

# ☆参加者案内☆

このたびは、「第9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) [tokyo24@r-wellness.com](mailto:tokyo24@r-wellness.com) (Eメール)

0120-846-024 (6月18日(金)正午までのお問い合わせ) 090-8587-8448 (大会緊急連絡先 18日正午~20日17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・誓約書 (ピンクの紙)
- ★ 会場案内図
- ★ 大会スポンサーのご紹介
- ★ 駐車場案内、物品販売チラシ
- ★ メンバー変更用紙 (チームの部のみ)
- ★ 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)

## スケジュール

6月19日(土)	6月20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)
8:00 10km個人の部選手受付開始(~9時)	7:00 4時間チームの部受付開始(~8時)
9:45 スタート式(ステージ)	8:00 12時間個人の部終了(表彰式)
10:00 10km個人の部スタート	8:30 マネージャー会議③
11:10 10km個人の部表彰式	9:00 4時間チームの部スタート
11:30 10km個人の部終了	11:30 マネージャー会議④
11:30 6時間・24時間の部選手受付開始(~12時30分)	13:00 4時間・24時間の部終了
12:30 マネージャー会議①(ステージ)	13:30 4時間・24時間の部表彰式・閉会式
12:30 6時間・24時間個人の部競技説明(個人テントエリア)	
12:45 スタート式(ステージ)	
13:00 6時間・24時間の部スタート(個人・チーム同時)	
16:00 パスタサービス開始(~20時)	
18:00 12時間個人の部受付開始(~19時)	
19:10 12時間個人の部競技説明(個人テントエリア)	
19:20 6時間の部終了(表彰式)	
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「10km個人の部」は19日8時~9時、「6時間・24時間の部」は19日11時30分~12時30分、「12時間の部」は19日18時~19時、「4時間の部」は20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。
- 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。代理署名での出走はできません。

- 引換証の捺印欄へは拇印でも構いませんが、サインは認められませんので、ご注意ください。
- 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。

### メンバー変更について

- メンバー変更は、**6月11日(金)**までFAX (0463-70-6266) 又はEメール (tokyo24@r-wellness.com) で受け付けます。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11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11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ので、ご了承ください。

### 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了承ください。代理出走が発覚した場合、記録が無くなり、出走の取消となります。

### マネージャー会議、競技説明会

- 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、チームの部にご出場の方は、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)  
19日(土) 12:30・19:50 20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19日12時30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19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。各チームのテントスペースの場所は、受付時にご案内をいたします。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。
- 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。尚、昨年は水不足によりシャワーが利用できなくなる時間帯がございました。水の出しっ放し等にはご注意ください。
- 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、通路確保のため、昨年より変更をさせていただきました。9名以下のチームは3m×4m、10名以上のチームは4m×6mとなります。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11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 10~12名のチーム)	13,000円
イベントテント小 (3.6m×2.7m 8~9名のチーム)	11,000円
※四方幕・ウェイト・ブルーシート付 寝袋	1,500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7日(月)**までにお申込ください。  
(8~9名チームは小テント、10~12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1チームにつき1枚の振替用紙でお申し込みくださいますようお願いいたします。

- 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おりますのでご協力ください。
- 競技終了後、テントは解体し各テントスペースにまとめて置いておいてください。

### 荷物預かり

- 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・盗難等は大会側では一切の責任を負いかねます。ご了承ください。
- ※ 最近、マラソン大会をターゲットとした盗難事件が増えております。ランナーを装ってテント等に侵入し、金品を盗むという手口です。必ず一人はテントに残る等の対策で、十分にご注意ください。

### 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2枚のナンバーカードをお渡しします。前に1枚付けてください。（残り1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。
- 中継は所定の中継場所にてリレーを行ってください。場所は3箇所設置するうちの1箇所からとなります。
- 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となります。時間前にレースを終了することも可能です。

### 記録・ランナーズチップについて

- 記録計測はランナーズチップで行います。
- ランナーズ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「総合案内」にてバンドをお貸します）
- チップはフィニッシュ後に総合案内にございます、チップ回収コーナーまで返却ください。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。
- ランナーズチップは、チーム毎で登録しています。複数でご参加のチームは、ランナーズ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、記録本部まで異議申立を行ってください。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、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。（大会終了約1ヶ月後を予定しております。）

### コース・距離表示

- コースは1周約1,200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16時～20時）・おむすび、味噌汁（2日目6時～10時）等をお出しします。各種目・ナンバー順に配布いたします。放送等でご案内いたしますので、準備してお待ちください。
- 食事を運ぶトレーや箸、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。
- フードサービスはあくまでも軽食とお考えください。フードサービスで配布される物以上の食べ物は出店サービスや、近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 Pasta・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時間チームの部も朝食サービス（20日6時～10時）がございます。

### 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。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下さい）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、もしくは変更を希望される方は、**5月31日（月）まで**に事務局までご連絡ください。
- 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、傷害入院：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（Pastaなど人数分を運ぶときに、まとめて運べます。）、トレー（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。）