



てだこナイトラン in 浦添運動公園

TEDAKO NIGHT RUN



参加のご案内 2017年7月1日(土)

3時間ソロの部/3時間リレーの部
キッズラン

【大会名】

第2回てだこナイトランin浦添運動公園

【開催日時・会場】

2017年7月1日(土) 17:00スタート
浦添運動公園(沖縄県浦添市)

【主催】

一般財団法人アールビーズスポーツ財団

【共催】

琉球新報社

【後援】

浦添市、浦添市教育委員会、浦添市スポーツ協会

【協力】

沖縄県ランナーズクラブ連合会、浦添陸上競技協会

【大会の開催可否についてのお知らせ】

悪天候や災害などで大会を中止する場合、大会当日(7月1日)の11時に大会HP・公式Facebookページでお知らせします。電話でのお問い合わせはご遠慮ください。

地震・風水害・事件・事故・荒天(降雨、強風、雷等)・疫病、その他の理由で大会開催を中止・中断・縮小した場合の参加料返金の有無、金額についてはその都度主催者が判断し決定します。

【選手受付】

大会当日 7月1日(土) 15:00~16:30

陸上競技場内受付テント

大会HPのMyページのインフォメーションページをプリントアウトし持参するか、スマートフォンよりインフォメーションページを提示してください。

スケジュール(予定)

7月1日(土)

- | | |
|-------|-----------------------------------|
| 15:00 | 受付開始 |
| 16:00 | 開会セレモニー |
| 16:45 | ウォーミングアップ |
| 17:00 | 3時間ソロの部 スタート
3時間リレーの部 スタート |
| 18:00 | キッズランスタート |
| 20:00 | 3時間ソロの部 フィニッシュ
3時間リレーの部 フィニッシュ |
| 20:15 | 表彰式 |
| 20:45 | 全プログラム終了 |

【受付でお渡しするもの】

- ・タスキ1本(記録計時用ランナーズチップ付き)
※リレーの部のみ
- ・ナンバーカード(チーム人数分)
- ・安全ピン(チーム人数分)
- ・参加賞(チーム人数分)

【ナンバーカード・タスキ】

- ・ナンバーカードは選手1人につき1枚です。胸に1枚、添付の安全ピンで装着してください。
- ・レースウェアを着替える際、ナンバーカードも忘れずに付け替えてください。
- ・タスキは主催者でチームに1本用意します。タスキには記録計時のためのランナーズチップが2個装着されています。**ランナーズチップは絶対に取り出さないでください。**
- ・計時マットの上を通過する際は、タスキを手に持った状態で走ると記録が正しく計時されないことがあります。タスキは肩からかけて走ってください。

【競技ルール】

- ① 3時間の部は1~15名でエントリー可。チーム参加者の出走回数、周回数は自由(キッズランは非計測)。
- ② 1人1周以上走って、次走者にリレーします。
- ③ タスキリレーは、リレーゾーン内で行ってください。
- ④ 3時間での周回数の合計を競います。
- ⑤ 登録メンバー以外の出走(代理)は失格の対象となります。
- ⑥ 走行に不適当、または危険と見なした場合、競技を中止させることがあります。

【駐車場について】



浦添運動公園の駐車場が利用可能ですが、一般利用者と共有の為、すぐに満車になることが予想されます。できるだけ公共交通機関でお越しください。また、周辺駐車場の案内は大会HPをご確認ください。

【タスキリレーについて】

- ・スムーズに中継できるようにチーム内での割り振りを決めておくことをおすすめします。会場では呼び出し放送などができません。
- ・タスキリレーは、ナンバーカードでリレーゾーンが決められています。必ず決められたリレーゾーンで行ってください（陸上競技場スタンド正面）。
A (101~140) / B (141~170) / C (171~227)
※キッズランはタスキリレーはありません。

