

## 第4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26日は、フォレスタヒルズでお会いしましょう。

### ■ 1 部門・表彰

【ソロ部門】	20～39歳男女（各1～3位）	40歳～男女（各1～3位）
【リレー部門】	一般・女子・ファミリー・高校生・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1300m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。  
未舗装部分にあたっては、トレランシューズをお持ちでなくても、大丈夫です。

### ■ 3 参加にあたってのお願い

- 貴重品など所持品は全て自己管理でお願いします。
- 有料100円ロッカーが、男女別更衣室内にありますので、ご利用ください。
- 会場内は、禁煙・持ち込まれたゴミの持ち帰り・ペット禁止となっております。
- 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、禁止させていただきます。
- フォレスタヒルズ施設内の車道は、常に時速20キロとなっております。
- 観客エリア（メイン会場芝生広場）では、のぼり・旗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。
- 各自のシート・テントは、強風時に主催者の撤去指示に従ってください。
- 施設内火気厳禁です。
- 雨天の場合、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、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でください。
- 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。
- 受付時にお渡ししたチケット類については、再発行ができません。紛失にご注意ください。
- 駐車場でトラブルは、一切責任を負いかねます。

## 第4回 四耐フォレスタ 大会スケジュール

2015年 4月26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"> <li>● P4・5・6・7・8が選手駐車場です</li> <li>● 広場観戦スペースは、譲り合ってください</li> </ul>
	選手受付 6:30~7:45	ウォーターパーク外前	<ul style="list-style-type: none"> <li>● リレー受けは、代表者1名お越しください</li> <li>● メンバー変更は、受付横で行っています</li> </ul>
7:45	開会式 競技説明 7:45~8:10	メイン会場	<ul style="list-style-type: none"> <li>● スタート、中継、最終関門などの説明を行います 必ずご参加ください</li> <li>★印の説明を具体的に行います</li> </ul>
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"> <li>● 準備運動を十分に行ってください</li> <li>大好評のウォーミングアップ教室にご参加ください</li> </ul>
8:25	スタート準備	メイン会場	<ul style="list-style-type: none"> <li>● リレーの方はタスキをお忘れなく</li> <li>● セルフドリンク置き場は、譲り合ってください</li> </ul>
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"> <li>● 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</li> <li>● 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</li> </ul>
9:00	同時イベント		
	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	メイン会場	
	ランニングショップ	フォレスタテント下	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 広場内で楽しいイベント同時開催しています</li> </ul>
	キッズコーナー	ウォーターパーク外前	<ul style="list-style-type: none"> <li>● イベントには選手以外の方も参加できます</li> </ul>
	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	フォレスタテント下	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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もございます</li> </ul>
12:25	リレー最終関門 12:27:00	メイン会場	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 最終関門は 12:27:00 まで通過できます</li> <li>● 周回カウントは 12:35:00 までとなります</li> </ul>
12:35	全競技終了予定	メイン会場	<ul style="list-style-type: none"> <li>● お疲れ様でした!!!</li> </ul>
12:40	クールダウン教室	メイン会場	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 明日に疲れを残さないためにもご参加ください</li> </ul>
13:10	表彰式 閉会式	メイン会場	<ul style="list-style-type: none"> <li>● お互いの健闘をたたえ合いましょう。</li> </ul>

## ■ 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P 4・6・7・8です。掲示板の案内に従ってください。**
- 選手の皆さんへのスタッフ対応は、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。
- スタッフの中に「案内人」がおります。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（6:30～7:45）

- 受付は、ウォーターパーク フロント前です。
- 受付にはソロおよびリレー代表者が1名でおこしてください。
- NO ン1枚（ソロ・リレー全員）・たすきチーム1本（リレー）・参加賞を受取ってください。
- **受付からスタートまでの間、NO・たすきを、紛失しないようにしてください。再発行はできません。**
- **NO・たすきには、個々の情報入り計測チップが付いています。他人と交換や混同をしないでください。**
- 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、指定の回収箱に入れてください。★**
- **競技が終わったら、計測チップは必ず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がある場合は、先にチーム受付をすませてから、変更届記入を行ってください。
- メンバー変更は受付横で行っています。

### 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。
- スタートは、並ばれた順とします。割り込みなしでお願いします。
- 受付後にキャンセルされる場合は、必ず受付に申請し、計測チップも返却してください。★
- 計測ラインを通過しないと、計測が始まりませんので、必ずライン上を通過してください。★
- 混雑を回避・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）

- **最初の周回歩道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・エイドステーションに分かれています。
- 通過レーンとは、ソロ走者やリレー引継ぎなしの走者用のレーンです。
- 通過レーンには、ソロ選手用にマイドリンクなど置くスペースがございます。
- 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。
- リレー引継ぎは、中継レーンでたすきを渡して行ってください。
- 中継レーンには、混乱回避のために、各チーム走者の2名以外は入れません。
- ピットには、サポートの方も入れます。
- 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けます。

## 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。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、必ず受付本部に届け出て、チップを受付にご返却ください。

## 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、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。
- クールダウンのレッスンをを行います（天候によっては中止）。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、手作りのため、売り切れ御免で終了します。
- 150～300円の価格帯でご提供します。
- 会場での両替はできません。小銭をご用意ください。
- 飲食ブースは、13:30をもちまして、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29日（水）WEB上での発表になります。
- お忘れ物は、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10日までとさせていただきますので、ご了承ください。

## 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 岡崎市戸崎町越舞 19-1 (株)トライアスロンステーション

Tel (0564)83-9442 平日 10～18時 Fax (0564)83-9452

Eメール info@tri-station.com

Home Page [http:// tri-station.com](http://tri-station.com)