) 山寺巡りコース (走力のある方・健脚の方向け/約21km)		
メールアドレス							
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)							

※参加申込者には、大会の1週間前に「案内ハガキ」を郵送いたします。