【記録/ランナーズチップ】

- ・記録計時はランナーズチップで行います。リレーの部はタスキに、ソロの部はナンバーカードにそれぞれランナーズチップが装着されています。受付時にお渡ししますのでご確認ください。
- ・タスキにはナンバーが記されています。自分のチームのナンバーであることを確認してください。
- ・タスキとランナーズチップはフィニッシュ後に回収いたします。必ず大会事務局まで返却をお願いいたします。ランナーズチップの返却忘れがあった場合、持ち帰ってしまった場合は必ず大会事務局まで返送をお願いいたします。
- ・違うチームのタスキを着けて走ったり、タスキなしで走った場合、記録が計時できません。ご注意ください。

注意

①速報

1時間ごとに各チームの周回数を記録速報板に貼り出します。速報について異議のある場合には、大会本部までお越しください。

②レース終了の合図

各種目の終了間際には、カウントダウンのアナウンスをいたします。立ち止まらず、そのままフィニッシュを目指してください。コースの途中でレース終了時間を迎えた場合、記録にその周回は含まれません。

③順位の決定について

3時間で走行した周回数を競います。同じ周回数の場合は、先に最終周回に入ったチームを上位とします。キッズランの順位付けは行いません。

【選手待機場所について】

選手待機場所は、スタンド席です。コースの妨げになる場所やリレーゾーン付近での待機はご遠慮ください。

【給水について】

会場内に給水をご用意いたします。その他、大会中の飲食物は各チームで準備してください。
※走者の飲酒は危険ですのでご遠慮ください。

【更衣室について】

更衣室は会場内の既存施設をご利用ください。

【手荷物預かりについて】

ソロでご参加の方のみ、受付場所での荷物預かりを行います。

【表彰式】

競技終了後、20分~30分をめどに表彰式を行います。

表彰対象… ソロ男女 1位~3位
リレーマラソン 1位~6位

【記録証】

記録証をインターネットでダウンロードできます。大会終了後、約1週間で公開予定です。RUNNET (<http://runnet.jp/record/>) からアクセスしてください。ダウンロード方法の操作はRUNNETにてご確認ください。

【注意事項】

①会場について

- ・コース上は一般の方も利用していますので、注意して走行してください。
- ・陸上競技場フィールド内（芝生エリア）の場所とりはご遠慮願います。
- ・会場内の更衣室、トイレは公共施設です。利用の際にはゴミを残したり、汚さないよう心がけてください。
- ・貴重品等は各チームで責任をもって保管してください。盗難等について主催者は一切の責任を負いませんのでご了承ください。
- ・コース上は暗い箇所や狭い箇所がありますので、十分ご注意の上、走行をしてください。

②火気について

- ・会場では花火、火気器具（コンロ等）、発電機の使用はできませんのでご了承ください。持ち込みを発見した場合、大会本部でお預かりする場合があります。

③飲酒・喫煙について

- ・レース中のアルコール摂取は禁止します。
- ・会場、コース内は全面禁煙です。

【ゴミについて】

ゴミはお持ち帰りいただきますよう、ご協力よろしくお願いいたします。ゴミの放置等がありますと、次の大会開催の大きな支障となります。

【その他】

- ・大会開催中のケガ等に関しては主催者加入の傷害保険の範囲のみの保障となります（応急処置は主催者で行います）。
- ・もし、走行中に気分が悪くなるなどの異変を感じた場合、無理をせず、近くのスタッフや後続の選手に声をかけるようにしてください。
- ・応援の方は競技エリアに立入らないようお願いします。
- ・参加者は、大会開催中の事故、紛失、傷病等に関し、主催者の責任を免除し、損害賠償等の請求を行わないものとします。
- ・参加者の家族・親族、保護者（参加者が未成年の場合）、及びチームメンバーが、本大会への参加と本規約について承諾していることとします。
- ・ランナーズチップ（記録計時用チップ）、タスキを紛失した場合は、実費（4,000円）を負担していただきます。

