

PARACUP2019

～世界の子どもたちに贈るRUN～

参加のご案内

2019.05.05 TAMAGAWA

■受付・スタート・制限時間について

種目	受付時間	集合時間	集合場所	スタート時間	制限時間
ハーフ	8:00～8:40	9:00	スタート付近	9:10	3時間
5km	9:15～11:40	12:00	スタート付近	12:10	45分
キッズ	9:15～12:35	13:00	スタート付近	13:05	10分
親子	9:15～12:55	13:20	スタート付近	13:25	10分
リレー	9:15～13:15	13:35	スタート付近	13:45	2時間

※リレーマラソンはスタートから2時間経過時点での各チーム最終ランナーがゴール地点を通過した時点で終了となります。

■受付について

2019年5月5日（日）、上記受付時間にて古市場陸上競技場にて受付いたします。
ゼッケン番号ごとに窓口を設けています。該当の窓口にて、メールに記載されている【ゼッケン番号・氏名】を伝えてください。
受付は大変混み合いますので時間に余裕をもってお越しください。
※当日の種目変更は行っておりませんので、ご了承ください。

■更衣室について ※ご利用時間 ～16:15

屋外に更衣テントを設けております。
スペースには限りがあり混雑も予想されますので、ご了承ください。

■手荷物預りについて ※ご利用時間 ～16:15

手荷物預り所を設けております。受付、更衣を済ませた後にご利用ください。
貴重品、壊れ物はお預かりできません。各自で管理していただくようお願いいたします。
貴重品等の紛失、手荷物の破損については責任を負えませんのでご注意ください。

■悪天候等の場合の対応

雨天決行です。（一部競技の変更、サービスの中止・変更があることもございます）
天変地異や事故などやむを得ない状況において中止をする場合には、当日朝6時半にホームページ・ブログ・twitter・facebookにてお知らせします。なお、中止の場合でも参加費の返金はいたしません。尚、競技開始後であっても、天候や周囲の状況により競技を中断・中止する場合がございます。大会前日、当日の天候によってはメイン会場やコースの状況が悪いこともあります。コースの状態が悪い場合には、予めお知らせしているコースから一部変更する場合がございます。手荷物預り所には屋根がございません。荷物が濡れることがありますので中の物をビニール袋で覆うなど、防水対策は各自でお願いします。

■ランニングコースについて

多摩川河川敷マラソンコースは舗装されていないコースとなっているため、当日の天候によっては、コース上に砂埃が舞う可能性があります。ランニングコースは本大会の貸切ではございません。多摩川河川敷を他目的で利用される方も多数いらっしゃいますので、ご理解とご配慮のほどよろしくお願ひいたします。

■スタートについて

スタート時は非常に混雑し、極めて危険な状態ですので、必ずスタッフの指示に従い、無理に抜かしたり押し合ったりせず、マナーを守ってスタートしてください。
コースは左側走行となっております。追い越しする方は右側から、ゆっくり走られる方は左側にお寄りください。

健康チェックのお願い

本大会はご参加いただく皆様に楽しんで走っていただく、
チャリティーランニング大会です。

下記のチェックシートでご自分の体調を把握し、無理のないようにご参加ください。

大会前

- 心臓病の診断を受けている。もしくは治療中である。
- 突然気を失ったことがある。
- 血縁者にいわゆる心臓マヒで突然亡くなった方がいる。
- 一年以上健康診断を受けていない。
※上記に一つでも当てはまる方はかかりつけ医に大会参加の可否について相談してください。
- 血圧が高い。
- 血糖値が高い。
- コレステロールや中性脂肪が高い。
- タバコを吸っている。
※上記に一つでも当てはまる方はかかりつけ医に相談してください。

大会当日

- 体温は平熱である、熱感はない。
- かぜ症状（微熱・頭痛・のどの痛み・咳・鼻水）はない。
- 昨夜の睡眠は十分にとれた。疲労感が残っていない。
- レース前の食事、水分はきちんと摂れた。
- 胸や背中の不快感や痛みはない。動悸・息切れもない。
- 腹痛、下痢はない。吐き気もない。
- レース運びの見通しが立っている。

