

☆参加者案内☆



このたびは、「第8回 24 時間グリーンチャリティーリレーマラソン in 東京ゆめのしま」へお申し込みいただきありがとうございます。この案内には大事な情報がありますので大会までによくお読みいただき、お手数ですが代表者の方よりチームメンバーの方々にもご案内ください。

24 時間グリーンチャリティーリレーマラソン in 東京ゆめのしま 大会事務局

<http://www.r-wellness.com> (ホームページ) wellness@r-wellness.com (E メール)

0120-846-024 (6 月 12 日 (金) 正午までのお問い合わせ) 090-8587-8448 (大会緊急連絡先 12 日正午～14 日 18 時)

同封物の確認

- ★ 参加案内書 (この用紙) ★ ナンバーカード引換証・アンケート用紙・誓約書 (黄色の紙)
- ★ サブイベント案内・T シャツ販売申込用紙 (ピンクの紙) ★大会スポンサーのご紹介 (緑色の紙)
- ★ メンバー変更用紙・テント区画隣り合わせ申告用紙 (対象者のみ)
- ★ レンタル品申込振替用紙 (対象者のみ) ★ 会場図・駐車場案内

スケジュール

6月13日(土)	6月14日(日)
6:30 駐車場オープン	6:00 おむすび・味噌汁サービス(～10時)
11:00 6時間・24時間の部選手受付開始(～12時)	7:00 4時間個人の部受付開始(～8時)
11:00 テント貸し出し開始(～12時)	8:00 12時間個人の部終了(表彰式)
12:10 マネージャー会議①(ステージ)	8:30 マネージャー会議③
12:10 6時間・24時間個人の部競技説明(個人テントエリア)	9:00 4時間の部スタート
12:45 開会式(ステージ)	9:30 各種サブイベント開始(詳細は別紙参照)
13:00 6時間・24時間の部スタート	11:30 マネージャー会議④
14:00 各種サブイベント開始(詳細は別紙参照)	12:00 レンタルテント返却受付開始
16:00 パスタサービス開始(～19時)	13:00 4時間・24時間の部競技終了
18:00 12時間個人の部受付開始(～19時)	13:30 4時間・24時間の部(表彰式・閉会式)
19:00 6時間の部終了(表彰式)	15:00 テント返却終了
19:20 12時間個人の部競技説明(個人テントエリア)	
19:50 マネージャー会議②(ステージ)	
20:00 12時間個人の部スタート	

会場へのアクセス

- 会場は江東区夢の島競技場です。(住所は、〒136-0081 東京都江東区夢の島2 番地)
- 会場へお越しになる際は、公共交通機関をご利用ください。駐車場(有料)には限りがあります。なお、駐車場が満車になっても事務局側では他にご案内できませんので予めご了承ください。
- 会場へは JR 京葉線・東京メトロ有楽町線・りんかい線の「新木場」駅より徒歩 10 分。
- 東京メトロ東西線「東陽町」下車後、都営バス「東陽町駅前」より 11 分、「夢の島」下車。
- 会場周辺には駐車場が 3 箇所ございます。別紙をご覧ください。
- 競技場周辺道路は、トラックなどの大型車両が多いので交通事故に注意してください。

受付・メンバー登録について

- 各種目とも同封のナンバーカード引換証をお持ち下さい。受付時間は「6 時間・24 時間の部」は 13 日 11 時～12 時、「12 時間の部」は 13 日 18 時～19 時、「4 時間の部」は 14 日 7 時～8 時までとなっております。場所は競技場外受付テントとなります。時間外に来られた方は、総合案内にお越しください。(別紙会場図参照)
- ナンバーカード引換証の署名欄は、競技に参加する本人が署名・捺印をしてください。アンケート記入のご協力もお願いいたします。
- メンバーの署名・捺印が揃う前に受付をする場合は、署名・捺印(母印可)のないメンバーが、会場にお越しになられた時点で、総合案内にて署名・捺印の追加処理をし、レースに参加するようにしてください。署名・捺印が無い参加の場合は不正出走とみなす場合があります。

