

ピクらんマラソン in 彩湖・道満グリーンパーク

■お申込ありがとうございました！当日**[6月11日(土)]**のご参加をお待ちしております。

■**要項(この案内書)は、ダウンロードするか印刷し必ずご確認ください。**

■**[会場]** 彩湖・道満グリーンパーク (埼玉県戸田市重瀬745)

※JR武蔵野線『西浦和駅』徒歩20分(約2.2km)

※JR武蔵野線・埼京線『武蔵浦和駅』バス約12分下車徒歩10分(右参照)

※駐車場1260台(2時間まで200円以後1時間100円増、5時間以上1時間200円増)

◎受付は事前発送した**『ハガキ』を必ずご提出**ください⇒6/4発送6/7以降順次到着

※ハガキが到着されない場合⇒受付にてその旨お話しください。(確認しご参加可能ですのでご安心ください)

武蔵浦和駅【東口】
(国際興業バス「下笹目」行き)

7時台(発)⇒ 05、20、35、51

8時台(発)⇒ 06、21、37、53

9時台(発)⇒ 08、23、40

10時台(発)⇒ 00、20、40

※以後16時台まで同じ時間発

※時間により、満員で乗れない場合があります。余裕を持ってご集合願います。

受付・スタート時間

◎受付は事前発送した**『ハガキ』を必ずご提出**ください。

◎受付場所は、彩湖・道満グリーンパーク内**「多目的広場」**

※案内図は2ページ参照。

・彩湖・道満グリーンパークの入園は、午前7時30分から。(入園は無料)

* 受付・スタート地点は2ページ参照。コース図は3ページを参照。

* **受付でハガキと引換にナンバーカード(ゼッケン)**、参加賞をお渡します。

* 参加種目により召集時間が異なりますのでご注意ください。

* スタート地点は、多目的広場前です。

・当日の緊急連絡先〔携帯電話＝090-9332-6822〕

●**更衣室** ・男子、女子とも多目的広場内特設テントをご利用ください。
⇒男女別

●**荷物置場** ・多目的広場内に「荷物置場」を設置いたします。
ナンバーカードと同じ番号を「ビニール袋」又は「荷札」に記入ご利用できます。
・出入り口にてスタッフがNoカードの確認をし、各自が任意の場所に荷物を置くスタイルです。
※露天にてブルーシート上の保管になります。雨天時も同様の対応となり、大変心苦しいのですがご承知の上ご利用願います。

大会スケジュール ※5k・10kは同時スタート

8:00~	選手受付 ※各スタート時間15分前まで
8:40	開会式
8:50	ランニング講習会[これからの季節の練習方法] I
9:30	ランニング講習会終了
9:40	(A)5km (B)10km スタート
9:50	ランニング講習会[これからの季節の練習方法] II
10:30	ランニング講習会終了
10:40	(C)ハーフ スタート
10:45ごろ	(A)(B)5km、10km 表彰式
12:30ごろ	(C)ハーフ 表彰式
13:40	競技終了

【注意】10kmマラソンのスタートが、募集内容より5分早まり5kmマラソンと同時スタートとなります。

ナンバーカード(ゼッケン)の取り扱いについて

・ナンバーカードは、必ず**胸(前部)**に装着して下さい。

・ナンバーカードは、お申込みされた種目にてお渡ししておりますが、受付後必ず**参加種目、お名前**をご確認ください。

・記録計測は、ナンバーカードに装着されているタグを使用して計測いたします。**フィニッシュ後にタグのみ回収**します。

※DNS、DNFの方も必ず**チップのご返却**をお願いします。(未返却の場合は実費請求となります)



装着例

スタート方法

・各競技種目ごとのスタートとなりますが、危険防備の為タイムの早い選手が前方よりスタート願います(自己申告)。景色を見ながら余裕で走る選手は、中段から後方にてスタート願います。

