

第23回

# 信州

申込み受付中!!

# 爆水RUN in 依田川

ばくすいラン

## いくつもの感動と笑顔

この大会は「日本マラソン100選」に選ばれました。

2018  
期日 **8.5** SUN 日

会場

長野県上田市丸子  
総合グラウンド



ガッツRUN吉

### 鉄人コース

- ◆男子50歳未満の部
- ◆男子50歳以上の部
- ◆女子40歳未満の部
- ◆女子40歳以上の部

コース  
依田川

川を横断したり岩場や川原を走り、普段挑戦できない体力の限界に挑戦し、自分の内なるパワーを再認識しませんか?

タイムトライアル制(約8km) 参加料...3,000円

参加資格 / 中学生以上 (未成年については保護者の同意が必要です。)

### 今年最後かも!?

### ずくだしてGO!コース

コース  
山と川

- ◆男子の部 ◆女子の部

川をかけぬけ、山をかけぬけ、自然の中で汗をかき、自分に挑戦してみませんか?

タイムトライアル制(約4km) 参加料...3,000円

参加資格 / 中学生以上 (未成年については保護者の同意が必要です。)

### ファミリーグループコース

コース  
内村川

レースではありません。

親しい仲間でのウォーキングを楽しんでください。大会指定タイムに近いチームには各賞があります。仮装チーム大歓迎!

指定タイム制(約3km)	グループ5名まで
参加料	小学生未満... 無料
	小・中学生... 1,000円
	高校生以上... 1,500円

参加資格 / 小学生以上 (ただし、小学生は保護者同伴とする。)  
※幼児は保護者の責任において参加可

### 各コース定員

鉄人	700名程度
ずく	
ファミリーグループコース	600名程度



- 受付 8:00~9:00
- 開会式 9:10~9:30
- スタート
  - ・鉄人コース 9:40
  - ・ずくだしてGO!コース 9:50
  - ・ファミリー 10:00
- 閉会式 13:00~(予定)

### 申し込み先

〒386-0412 長野県上田市御岳堂1-1  
上田市丸子総合体育館内

信州爆水RUN in 依田川実行委員会事務局

●TEL (0268) 43-2250

●ホームページアドレス

<http://www.bakusui-run.jp.org/>

### お申し込み期間

6月12日(火)~6月22日(金)必着

●インターネットからのお申し込みは...

ランネット <http://runnet.jp/home.php>

スポーツエントリー [www.sportsentry.ne.jp](http://www.sportsentry.ne.jp)

※当日の参加申し込みはできません。必ず事前にお申し込み下さい。また、申込状況により期日前に締め切る場合もありますのでお早めにお申し込み下さい。

### 爆水RUNは環境に配慮します

- ゴミの分別の徹底
- 食器のリユース
- 環境保全と地球温暖化防止のためゴミの減量に努めます。乗り合わせての参加にご協力をお願い致します。

マイ箸、マイ食器の持参をお願いします!

誰もが川に親しむ為にサポートが必要な方は事前に事務局までご相談ください。

なんと!!

抽選で  
6名様に

鹿教湯・霊泉寺  
宿泊補助券  
(1万円)



参加者  
全員に

鹿教湯温泉 文殊の湯 霊泉寺温泉 共同浴場  
共同浴場入浴券  
プレゼント!!