お願い&注意

- ※例年、靴擦れを起こす方がいらっしゃいます。シューズの準備は万全でしょうか。
- ※気象条件に関わらず、脱水症・熱中症予防のため、必ず給水しましょう。
- ※気温が高い場合は、水をかぶるなどし、身体を冷やしてあげることが熱中症の予防につながります。
- ※沿道、ゴール横の救護所には救護スタッフが待機していますので、体調不良の方お声かけください。
- ※ラストスパートは急激に心臓に負担がかかる危険な走り方ですので、余裕を持ってフィニッシュしましょう。
- ※メイン会場に救護本部を設けております。
気になる点がありましたらお立ち寄りください。

■健康管理について

「健康チェックのお願い」を必ずお読みください。朝食は必ず摂ってきてください。熱中症予防のため、こまめに水分補給をしてください。給水所には水をご用意しています。当日少しでも体調がすぐれない時は、無理をせず出走をお見送りください。この時期は1年でもっとも紫外線の強い季節です。熱中症予防のため帽子の着用、紫外線対策として日焼け止め等のご利用をおすすめします。雨天や気温が低いと予想される時には防寒対策もお願いいたします。

■ウォーミングアップについて

ウォーミングアップ（準備体操）やストレッチをしっかりと行ってください。会場にて種目に合わせたウォーミングアップを行いますので是非ご参加ください。

■ゼッケンについて・計測について

種目別・エントリー番号順の色分けをしております。ゼッケンは受付にて配布します。

【ハーフマラソン】計測チップの内蔵されたゼッケンをお渡しします。

【5km】計測チップの内蔵されたゼッケンをお渡しします。

【キッズRUN・親子RUN】計測はありませんので、ゼッケンのみお渡しします。

【リレーマラソン】ゼッケンと一緒に各チーム1本・計測チップを内蔵した襷をお渡しします。

■記録計測用チップについて

ハーフマラソン・5km・リレーマラソンは計測を実施いたします。ハーフマラソン・5kmは、1人1個（ゼッケンに内蔵）・リレーマラソンは各チーム1個（襷に内蔵）計測チップをお渡しいたします。

計測チップ・襷はゴール後回収します。必ずご返却いただきますようお願いいたします。

途中リタイアされたチーム・当日棄権をされた方は、総合案内へ計測チップ・襷をご返却ください。

紛失や返却がなかった場合には後日3,000円をご請求させていただきます。

持ち帰ってしまった場合には、後日下記住所まで普通郵便でご返送ください。送料はご負担ください。

返送先

〒206-0802 東京都稲城市東長沼2120-6 グランヴェルジェ104
ネオシステム株式会社 PARACUP係

■リレーマラソンルールについて

1周2kmのコースを2時間で何周回したかを競います。

同周回の場合は計測地点（ゴール）通過の早いチームを上位とします。

走る順番や回数は自由ですが、決められたリレーゾーンでタスキをつないで下さい。

記録はチーム別に周回数と周回タイムを自動計測します。

■完走証について

【ハーフマラソン・5km】1人1枚記録の入った完走証を発行いたします。ゴール後完走証発行所までお越しください。

【キッズRUN・親子RUN】ゴール付近で完走証をお渡しいたします。記録の記載はありません。

【リレーマラソン】各チーム1枚記録の入った完走証を発行いたします。ゴール後完走証発行所までお越しください。

■距離表示について

1km地点ごとに、距離表示版を設置いたします。

■ マナーについて

ごみはなるべくお持ち帰りいただきますようご協力お願いします。
会場内にお捨てになる場合には分別をお願いします。

■ トイレについて

会場には仮設トイレを設置しておりますが混雑が予想されます。
なるべく事前に公共トイレもご利用いただきますようご協力ください。

■ 大会中の写真撮影、映像、エントリー時のお名前について

大会中に撮影しました写真、映像は、大会終了後ホームページ等の掲載にて使います。
また、後日ホームページにエントリー時のチーム名で順位記録の掲載もいたします。

■ 出店コーナー

参加者の皆様楽しんでいただくために、軽食、お菓子やお飲み物、また疲れたランナーを癒すためのリラゼーションを用意しております。料金はいただいておりませんが、皆様からのお気持ちを寄付としてお出しいただければと思います。
※お釣り、両替はしておりませんので小銭のご準備をしていただくことをおすすめいたします。