大会に関する問い合わせ先

てだこナイトラン事務局

〒900-0004 沖縄県那覇市銘苅1-3-13リッセンビル1F

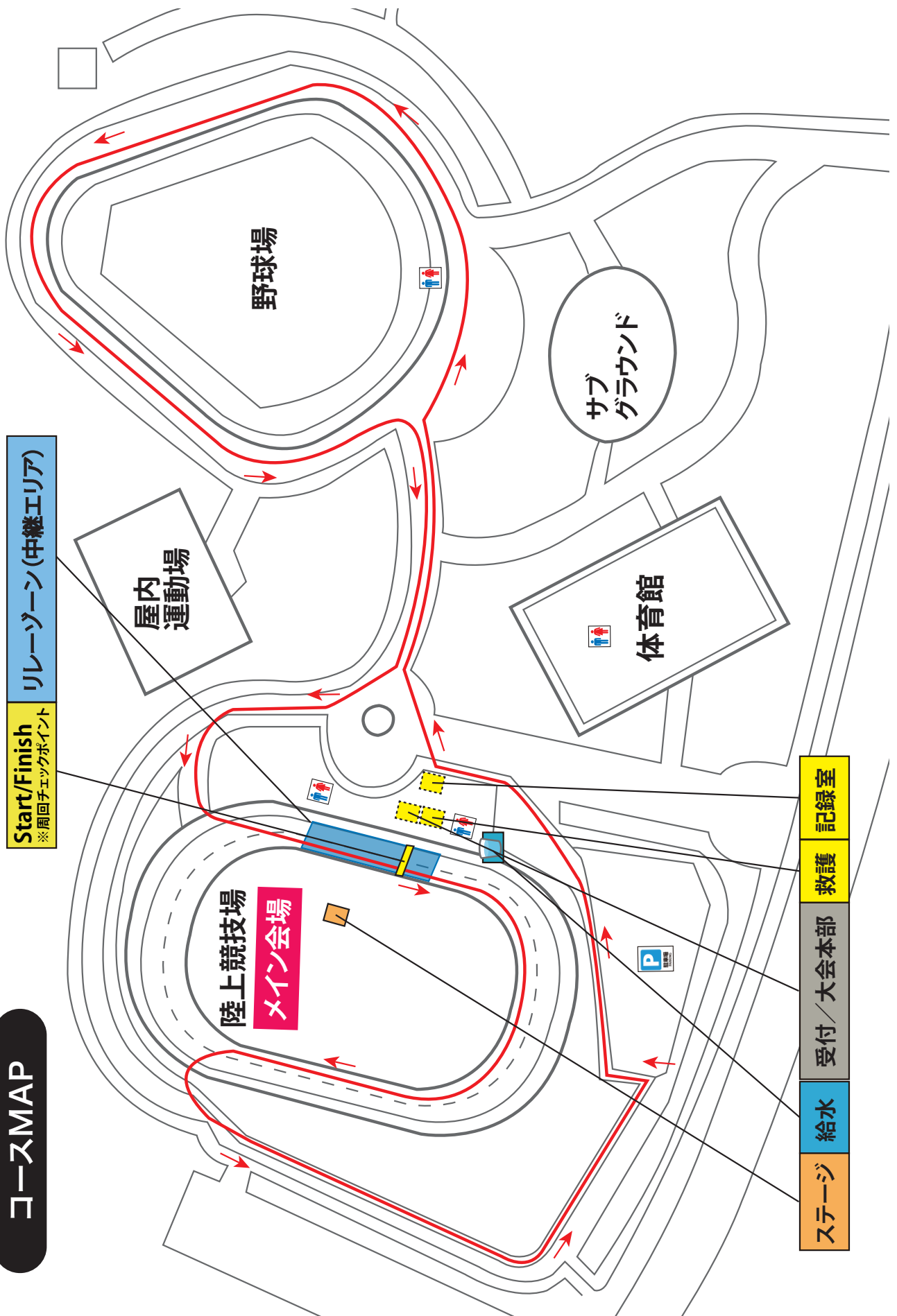
TEL 098-943-0022 (平日10:00~17:00)

大会HP <http://runners-runnet-nightrun.jp/tedako/>

※大会当日のお問い合わせ先

080-2012-1725 (緊急時以外はご遠慮ください)

