

第5回四時間耐久リレーマラソン in フォレスタヒルズ大会最終案内

このたびは当大会へのお申込みをいただき、本当にありがとうございます。

みなさんをお迎えするにあたって、

スタッフ一同、心をこめて準備と運営をさせていただきます。

「走りも！イベントも！グルメも！」

4月24日は、フォレスタヒルズでお会いしましょう。

■ 1 部門・表彰

【ソロ】	20～39 歳男（1～3 位）	40 歳～男（1～3 位）
【リレー】	一般・女子・ファミリー・中学生・小学生・カップル（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）

■ 2 コース

1 周 1 3 0 0 m のフォレスタヒルズ遊歩道・芝生・未舗装の登りを含む、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。

■ 3 参加にあたってのお願い

- 所持品は、全て自己管理でお願いします。会場内の所持品の管理は、主催者側ではいたしません。
- 貴重品は、男女別更衣室内の有料 1 0 0 円ロッカーをご利用ください。
- 会場内は禁煙です。持ち込まれたゴミは、持ち帰りをお願いします。ペットは禁止です。
- 大会当日は、応急処置以上の対応はできません。体調を整えたくうえで、参加してください。
- ヘッドフォンで音楽を聴きながらの出走は、禁止です。
- フォレスタヒルズ施設内の車道は、時速 20 キロとなっております。
- 会場には、視界の妨げになるため、のぼり・旗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ください。
- 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。
- 強風時における、シート・テント類は、主催者の撤去指示に従ってください。
- 施設内は火気厳禁です。
- 雨天決行ですが、会場に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、応援と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。プール落下にご注意ください。
- 小さな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。くれぐれも紛失にご注意ください。
- 駐車場でのトラブルは、一切責任を負いかねます。

なお、この度ご縁があり、急きょ、当大会が NHK BS の「ラン×スマ」で放映されることになりました。
TV クルーが、許可されたエリアで撮影を行いますので、ご理解ご協力をお願い申し上げます。

お笑い芸人の、「宇野けんたろう」さんのチャレンジ模様を中心に撮影されますが、「テレビに映ると困る」という方は、当日の受付時に、「レース NO」と「御氏名」をお申し出ください。

今回、宇野けんたろうさんは、ゲストランナーではなく、練習の一環で走られるため、一般参加です。

第5回 四耐フォレスタ 大会スケジュール

2016年 4月24日 (雨天決行)

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。 順延はありません。

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。

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	スタッフはまだ対応できません。おまちください…
6:30	会場OPEN	メイン会場	<ul style="list-style-type: none"> ● P4・5・6・7・8・10が選手駐車場で、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。
	選手受付 6:30~7:45	ウオーターパーク前	<ul style="list-style-type: none"> ● リレー受けは、代表者1名がお越しください。 ● 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	<ul style="list-style-type: none"> ● 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	<ul style="list-style-type: none"> ● 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	<ul style="list-style-type: none"> ● 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	<ul style="list-style-type: none"> ● 最初の1周は、混雑を防ぐため、1周1100mのフォレスタ周回歩道を1周走ってから大会コース1周1300mへ移っていただきます。
9:00	同時開催イベント		<ul style="list-style-type: none"> ● 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。
	ダブルケイコ先生の ストレッチポール教室 ストレッチ教室 セルフマッサージ教室	プールサイド	<ul style="list-style-type: none"> ● 広場内で楽しいイベント同時開催しています
	ランニングショップ	緑テント下	
	キッズコーナー	受付横	<ul style="list-style-type: none"> ● イベントには選手以外の方も参加できます
	グルメコーナー ペットボトルドリンク 手づくり五平餅 できたて焼きそば 温かいトン汁 焼きたてフランク	緑テント下 売り切れ御免! 13:30 閉店	<ul style="list-style-type: none"> ● 地元手作りグルメを、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 飲料・アイスクリーム自動販売機ございます 参加者は、フードチケットが使えます
12:25	リレー最終関門 12:27:00	メイン会場 中継点	<ul style="list-style-type: none"> ● 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	<ul style="list-style-type: none"> ● お疲れ様でした!!!
12:40	クールダウン教室	メイン会場	<ul style="list-style-type: none"> ● 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	<ul style="list-style-type: none"> ● お互いの健闘をたたえ合いましょう。

■ 4 大会基本ルール

① 受付前

- 万が一、キャンセルされる場合は、メールでもかまいませんので事務局にご一報ください。
- 大会駐車場は、P4・5・6・7・8・10です。案内に従ってください。P1・2・3は禁止です。
- 選手へのスタッフ対応時間は、6:30以降となります。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。
- 受付時間帯は「案内人」がいます。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。

② 受付時間帯（6:30～7:45）

- 受付は、ウォーターパーク フロント前です。
- 受付は、ソロはご本人、リレーは代表者1名でお越し下さい。
- NOは、一人1枚。たすきはチームに1本(リレー)。人数分の参加賞を受取ってください。
- スタートまで、NOとたすきを、紛失しないようにしてください。失格になる場合もあります。
- NO・たすきには、計測チップが付いています。他人と交換や混同がないように注意してください。
- 安全ピンは、受付にも用意してあります。
- 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。★
- 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。★
- 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につけてください。★
- 7:45までに受付がない場合、DNS(スタートしません)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、受付横で変更手続きをします。
- 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、計測チップを返却してください。

③ スタート（8:30）

- 8:25になりましたら、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。
- スタートは、並ばれた順とします。割り込みなしでお願いします。
- 計測ラインを通過しないと、計測が始まりませんので、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、フォレスト周回歩道を1周走っていただきます。
- フォレスト周回歩道は、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周については、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）

- 1100m周回歩道1周終了後は、「中継なし」で、同一選手が大会特設コースへ移行してください！★
- リレー1走者は、1周目1100m+2周目1300mを継続して走ってください！★
- 大会コース1300m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1300mの一部は、歩道・石畳・しばふ・階段があります。
- 自然道部分は、木の根など足元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、ランナーの走行を妨げる行為を禁止します。
- 紛失・混同を防ぐため、マイドリンクには、氏名を明記してください。
- リレーは、中継レーン内で、たすき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、各チームたすき受け渡しをする2名以外は入れません。
- 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、ソロ選手がレース中に使用する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、大会主催者ではいたしかねますので、ご了承ください。

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。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、受付にチップを返却してください。

⑧ 最終閉門ルール★

- **各部門共通、8:30:00スタートから3時間57分後の、12:27:00までが最終閉門です。**
- **最終閉門通過後、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。
- 12:35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。
- 飲食ブースは十分に準備しておりますが、売り切れ御免で終了します。
- 100～300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。**
- 飲食ブースは、13:30に完全閉店させていただきます。
- 表彰式・競技説明会・閉会式は、メイン会場にて行います。
- 速報記録は、当日提示しますが、正式記録は4月26日（火）WEB上での発表になります。
- お忘れ物は、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。
- お忘れ物の保管期間は、5月2日までとし、その後は処分させていただきます。

⑩ お問い合わせ先

■大会事務局

四耐フォレスト大会事務局

〒444-0840 愛知県岡崎市戸崎町越舞 19-1 (株)トライアスロンステーション内

Tel (0564)83-9442(平日 10～18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)