

アスリートからファミリーまでみんなで楽しもうよ～かみごおり!



## 上郡アルプス登山コース

マスコミにも多々掲載され、県内外でも大人気の上郡アルプス登山コース！千種川の絶景を見下すおすすめの初心者向け約10kmの登山コースです。

## 金出地ダム ヒルクライム Aコース

初級者 & ファミリー向けのサイクリングBコースもあります!

Aコースは、ロードバイクで上郡町役場より支流鞍居川に沿ってなだらかな登りコース。最後に激坂が待っている約37kmのヒルクライム!

Bコースはファミリー向けで鞍居ふれあい喫茶までの比較的安全なコース約16kmを一般自転車ですサイクリング!

レンタルサイクルも準備していますので家族連れでも楽しめます。

※レンタルサイクルは台数に限りがありますので予約が必要です。



## 千種川・鞍居川ウォーキングコース

整備された上郡町自慢のリバーウォーキングコースを利用して、さらに距離を延長し支流の鞍居川沿いコース、旧市街散策コースも組み込み新たな魅力ポイント満載の特選コース約9kmのウォーキングです。



## 参加者募集

健康に自信のある小学生以上なら誰でも参加できます。(但し小学生は保護者の同伴が必要です)乳幼児は危険防止のため同伴でもご遠慮ください。この催しは事前エントリーが必要です。

**最終申込締切日**  
**2020年10月18日(日)**  
※定員になり次第締め切りますので早めにお申込みください。

■上郡名物でおもてなし(参加者無料)  
健康第一、まるやかで美味い!上郡でしか味わえない!  
**地元特産モロヘイヤうどん**

岩木休憩所にて  
他に各コースの休憩所でも  
真心の軽食を準備しています。

健康ひょうご21県民運動  
「健康マイプラン実践講座」: 準備体操  
**千種川リバーアスロン2020**

# 2020.11.1

小雨決行  
**SUN**

JR山陽本線  
上郡駅下車

待ってるぜ!  
**上郡で**

# CHIKUSAGAWA RIVER ATHLON



■主催=千種川リバーアスロン運営事務局(県民交流広場菊森さんの家) **お申込み・詳細は裏面をご覧ください**

※掲載写真はイメージです。本大会の参加者とは何ら関係はありません。