コースMAP



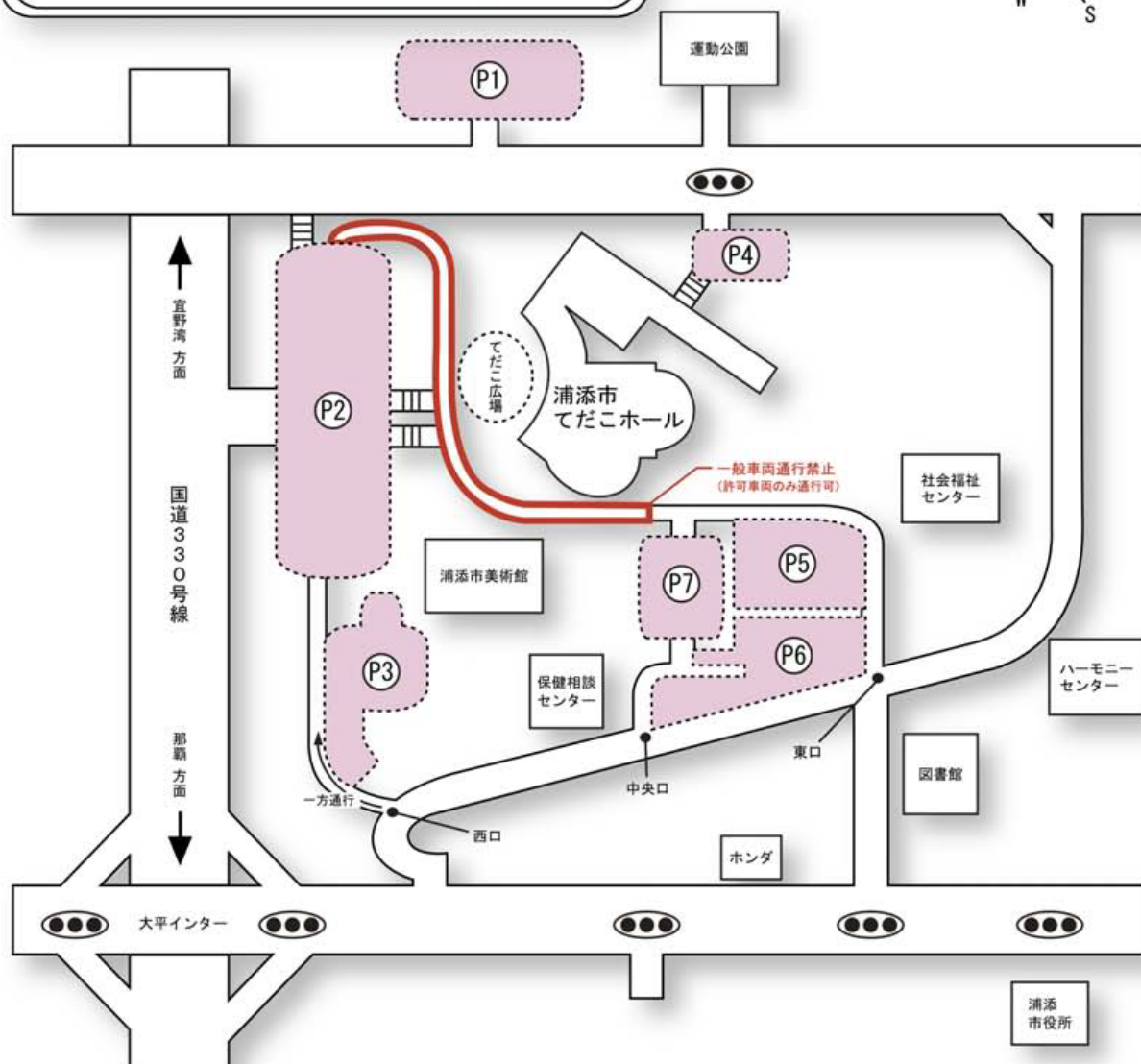
浦添運動公園周辺駐車場案内図

周辺駐車場案内図

(カルチャーパーク駐車場)

