

第30回

上田市誕生20周年記念事業

申込み受付中!!

信州

爆水RUN

in 依田川

ばくすいラン

いくつもの感動と笑顔

期
日

2025

8.3 SUN
日

会場

長野県上田市丸子
総合グラウンド

受付

8:30~9:10



この大会は
「日本マラソン100選」
に選ばれました。



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9km) 参加料...4,000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。)

定員 / 700名程度 ※制限時間あり

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。
親しい仲間と川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。

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..... 2,000円
	高校生以上..... 2,500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

定員 / 700名程度



- 受付 8:30~9:10
- 開会式 9:20~9:40
- スタート
 - ・鉄人コース 9:50
 - ・ファミリー 10:00
- 閉会式 13:00~(予定)

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。

申し込み先

●インターネットによるお申込み
エントリーサイト: スポーツエントリー
(URL: <http://www.sportsentry.ne.jp>)

●電話によるお申込み
0570-039-846(スポーツエントリー)
(平日10:00~17:00、ガイダンス「1」)
※通話料は申込者負担になります。お支払いに関するご案内を
いたしますので、メモをご用意ください。

窓口及び郵送での受付は行いません。上記の方法でお申し込み下さい。

お申し込み期間

6月3日^火~6月17日^火

※申込み状況によっては期日前に締め切る場合があります。
※当日の受付はありません。

お問い合わせ

〒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 FAX:0268-43-0616
E-mail:bakusui@ued.janis.or.jp
ホームページURL: <https://www.bakusui-run.jp>
公式SNS: <https://www.facebook.com/XinZhouBaoShuiraninYiTianChuan>

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!!



爆水RUN企画室員募集中!!

対象: 大学生以上

当イベントを企画・運営していくスタッフを募集しています。一緒にイベントを盛り上げてみませんか。
興味がある方はお気軽に事務局までお問い合わせください。