

第12回千曲川ハーフマラソンの開催

第12 回千曲川ハーフマラソンを開催します。

- 1.日 時 令和 8 年11月 22日(日) 午前9時00分スタート
- 2.主 催 千曲市・千曲川ハーフマラソン実行委員会
(構成団体：千曲市、NP0 法人千曲市スポーツ協会、NBS 長野放送、千曲陸上競技協会)
- 3.コース スタート・ゴール 戸倉体育館
千曲川右岸及び左岸を中心とするコース
- 4.種目等
 - ・ハーフマラソンの部
 - 定 員 1,500 名
 - 参加費 6,300 円
 - ・ファミリーマラソンの部
 - 定 員 100 組
 - 参加費 18 歳以上の保護者 1 名と小学生 1 名 3,000 円
 - 18 歳以上の保護者 1 名と小学生 2 名 4,500 円
- 5.申込方法 ランネット及び郵便振替
- 6.申込期間 7月24日(金)～9月 23 日(水・祝)
- 7.参 加 賞 大会オリジナル T シャツ・日帰り温泉施設無料入浴券
- 8.そ の 他
 - ・大会ゲスト スピードスケートオリンピック金メダリスト 小平奈緒さん
 - ・詳細及び最新情報は大会公式ホームページにて公開

本件に関する問い合わせ先

千曲市文化観光スポーツ部スポーツ課 スポーツ振興係 (課長)田中 (担当者) 中村
電話(代表)026-276-1731(戸倉体育館) メールアドレス spo@city.chikuma.lg.jp

開催要項

- 1.大会名 第12回千曲川ハーフマラソン
- 2.大会のポイント アップダウンが少なく、初心者でも走りやすいコースを千曲川と山並みを感じながら走ったあとは、千曲市の観光資源である温泉で疲れを癒やしてもらう。
- 3.主催 千曲市
千曲川ハーフマラソン実行委員会
(構成団体:千曲市/NPO 法人千曲市スポーツ協会/NBS 長野放送
/千曲陸上競技協会)
- 4.共催 千曲商工会議所/戸倉上山田商工会/(一社)科野青年会議所/
戸倉上山田温泉旅館組合連合会
- 5.後援 長野県/信濃毎日新聞社/(株)信州ケーブルテレビジョン/しなの鉄道(株)/
(一社)信州千曲観光局
- 6.協力 千曲警察署/千曲建設事務所/千曲川河川事務所戸倉出張所/
千曲坂城消防本部/千曲医師会/千曲市スポーツ推進委員会
- 7.開催日時 2026年(令和8年)11月22日(日)
午前8時30分 開会式
9時00分 ハーフマラソンの部スタート
9時20分 ファミリーマラソンの部スタート
- 8.会場 戸倉体育館(スタート・ゴール)
- 9.コース 千曲市内の千曲川右岸および左岸を中心とするコース
- 10.種目
・ハーフマラソンの部(21.0975km・非公認)
①39歳以下男子の部 ⑥39歳以下女子の部
②40～49歳男子の部 ⑦40～49歳女子の部
③50～59歳男子の部 ⑧50～59歳女子の部
④60～69歳男子の部 ⑨60～69歳女子の部
⑤70歳以上男子の部 ⑩70歳以上女子の部

・ファミリーマラソンの部(2km)
- 11.制限時間
・ハーフマラソンの部 3時間 ・ファミリーマラソンの部 20分
- 12.参加資格
・ハーフマラソンの部
18歳以上(高校生除く)で制限時間内に完走できる方

・ファミリーマラソンの部
18歳以上の保護者と小学生のペアで制限時間内に完走できる方。
※保護者1名に対し小学生2名まで参加可能。
※親子でなくても参加可能。

13.参加定員	・ハーフマラソンの部 1,500 人 ・ファミリーマラソンの部 100組
14.参 加 費	・ハーフマラソンの部 6,300 円 ・ファミリーマラソンの部 3,000 円 (3名の場合は 4,500 円)
15.参加申込	ランネットまたは郵便振替
16.申込期間	2026 年(令和 8 年)7 月 24 日(金)～9月 23 日(水・祝) ※定員に達し次第締め切り
17.表 彰	・ハーフマラソンの部 総合男女各1～8位 各年代男女各 1～8位 ※総合の部のみ当日表彰 ・ファミリーマラソンの部 総合1～8位 当日表彰
18.特 別 賞	・遠来賞 2 名(南北) ・先輩ランナー賞2名(男女)
19.記 録	Web 発行・希望者には郵送
20.参 加 賞	大会オリジナル T シャツ・日帰り温泉無料入浴券
21.収 容 関 門	第 1 関門 3.78km(冠着橋手前)・・・9:40(40分) 第 2 関門 7.79km(更埴中央公園)・・・10:15(75分) 第 3 関門 15.82km(第4給水所手前)・・・11:25(145分) 第 4 関門 18.44km(第5給水所手前)・・・11:45(165 分)
22.給 水 所	5カ所設置
23.救 護 所	4カ所設置(各関門に併設)
24.競 技 規 則	日本陸上競技連盟競技規則並びに本大会の申し合わせ事項による

COURSE MAP
コースマップ

開催日 & 関門閉鎖時間

2026年11月22日 日
制限時間：3時間00分（180分）

- S** 戸倉体育館 → 9:00 スタート
① 3.78 km → 9:40 (40分)
② 7.79 km → 10:15 (75分)
③ 15.82 km → 11:25 (145分)
④ 18.44 km → 11:45 (165分)
G 戸倉体育館 → 12:00 (180分)

※ コースは一部変更する場合があります

ACCESS
戸倉体育館へのアクセス


鉄道でお越しの方

しなの鉄道「戸倉駅」下車 → 徒歩約24分
※ 無料シャトルバスあり（戸倉駅→戸倉体育館前）


お車でお越しの方

東京方面 → 「坂城 IC」から7 km 約10分
北陸方面 → 「更埴 IC」から9 km 約18分

※ 駐車場には限りがあります。できるだけ公共機関をご利用ください。

※ 駐車場が少し離れる場合があります（1 km程度）。お早めにお越しくださるようお願いいたします。