・ゆっくり走る選手は、コース左側を走行し早く走る選手を右側より抜かしてください。

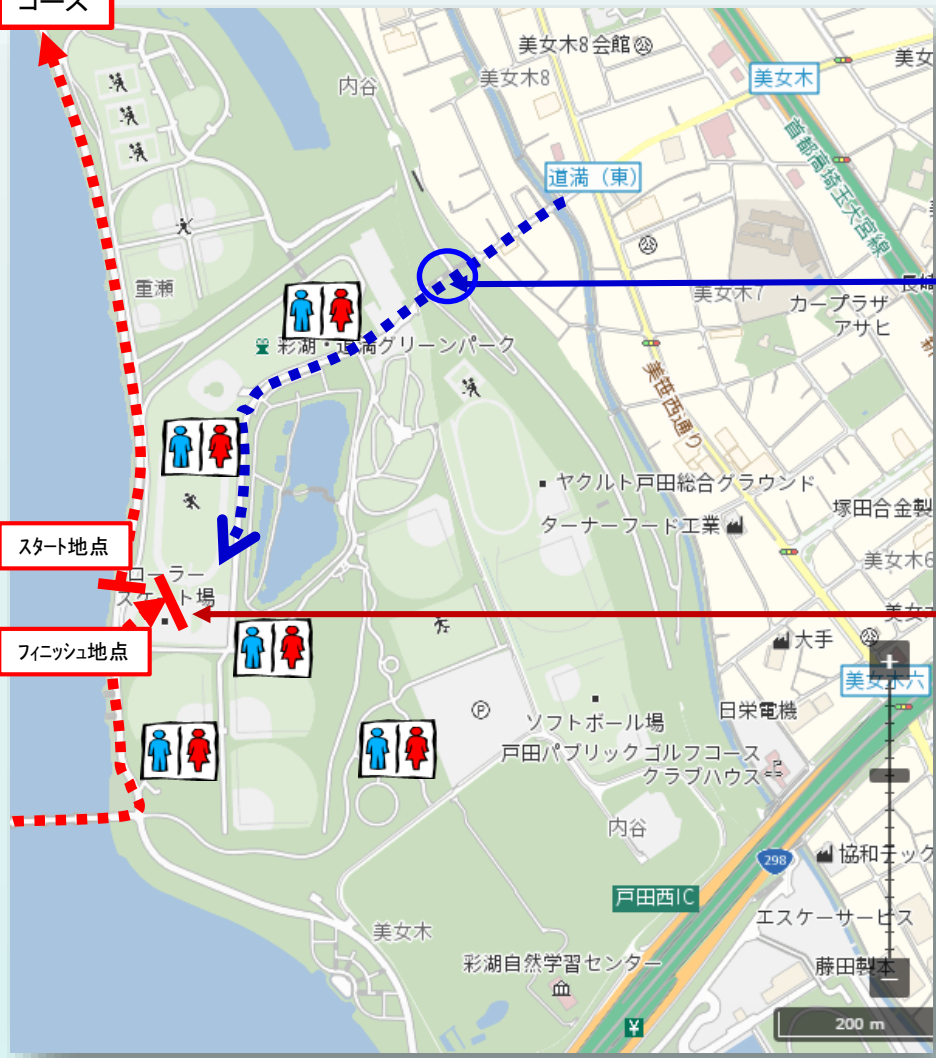
・選手が密集した場合、無理に追越したり押しついたりしないようお願いいたします。



コース

スタート地点

フィニッシュ地点



【公園入口】(開園7:30~)

- ※駐車場入り口
- ※バス利用は道満(東)信号周辺のバス停より徒歩となります
- ※徒歩、自転車での入園は時間外でも河川等他の場所からでも可能

【集合場所】多目的広場 (受付・更衣室・開会式・講習会・スタート・フィニッシュ)



▲選手の方は…

- ・園内の「多目的広場」にご集ってください。
- ※「多目的広場」はパークらんマラソンの貸切となります。
- ・「多目的広場」には、受付、本部、ステージ、更衣室、計測各テント、荷物置き場を設営してます。他の方が、迷惑にならないよう各自テント、タープの設営は可能です。
- ・「多目的広場」内にトイレはありませんので、事前に、または周辺のトイレをご利用ください。
- ・「多目的広場」、その周辺には売店はありません。補給食、ドリンクなどは途中のコンビニ等でお済ませください。

▲応援者の方は…

- ・応援は園内どこでも可能です。
- ・スタート、フィニッシュは「多目的広場」になります。また、10K、ハーフは「多目的広場」前を周回しますので、遠くまで行く必要はありません。
- ・「多目的広場」内にトイレはありませんので、事前に、または周辺のトイレをご利用ください。
- ・「多目的広場」、その周辺には売店はありません。途中のコンビニ等でお済ませください。

