

## 第7回四時間耐久リレーマラソン in フォレストヒルズ大会最終案内

### ■ 1 部門・表彰

【ソロ】	20～39 歳男（1～3 位） 40 歳～男（1～3 位） 40 歳～女（1～3 位）
【リレー】	一般・女子・ファミリー（単一、複数）・中学生・小学生（各 1 位）
【特別部門】	ソロラップ賞（総合 1 位） リレーラップ賞（総合 1 位） 仮装大賞（1 位）

\* 仮装大賞はコーススタッフによる投票で行います

### ■ 2 コース

1 周 1 2 0 0 m のフォレストヒルズ遊歩道・芝生・未舗装の登りを含む、アップダウンが続く走り応えのあるコースです。未舗装部分は、専用のトレランシューズをお持ちでなくても走行できます。コースマップはホームページをご覧ください。

### ■ 3 参加にあたってのお願い・よくある質問

- 爽やかな季節ではありますが、長距離走を行うには気温湿度が高い時期です。十分に体調を整えて参加してください。そして全選手が笑顔でフィニッシュできるように無理せず楽しんでください。大会当日は応急処置程度の対応のみとなりますことをご了承ください。大会ホームページの【2018年四時間耐久リレーマラソン大会 第1戦 に参加される皆さんへ】を、再度ご確認の上でご参加くださいますようお願い申し上げます。
- 所持品は全て自己管理と自己責任でお願いします。
- 貴重品は更衣室内有料 1 0 0 円ロッカーをご利用ください。（鍵紛失の際は 5 0 0 0 円が必要です）
- 大会会場は禁煙です。
- 大会会場は火気厳禁です。（主催者飲食ブースは除く）
- 各自で持ち込まれたゴミは、ご自身でお持ち帰りをお願いします。
- 施設内ペット同伴禁止です。
- ヘッドフォンで音楽を聴きながらの出走は禁止です。
- 視界の妨げになるため、チームのノボリ・フラッグなどを立てないでください。
- 観戦エリアは、お互いにスペースを譲り合ってのご利用をお願いします。
- 芝生に応援シート・テントを置く場合は、飛ばされない・倒れないように設置してください。また、強風時におけるシート・テント類の取扱いは、主催者の撤去指示に従ってください。
- 雨天決行ですが、会場には屋根がほとんどありませんので予めご了承ください。
- ウォーターパークのプールサイドは、所持品置き場・更衣室への通路としてのみ利用できます。プールサイドでは、遊んだり走ったりしないように願います。また、プール落下にご注意ください。
- 会場における全ての場所で、お子様連れの保護者様は、お子様から絶対目を離さないでください。
- 受付時にお渡しするチケット類は、再発行いたしませんので紛失にご注意ください。
- 会場・駐車場でのトラブルについては、大会主催者は一切責任を負いません。
- 天候不順による注意報・警報が発令された場合は、中止とさせていただきます、順延はございません。開催の有無は、大会当日朝5時に大会ホームページで発表します。

## ■4 大会案内および競技ルール

### ① 受付前（～6：30）

- 大会駐車場はP4・5・6・7・8・10です。P1・2・3は禁止です。厳守をお願いいたします。
- 選手へのスタッフ対応時間は6:30からとなります。時間までお待ちください。
- スタッフは白いキャップと黄色のTシャツを着用しております。
- 「案内人」が会場にいます。施設や場所が分からない方は「案内人」におたずねください。  
「案内人」とは、ピンクの札を首から下げているスタッフです。

### ② 受付時間帯（6:30～7:45）

- 受付はフォレスタヒルズ「ウオーターパーク(屋外プール)」のフロント前です。
- 受付にはソロはご本人、リレーは混雑防止のため1～2名でお越し下さい。
- NOは一人1枚、タスキはチームに1本(リレー)です。
- NOとタスキを紛失しないでください。紛失された場合は失格または計測不能となります。
- NOおよびタスキには計測チップが付いています。他人と混同がないように注意してください。★
- 競技が終わったら、計測チップを指定の回収箱に返却してください。★
- NO用安全ピンは危険です。レース後は会場に捨てたりせず、受付の回収箱に入れてください。★
- レース後にチップの返却がない方(チーム)は、実費5000円請求させていただきます。
- NOは競技ウェア前面のスタッフから見えやすい場所へ、まっすぐに付けてください。★
- 7:45までに受付がない場合はDNS(スタートしない)扱いにさせていただきます。
- リレーメンバー変更は、先にチーム受付をすませてから承ります。受付横にて変更申請ください。
- 受付後のキャンセルは、スタート5分前までに受付に申請して計測チップを返却してください。

### ③ スタート（8:30）

- 8:25にソロ走者とリレー第1走者は、スタート付近にお集まりください。
- スタート位置はソロ・リレー関わらず、並ばれた順とします。途中からの割り込みは禁止です。
- 計測ラインを通過しないと、計測が始まりません。スタート後は必ず通過してください。★
- 混雑回避・選手安全確保のために、スタート後はフォレスタ周回歩道を1周走っていただきます。
- フォレスタ周回歩道は1周1100mです。スタッフによるコース誘導があります。★
- この1周は4時間に含まれますが、ラップ表彰対象には含まれません。★
- 道幅が狭い所はレベルに合わせて譲り合い、お互いが楽しく競技できるようにお願いします。
- 前の選手を追い抜く時は、できるだけ一声かけていただけると幸いです。

### ④ 競技中（コースの走り方）

- 周回歩道1周後は「リレー中継なし」です。そのまま同一選手が大会特設コースへ移行してください！（リレー第1走者は、1周目1100m+2周目1200mを継続して走るようになります。）
- 大会コース1200mへの移行の際は、スタッフによるコース誘導があります。
- 特設コース1200mの一部は、歩道・石畳・しばふ・階段など不整地があります。
- 自然道部分は、頭上の枝・石ころ・木の根など多方面に注意して走行してください。