■ 小さな贈り物

大会当日「小さな贈り物」という企画で皆様のご自宅にある物品の寄付を承ります。
集めさせていただく物品は、書き損じ葉書、旧柄切手・記念切手、未使用テレフォンカードです。会場内の大会本部までお持ちください。
(頂いた物は換金し、PARACUPを通じて世界の子どもたちのための寄付として充てさせていただきます。)

■ 仮装について

本大会では仮装の表彰を設けております。当日仮装RUN受付にてエントリー及び写真撮影を行います。なお、選考は参加者による投票で行います。
(受付の場所は「メイン会場MAP」をご参照ください。)

<<仮装の注意事項>>

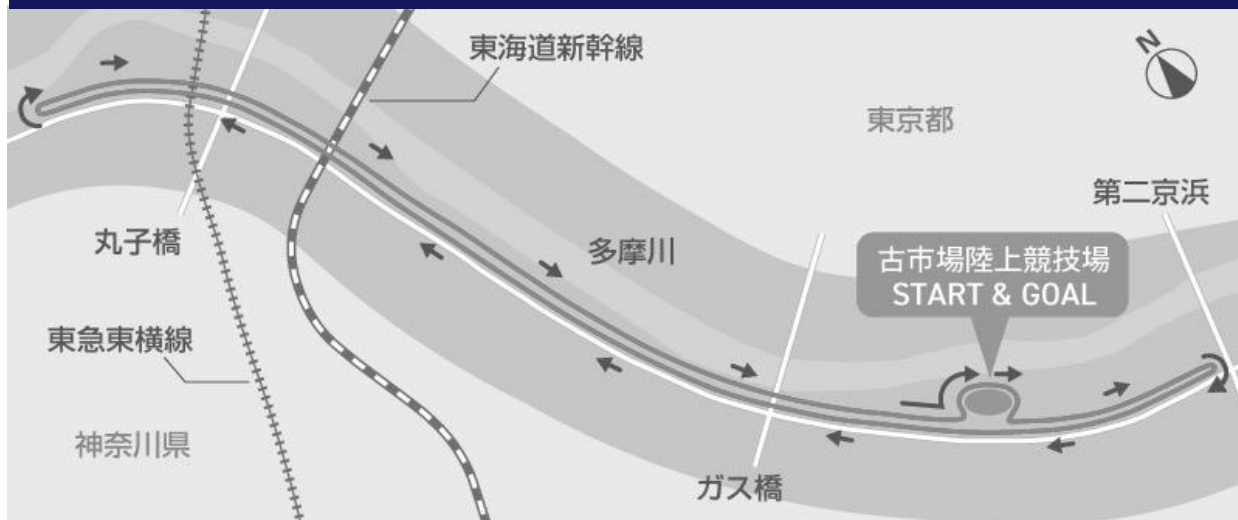
大会会場、及びコース上では、他のランナーの迷惑となる場合や、公序良俗に反すると主催者が判断した場合は、着替えていただく場合があります。また、熱中症の危険があると判断した場合や、競技続行に支障があると判断された場合には、競技中止をお願いすることがあります。