メンバー変更について

- メンバー変更は、**6月5日（金）**までFAX（0463-70-6266）又はEメール（wellness@r-wellness.com）で受付けます。メンバー変更期間に提出のあったものについては、各種印刷物への変更を行います。**6月5日（金）**以降の変更については、当日提出していただく誓約書にて、メンバー変更欄を設けておりますので、そこで、行なってください。受付後の変更は出来ません。**6月5日（金）**以降の変更は記録証等を含め印刷物・登録データの名前の変更はできません

受付全般に関する注意事項

- メンバー変更期間内でもメンバーの人数変更は出来ません。
- いかなる場合も、応援の方等の代理出走は認めません。登録されていない選手の出走は、マラソン保険の適用外になります。代理出走によって生じた問題はすべてチーム内で処理していただき、大会側としては一切の責任を負いかねますのでご理解ください。記録が無くなり、出走の取消しになる場合もございます。

マネージャー会議、協議説明会

- マネージャー会議は、大会に関する諸注意や伝達事項をご案内するものです。計4回行いますので、チームのマネージャーまたは代表者の方は必ずご出席ください。（メインステージにて）
13日（土） 12:10 ・ 19:50 14日（日） 8:30 ・ 11:30
- 6時間・24時間個人の部に出場の選手の方は13日12時10分より個人の部用テント前にて競技説明会を行います。
- 12時間個人の部に出場の選手の方は13日19時10分より個人の部用テント前にて競技説明会を行います。

テントでの過ごし方について

- 24時間チームの部には、テントスペースをご用意します。予めチームごとに区画が決められております。テント受付にて各チームのテントスペースの場所をご案内いたします。区画を超える使用はできません。
- 個人の部に出場の方は競技場内に男女別共有テントを設けますので、ご利用ください。
- 場所の都合により、4時間・6時間チームの部にご参加の方はテントスペースはございません。ご了承ください。メインスタンドを開放いたしますのでご利用ください。区画は決められておりませんので譲り合ってお使いいただきますようお願いいたします。
- テント区画・公園内は都市公園法により火気の使用は出来ません。食事についてはフードサービスにてパスタ・おむすび等をご提供しますが、それ以外は出店サービスや、近くのコンビニエンスストアを利用していただくか、火を使わないものを各自で用意してください。また給湯サービスがありますのでご利用下さい。
- 競技場内は禁煙です。喫煙所（1箇所）をご利用ください。別紙会場図でご確認ください。
- 競技場内にはシャワールームがあります。利用可能時間は当日お知らせいたします。
- テントでは休憩・仮眠をとるチームがほとんどです。テント内で話したり、ラジオ等を使用する場合はできるだけボリュームを絞る等、周囲に迷惑がかからないようにマナーを守ってください。
- 24時間チームのテント区画のスペースは3m×4m（9名以上チームは4m×6m）です。区画サイズに合わせてテントをご用意ください。（マネージャーは人数に含まれません。）
- テント区画の仲間同士での隣接をご希望の場合は、**6月5日（金）**までに事務局まで同封の用紙でFAX、またはEメールでご連絡ください。

テント貸し出し（事前申込になります）

イベントテント大（5.4m×3.6m 9名以上のチーム）	13,000円
イベントテント小（3.6m×2.7m）	11,000円
※四方幕・ウェイト・ブルーシート付 寝袋	1,000円

● テントの申込方法

申込は別紙振替用紙に記入の上、代金を添えて**6月1日（月）**までにお申込ください。

（8名チームは小テント、9～12名チームは小テント又は大テントになります）

- テントの貸出しは1チーム1テントとなります。複数のチームでご参加の場合でも、混乱を防ぐため各チーム毎で申し込みくださいますようお願いいたします。
- レンタル貸し出し 6月13日（土） 11:00～12:00
- テント受付にてテントの設営場所をご案内しますので、指定場所に設営して下さい。テントは重いので台車等があると便利です。 ※指定場所以外のテント・テーブル・イス・シート等の設営は禁止となっていますのでご協力ください。
- テントの返却は14日（日）**12時から**受付いたします。テントを解体しテント返却場所に返してください。