#### ⑤ 中継点（リレーゾーン）★

- 通過レーン・中継レーン・ピットに分かれています。
- 通過レーンとは、ソロ走者とリレー引継ぎなし通過走者専用レーンです。
- 通過レーンには、ソロ選手用のマイドリンクなど補給を置くスペースがございます。
- 通過レーンでは、横断などランナーの走行を妨げる行為を一切禁止します。
- 紛失・混同を防ぐためにマイドリンクには氏名を明記してください。
- リレー選手は中継レーンに移動し、中継エリア内でタスキを受け渡してください。
- 中継レーンには混乱回避のために、タスキ受け渡しをする2選手以外は入れません。
- ピットは競技時間中に選手がひとやすみできるエリアです。
- ピットにはサポートの方も立ち入れますが、選手優先の配慮をお願いします。
- ピットにはソロ選手が競技中に使用するための用品なども置くことができます。
- ピットでの所持品の管理については、各自の責任でお願いいたします。

#### ⑥ トイレ・エイドステーション

- コース上のトイレは2か所です。ホームページのコースマップをご参照ください。
- エイドステーションには、バナナ・パン・水・スポーツ飲料・氷をご用意しています。

#### ⑦ 棄権について ★

- 途中で具合が悪くなった方は、速やかに近くのスタッフにお申出ください。
- 棄権する方は、必ず受付本部に申し出てタスキおよびチップを返却してください。

#### ⑧ 最終関門ルール★

- 各部門共通、8:30:00スタートから3時間57分後の12:27:00までが最終関門です。
- 最終関門通過後は12:35:00までに計測地点に到着した選手の最終周回がカウントされます。

#### ⑨ 競技後

- 計測チップ・安全ピンを回収します。必ず指定の返却箱へ返却願います。
- 12:40より、クールダウンレッスンをを行います（天候不順時中止）。ぜひご参加ください。
- 飲食ブースは準備が整い次第、競技中も開店しております。1～300円の価格帯でご提供します。  
両替はできませんので小銭をご用意ください。選手はフードチケットが利用できます。
- 表彰式・閉会式は、メイン会場にて行います。
- 速報記録は当日掲示いたし、正式記録はWEB上で発表します。送付はございません。
- お忘れ物は、下記大会事務局までお問合せ下さい。ございましたら着払いで郵送させていただきます。保管期間は6月2日までといたし、その後は勝手ながら処分させていただきます。

#### ■5 お問い合わせ先

四耐フォレスタ大会事務局（大会に関してはフォレスタヒルズでは対応できません。）

● Tel (0564)83-9442(平日 10～17時)

● Fax(0564)83-9452

● E メール info@tri-station.com

● ホームページ [http:// tri-station.com](http://tri-station.com)

## 第7回 四耐フォレスタ 大会スケジュール

2018年 5月27日 (雨天決行)

時間	内容	場所	注意事項
6:00	スタッフ作業中	会場・コース全般	会場は OPEN しており、入場は可能です。 スタッフはまだ対応できません。おまちください…
6:30	受付開始	メイン会場	P4・5・6・7・8・10が選手駐車場。P1・2・3は禁止です。 広場観戦スペースは、譲り合ってください。
	受付(ソロ・リレー) 6:30~7:45	ウオーキング外前	リレー受けは1~2名でお越しください。 リレーメンバー変更は受付横で行っています。
7:45	開会式 競技説明 7:45~8:10	メイン会場	スタート、中継、最終関門などの説明を行いますので 必ずご参加ください。 ★印の説明を具体的に行います
8:10	ウォーミングアップ教室 (10~15分)	メイン会場	準備運動を十分に行ってください。 大好評「ウォーミングアップ教室」ご参加ください。
8:25	スタート準備	メイン会場	リレー第一走者は、タスキをお忘れなく。 セルフドリンク置き場は、譲り合ってください。
8:30	リレー ソロ 一斉スタート 8:30~	メイン会場	★最初の1周は、混雑を防ぐために、 最初の1周1100mのフォレスタ周回歩道を走ること そのまま大会コース1周1200mへ移ります
9:00	同時開催イベント		★最初の1周目は以下のルールが適用されます 最初の1周(1100m)は、リレー中継ができません。 最初の1周は、ベストラップには含まれません。
	(社)体力メンテナンス協会 高井美里先生の エクササイズ教室	メイン会場 雨天時変更アリ	
	ランニングショップ	緑テント下	広場内でエクササイズレッスン同時開催しています イベントには選手以外の方(18歳以上)も参加できます
	キッズコーナー	受付横	キッズコーナー利用の小学生以下は保護者同伴願います
	グルメコーナー 手づくりの五平餅 アツアツ!焼きそば 焼きたて!フランク コーヒー・かき氷予定	緑テント下  13:30 閉店	地元スタッフ手作りグルメを、お手頃価格で販売します 売り切れ御免でお願いいたします 全選手に配布するフードチケットが使えます 高額札の両替はできません。小銭をご準備ください。 飲料・アイスクリーム自動販売機もございます
12:25	リレー最終関門 12:27:00	メイン会場 中継点	★最終関門は 12:27:00 まで通過できます ★周回カウントは 12:35:00 までとなります
12:35	全競技終了予定	メイン会場	お疲れ様でした!!!
12:40	クールダウン教室	メイン会場	明日に疲れを残さないためにも、ご参加ください
13:10	表彰式 閉会式	メイン会場	お互いの健闘をたたえ合いましょう。