■ 表彰について

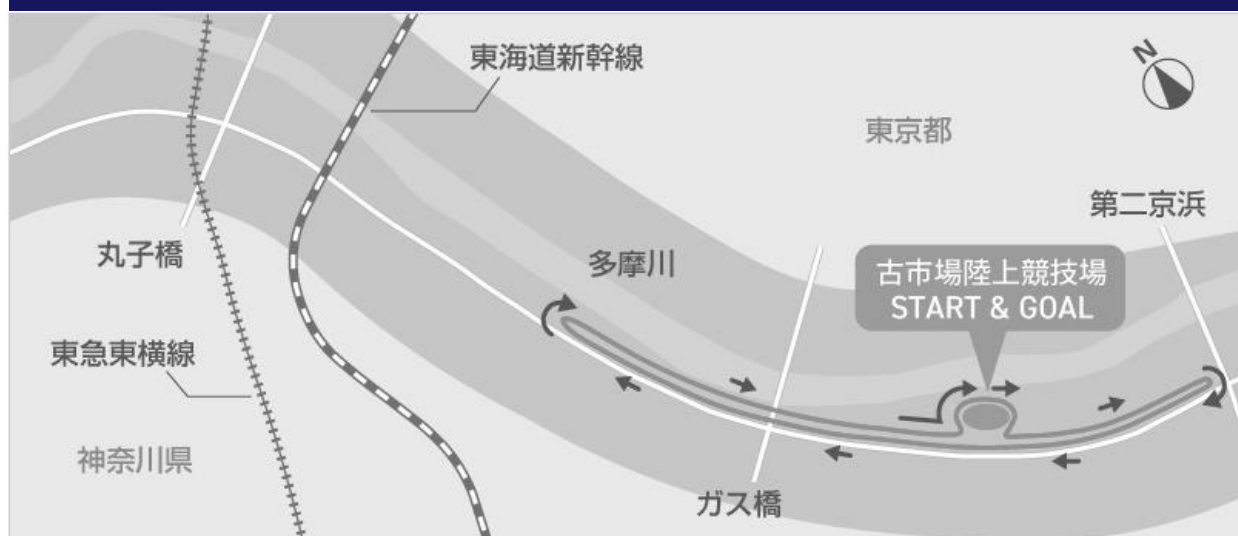
ハーフマラソン・5km・リレーマラソンは1位～3位の表彰をいたします。
仮装の部の表彰も行います。