荷物預り

- 個人の部に参加の方の荷物は、個人管理もしくは、競技場備え付けのロッカー（1回10円）に預けてください。総合案内にてロッカーの鍵をお預かりします。鍵の返却にはナンバーカードの提示が必要になります。
- チームの部の参加者はチームのお荷物・貴重品は各自で管理していただきますようお願いいたします。
- ※ 会場内におけるお荷物・貴重品の紛失・盗難等は大会では一切の責任を負いかねます。ご了承ください。
- ※ 盗難にご注意ください。

ナンバーカード・タスキ・中継所

- チームの部のナンバーカードはメンバー1名につき1枚です。胸に添付の安全ピンで付けてください。
- 個人の部は4枚のナンバーカードをお渡しします。前後に1枚ずつ付けてください。（残り2枚は付け替え用です）
- タスキ（24時間・6時間・4時間チームの部）は、チームに1本です。大会後、お持ち帰りください。なお、個人の部にはタスキはありません。
- タスキリレーは競技場内の所定の中継所でのみ可能です。中継所以外でのタスキリレーは禁止です。
- 中継所は3箇所設置予定ですが、タスキリレーは1周走るとに1回までです。
- 各チームともスムーズにリレー中継所で中継できるように準備してください。特に、夜間は呼び出し放送ができませんので、マネージャー等が中心となって「次走者待ち」などないようお願いいたします。
- 夜間などレースを中断（周回を休む）することも可能です。その場合は中継所からでて、再スタートの際再び中継所からスタートをしてください。（申告等は不要です。）
- スタート後10分間とレース終了の10分前から安全管理のため、タスキリレーが出来なくなります。終了時間まで同じ選手が走り続けることになります。時間前にレースを終了することも可能です。

記録・RCチップについて

- 記録計測はRCチップで行います。
- RCチップはナンバーカードに同封されています。受付の際にメンバー分の個数を確認して下さい。
- 走るときは必ずシューズのひもに取り付けて下さい。（ひも靴以外の方は受付横「トラブルコーナー」にてバンドをお貸します）
- チップはフィニッシュ後にまとめて返却ください。万一紛失された場合にはチップの実費を徴収させていただくことがありますので、ご注意下さい。
- チップをつけずに周回した場合は周回としてカウントしません。必ず装着して走ってください。
- RCチップは、チーム毎で登録しています。複数でご参加のチームは、RCチップの付け間違いにご注意下さい。
- 速報は1時間毎に各チーム周回数と走行距離を記録速報板に張り出します。速報について異議のある場合には、必ず所定の申立書（総合案内にあります）にて総合案内にご提出ください。異議申立は速報発表後30分以内とします。（速報は毎時20分頃に出ます）
- 順位は周回数で決定します。同周回の場合は、計測用マットを通過した時間の早いほうを上位として処理します。
- 各種目ごと、スタートして競技時間を経過した時点で終了です。コース途中で競技時間を迎えた場合、その最終周回は記録に含まれません。
- 記録証・記録集は後日郵送いたします。（大会終了後1ヶ月程度を予定しております。）

コース・距離表示

- コースは1周約1,100メートルです。また、コース上は500メートル毎に距離看板を設置しますので、ペースチェックにご利用ください。
- コース上には凹凸や、狭くなる箇所がございます。また、街灯はありますが夜間は足元が見にくくなりますので十分注意して走行してください。
- 外周コースは大会専用路ではございません。一般来園者も通行しますので十分注意して走行してください。

エイドステーション・フードステーション

- スタート後10分間は、安全管理のためエイドステーション（給水所）のご利用ができません。
- コース上にエイドステーションを設置します。水、スポーツドリンクをご用意しておりますので、脱水症状に注意して、こまめに水分補給をしてください。エイドステーションに置かれている軽食はバナナ、オレンジ、カリフォルニア・レーズン等です。数量には限りがありますので予めご了承ください。
- フードステーションは競技場内に設置し、パスタ（1日目17時～20時）・おむすび、味噌汁（2日目6時～10時）等をお出します。各種目・ナンバー順に配布いたします。放送・電光掲示板でご案内いたしますので、準備してお待ちください。
- 食事を運ぶトレイや箸、フォークなどは各チームでご用意ください。ご協力お願いいたします。
- 給湯サービス（フード提供時間帯を除く）を行いますので、ポットがあると便利です。