開錠：8時半

施錠：23時



(P1) 運動公園立体駐車場

普通乗用車 275 台
身障者用 4 台

(P2) 国道口駐車場

普通乗用車 104 台
身障者用 13 台

(P3) 西口駐車場

普通乗用車 73 台
大型車両 4 台

(P4) 林間駐車場

普通乗用車 61 台
身障者用 2 台

(P5) つどいの広場

普通乗用車 70 台
身障者用 5 台

(P6) 地下駐車場

普通乗用車 141 台
身障者用 1 台

(P7) カルチャーパーク立体駐車場

普通乗用車 190 台
身障者用 2 台

合計台数

普通乗用車 914 台
身障者用 27 台

※上記の駐車場は近隣公共施設と共用駐車場となっておりますので、マナーを守ってご利用くださいますよう、お願いいたします。

「少々の無理なら…」が危険 — アナタにも起こる心臓トラブル

てだこナイトラン in 浦添運動公園では救護体制に万全を期していますが、レース中、心臓トラブルに陥ったランナーに速やかな救命活動を施し、社会復帰を可能にさせるのは大変困難（※）なことです。

「チームに迷惑をかけられない」と、身体が発する危険信号に「気付かぬフリ」で無理をしている人はいませんか？
「少しくらいは大丈夫」という過信は大きな間違い。特に、過去に「胸が締めつけられるような思いをしたことがある」「平常時に心臓が苦しくなった経験がある」などの自覚症状があった方は要注意。

以下は、『月刊ランナーズ 2012 年 4 月号』に掲載した記事です。心臓トラブルによる悲劇を防ぐ最善の方法は、ランナーであるアナタ自身の自覚や責任、「自己管理」であることを理解し、マラソン大会を楽しみましょう！

（※）心停止状態から 1 分経過するごとに心拍再開の確率（救命率）は 7 ～ 10% ずつ低下

（日本医師会インターネット生涯教育講座＜救急診療における処置と連携＞より）

K さん(33 歳) の場合

大会：2011 年 12 月 18 日（日）神宮外苑 EKIDEN

状況：第 2 走者からタスキを受け取って勢いよく競技場を飛び出した直後、いつも以上の強さで心臓がバクバクと鼓動するのを感じた。視界から色彩が失われ、目の前が徐々に歪んでいくような感覚に。座り込んで呼吸を整え走り出すが、すぐ同じ症状になり、またしゃがみこんでところで意識を失った。心室細動による心停止で、急性の心室細動と診断される。ICD（体内植え込み型除細動器）を埋め込む手術を受け、17 日間入院した。

K さんは以下のような状況でした

- これまで過去に、健康診断に引っかかったことは一度もない。
- 週に 1 度は 30 分から 1 時間、5km から 10km のランニングを継続していたので、体力には自信があった。
- 大会の数ヵ月前からはほとんど走れていなかった。12 月初旬には風邪で調子を崩していた（疲れも抜けにくくなっていた）。
- 体調不良のため、薬を服用。薬を飲み終えたのは大会前日の 17 日（土）の朝。
- 仲間との駅伝参加なので迷惑はかけられない、楽しそう、という思いから「少々の無理なら」と棄権しなかった。

該当する場合は、
無理をしない！

心臓トラブルのリスクチェック

発症リスクを高める要因

- ☐ 煙草を吸う
- ☐ 血圧が高い
（収縮期血圧が 140 以上または拡張期血圧が 90 以上）
- ☐ 尿酸値が高い（8.0mg/dl 以上）
- ☐ 肥満気味（BMI が 25 以上）
- ☐ 糖尿病がある
- ☐ ストレスを感じることが多い
（仕事が忙しく、不規則など）
- ☐ 心筋梗塞、狭心症、心筋症の診断を受けている
- ☐ 突然死をした家族や親族がいる

レース当日の体調

- ☐ 風邪気味である、熱っぽい
- ☐ 薬を飲んだ
（風邪薬、禁煙薬等
※心室細動を誘発する成分が入っているケースもある）
- ☐ 前夜にお酒を飲んだ
（興奮作用で疲れが残り、利尿効果で脱水状態になりやすくなる）
- ☐ よく眠れなかった
- ☐ 朝食を食べられなかった
- ☐ 強行スケジュールで会場入りした
（前夜から車での会場入り、仕事で徹夜明けなど）

※『月刊ランナーズ 2012 年 4 月号』より抜粋