コース

多目的広場発着による一周5km反時計回りの周回コース

※スタートは、速く走られる方が前方からスタート願います(自己申告)。

※1kmごとに距離表示があります。ペース配分を確認できます。



【コースについて】

・コースは大会専用ではありません。他の来園者やバイク(自転車)などに十分注意し、接触・衝突などの事故をおこさないよう留意願います。

【5Kマラソン】

・コースを1周します(1周5km)。折返し地点のある変則周回コースです。

【10Kマラソン】

・コースを2周します(1周5km)。折返し地点のある変則周回コースです。

【ハーフマラソン】

・コースを4周します。1周目のみ折返し地点のある変則周回コースです。

・2周目からはエイドステーション②より右折し、湖畔の周回コースを3周します。

《1周目6.72km、2・3・4周目4.79km》



競技について

- (1)スタートは〔5Kマラソン・10Kマラソン=9:40、ハーフマラソン=10:40〕
- (2)周回数の確認は各自十分注意する事。周回数を間違えた場合は失格となります。



〔注意事項:全種目共通〕

- (1)13:30以降は新たな周回へは入れません。スタート地点で関門を設けますので係員の指示に従う事。
- (2)エントリーされた方以外の出走(代理出走)は失格の対象となります。
- (3)走行に不適當、または危険と見なした方は、競技を中止していただきます。
- (4)給水場(エイド)を設けてありますが、天候により必要な**ドリンク・補給食は各自携帯し準備願います。**
- (5)完走者には完走証を発行いたしますが、**6/13(月)正午より大会ホームページよりダウンロードとなります。**

その他

- ・参加賞は、DIADORA製マルチナップザック、ドラムバッグとなりますが、色の選択は出来ません。
- ・主催者側でスポーツ保険に加入いたします。保険内容は、通院日額1,000円／入院日額1,500円／死亡、後遺障害100万円となっております。(この保険内容に不安な方は、個人的に保険にご加入ください。)
- ・体調管理には十分留意し、調子の悪い方は無理をしないようお願いいたします。
- ・救護は多目的広場で待機、AEDは本部テント・医療室に設置。
- ・荷物置場では、スタッフが出入り口で常駐しておりますが、荷物の紛失等の責任は負えません。また、大変申し訳ありませんが、雨天時も露天となりますので予めご告知の上ご利用願います。
- ・ご自分のテント、タープなどをご利用なさる方は、他の方にご迷惑にならない配慮をお願いいたします。
- ・**ゴミは全てお持ち帰り下さい。喫煙は指定された場所だけとなります。**

表彰式(準備でき次第)

- ・表彰は各種目・男女別 1位～3位
- ・年代別1位(ハーフのみ:入賞者は除く)



開催の可否について

大会ホームページ = <http://www.park-run.com/>

- ・大会は雨天でも実施ですが、荒天・天変地異などの災害により会場の使用が不可能と判断した場合、中止になります。
- ・中止するか微妙な場合は、当日の朝(6:00a.m.～)大会ホームページにてご確認ください。

世界陸上元日本代表がゲストに決定！スタート前にレッスンを開催！

世界陸上元日本代表の西田隆維さん、吉澤永一さんがゲストに決定！これからの暑くなる季節のレッスンや注意事項など、「役立つレッスン」をスタート前に開催します(無料)。

【西田隆維さんプロフィール】

駒澤大学時代、大学三大駅伝(出雲、全日本大学、箱根)の初優勝に貢献。
社会人では世界陸上マラソン代表。
現在は西田ランニングクラブ代表など活躍中！
DIADORAランニングアドバイザー



【吉澤永一さんプロフィール】

長野県出身 明治大学卒 バリ世界陸上20km競歩日本代表、アジア選手権20km競歩金メダル、W杯競歩20km競歩日本代表
関東インカレ10000m競歩3連覇
日本インカレ10000m競歩2連覇など



会場へは



- 彩湖・道満グリーンパーク (埼玉県戸田市重瀬745)
- ※JR武蔵野線『西浦和駅』徒歩20分(約2.2km)
- ※JR武蔵野線・埼京線『武蔵浦和駅』バス約12分下車 徒歩10分
- ※駐車場1260台(2時間まで200円以後1時間100円増、5時間以上1時間200円増)

【パークランマラソン実行委員会】

〒190-0013 東京都立川市富士見町4-10-10
ビーアシスト株式会社内
TEL042-595-8635(平日10:00~14:00) FAX042-525-3833