くのコンビニエンスストア等をご利用いただくか、事前準備をお願いいたします。

- 12時間・24時間個人の部に参加の方には、前述のパスタ・おむすびに加えて、夜食としまして1日目夜に、カップラーメン、お茶、をご用意いたします。
- 4時間リレーの部も朝食サービス14日（7時～10時）がございます。
- 七変化エイド（新設）では、提供されるものが時間ごとに変わっていきます。ぜひ、お楽しみください。

走行上の注意

重要

- 昨年に比べ、参加者数が大変増えています。ランナーを追い越す時は、アウトコースからお願いいたします。また、中継所付近での追い越しは控えてください。
- コース上の要所はコーン・バー等で区切っておりますが、大会専用路ではありませんので、一般入園者に注意してください。
- 大会ではコース上の要所に大会スタッフを配置・巡回を行っております。緊急時等は速やかにスタッフに連絡をしてください。
- 夜間走行の際は足元や前方等に注意して走行してください。各チームでは懐中電灯等を適宜ご用意ください。
- レース中にアルコールを飲んで走る事は事故の原因となりますので、絶対におやめください。出走取消になる場合もございます。
- 特に中学生以下の走行に関し、保護者もしくは各チームが監督し、怪我・事故のないようにしてください。

ゴミ

- 分別の種類は、可燃、不燃、ビン、缶、ペットボトル、残飯の6種類です。
- ゴミは決められた時間まで各自で保管してください。時間は別紙会場図裏をご確認ください。また、この時にゴミ捨て用の大袋を2枚お配りいたします。その他分別に使用する袋は各自でご準備願います。ゴミ袋には、マジックでゼッケンナンバーを記入してください。
- 年々ゴミの量が増えております。ゴミをできるだけ出さない工夫又は、持ち帰り頂くようご協力をお願いします。

表彰式

- 競技終了後、大会ステージにて各種目上位3位までと、特別賞の表彰を行います。（4～6位の方は、総合案内に表彰品を受けとりにお越しください）皆さんで健闘を讃え合いましょう。

記念撮影

- 個人の部については開会式の前に合同で記念撮影を行います。チームについては記念撮影は行いませんが、フィニッシュ後ゲート付近にシャッター係がおります。カメラ持参でお越しいただければ、撮影いたします。

その他

- レースは雨天決行です。各自体調を整え、決して無理をしないようにしてください。但し、台風、雷など悪天候により中止、中断することもあります。その場合でも参加料の返金等はありませんのでご了承ください。
- 当日はケガ等の応急処置はいたしますが、以後の処置は本人又はチームで処置してください。なお、コールドスプレーなどのサービスは行っておりません。（必ず健康保険証又はコピーを持参してください。）
- 各自着替えは十分用意し、帽子等も必要に応じてかぶるようにしてください。
- 貴重品等の保管は各チームで責任をもって行ってください。
- チーム名が未記入の方は、チーム名をFAX(0463-70-6266)又はEメール(wellness@r-wellness.com)で提出してください。**【6月5日（金）まで】**
- 夜間の会場、コース外の一人歩きは危険ですので絶対にやめましょう。
- テント、もしくはチームから離れる場合は、必ずメンバーに一声かけてからにしましょう。
- 大会開催期間中はスポーツ保険が適用されます。

（死亡・後遺障害：100万、障害入院：3,000円／一日、傷害通院：1,500円／一日）

24時間リレーマラソン知って得情報

リレーマラソンであつたらいいものをご案内します。

- ・ポット（お湯のサービスがありますので、カップラーメン、コーヒーなどに便利）
- ・ウェットティッシュ、キッチンペーパー、虫除け、かゆみどめ、懐中電灯。
- ・鍋（パスタなど人数分を運ぶときに、まとめて運べます。）、トレイ（必須です）、お箸も！
- ・ラジオ（ニュース、天気の確認に）
- ・CD、MD（レース中に皆さんのお好きな曲をお流しします。MCブースにリクエスト用紙があります）
- ・ゴミ袋（大小問わず。大きい袋はカッパとしても使用できます。）
- ・台車