■コースについて

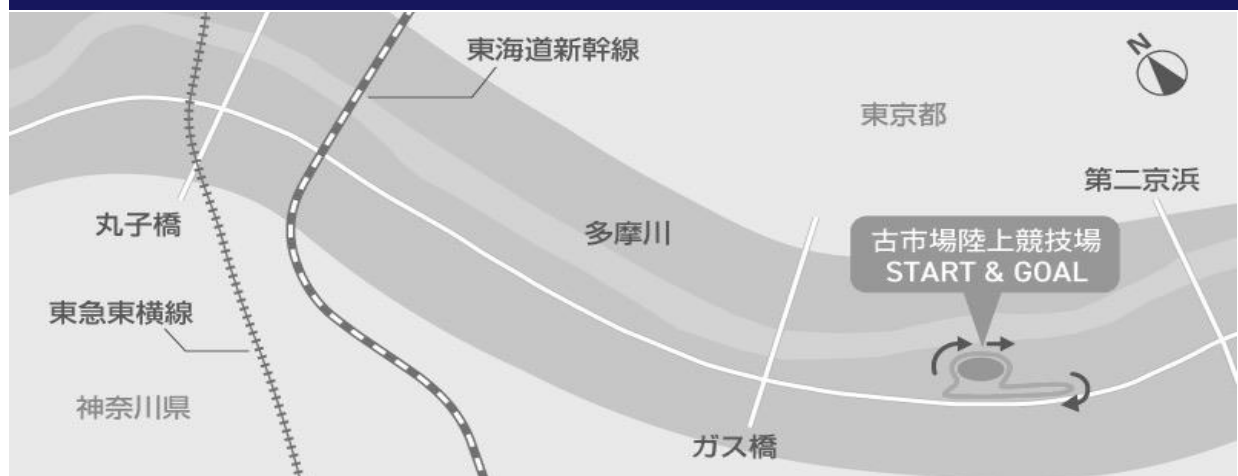
ハーフマラソン（1周：約10.5kmのコースを2周）



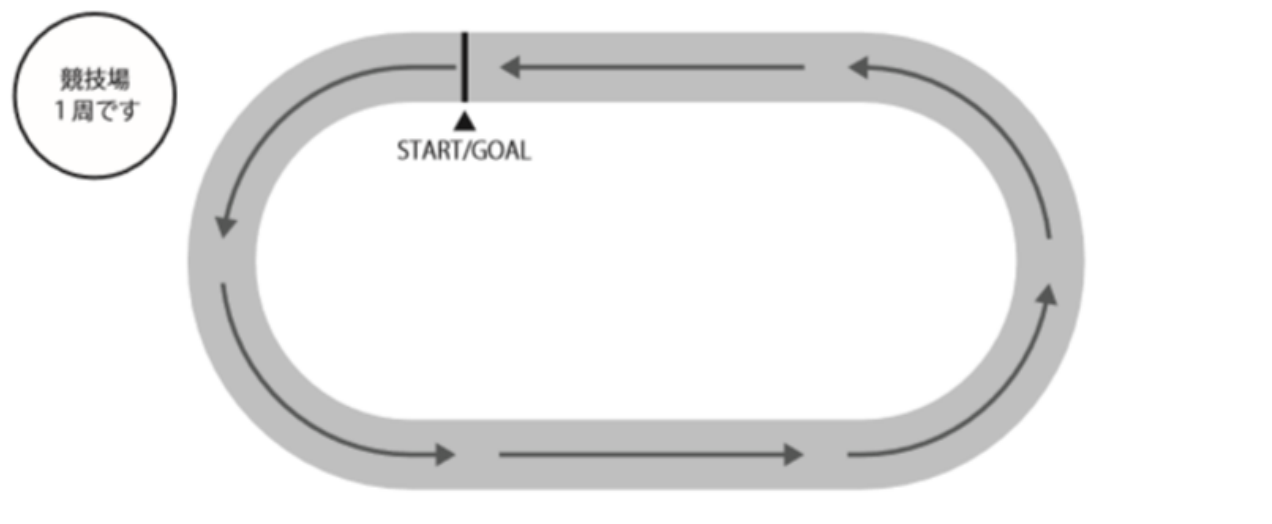
5 km（1周：5 kmのコース）



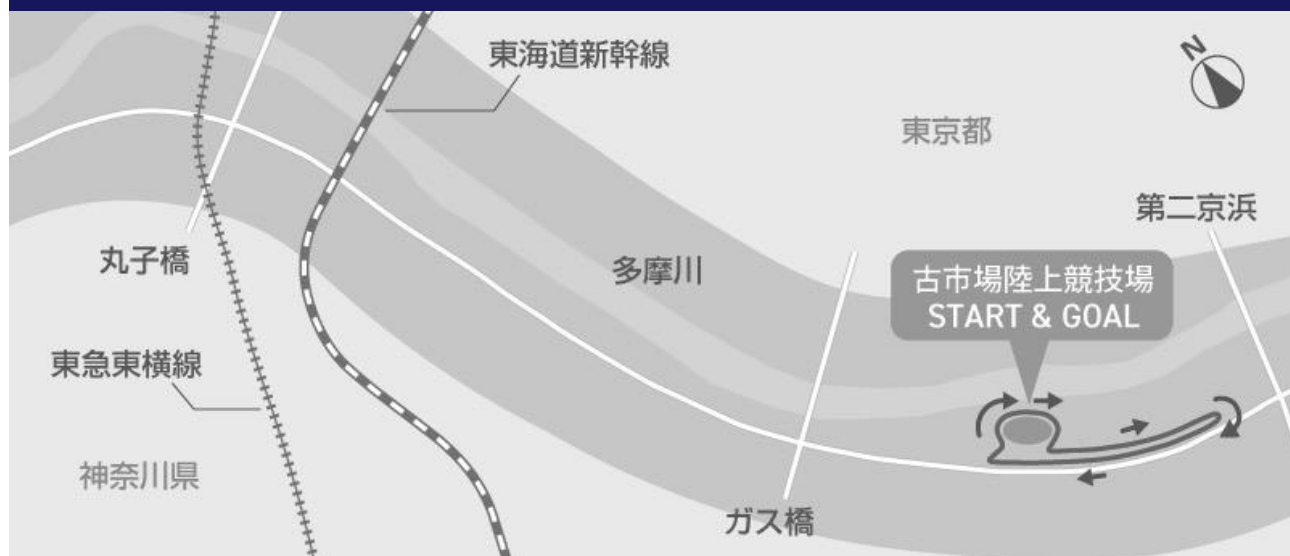
キッズRUN（1周1 kmのコース）



親子RUN



リレーマラソン (1周：2 kmの周回コース)



PARACUP2019 事務局 ～世界の子どもたちに贈るRUN～

【Twitter】@paracup

【Instagram】paracup_runforchlldren

【Mail】info@paracup.info

【Facebook】www.facebook.com/PARACUP/

【Blog】ameblo.jp/paracup/

【Web】www.paracup.info/