

FRIDAY NIGHT Relay Marathon



参加のご案内 2017年9月1日(金) フライデーナイトリレー マラソンin仙台

【大会名】

ランナーズ RUNNET フライデーナイトリレーマラソン in 仙台

【開催日時・会場】

2017年9月1日(金) 19:00スタート

弘進ゴム アスリートパーク仙台(仙台市陸上競技場)

【主催】

一般財団法人アールビーズスポーツ財団

【共催】

仙台市スポーツ振興事業団

【スケジュール(予定)】

9月1日(金)

17:00	会場オープン、受付開始
19:00	3時間リレーマラソン スタート
22:00	3時間リレーマラソン フィニッシュ
22:30	表彰式

【競技ルール】

- 1～6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。
- 1人1周以上走って、次走者にリレーします。
- たすきリレーは、定められたリレーゾーン内で行ってください。
- 3時間での走行距離の合計を競います(周回数および最終周回の通過タイムで決定)。
- 登録メンバー以外の出走(代理出走)は失格の対象となります。
- 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。

【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は、大会当日(9月1日)の14時に大会ホームページ・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。(RUNNET「大会ガイド」のフライデーナイトリレーマラソンin仙台のページに開催可否が表示されます)

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

9月1日(金) 17:00～18:30

- 受付はRUN PASSPORTを導入します。受付方法は5ページを参照ください。

【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)※リレー種目のみ
- ナンバーカード(チーム人数分)
- 安全ピン(4個×チーム人数分)
- 参加賞Tシャツ(チーム人数分)

【参加賞Tシャツについて】

当日受付でお渡しします(チーム人数分)



お揃いのウェア
で盛り上がりましょう!

ナイトランならではの
蛍光イエローの
ボディです

【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。ソロの参加者にはタスキはありません。ランナーズチップはナンバーカードに装着されています。**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、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。

【タスキリレーについて】

・各チームでよく話し合い、スムーズに中継できるようにチーム内での割り振りを大まかに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ので、マネージャー等が中心になり、次の選手の準備、走っている選手の様子などを確認してください。

・**タスキリレーは必ず決められた中継ゾーンで行ってください。**

【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、ソコ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。
- ・ランナーズチップとタスキはフィニッシュ後に回収いたします。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。
- ・リレーの部参加者は、**違うチームのタスキを着て走ったり、タスキなしで走った場合、記録が計時できません**のでご注意ください(ソコの部参加者は、ナンバーカードを正しく胸につけてください)。

注意点

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。速報発表後、60分を過ぎた申し立ては受け付けませんので、ご注意ください。

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。

【選手待機場所について】

競技場スタンドに選手の待機場所を設けます。特に区画を設けませんが、ゆずりあってご利用ください。持ち込みも可能です。

【給水について】

会場内に給水を用意します。その他、大会中の飲食物は各チームで準備してください。

【更衣室について】

競技場内の男性用更衣室・女性用更衣室をご利用ください。更衣室内のロッカー・シャワーの利用も可能です。

【表彰式】

各競技終了後、20分～30分をめどに表彰式を行います。

表彰対象… ソコの部 男女1位～3位

3時間リレー総合 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。

RUNET (<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。※右の写真はサンプルです。デザインは変更いたします。



【注意事項】

①会場について

- ・会場内の更衣室、トイレは、皆が利用する公共施設です。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。
- ・ガムテープなどを使用した場所とりはご遠慮願います。
- ・1名で参加される方のみ、受付にて荷物をお預かりします。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。
- ・コース内は全面禁煙です。
- ・更衣室内にシャワールームがあります。

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飲酒について

レース中のアルコール摂取は禁止します。



④ゴミについて

- ・ゴミは決められた場所へ中が見える透明の袋(各チームでご用意ください)にしっかり分別した上で捨てるようにしてください。
- ・所定の場所以外にゴミを捨てると、次回の大会開催の大きな支障となります。必ず所定の場所へ捨ててください。

<分別内容>

- ・燃やせるゴミ ・資源ゴミ ・カン ・ビン ・ペットボトル

⑤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。
- ・会場内はペットの連れ込みを禁止とします(盲導犬、介助犬は除きます)。
- ・応援の方は競技エリアに立入らないようにお願いします。
- ・当日はぜひ光るグッズを身に着けてお楽しみください!

コース・会場図

コースMAP

弘進ゴム アスリートパーク仙台
(仙台市陸上競技場)

コース
1周1.4km

給水所

中継
エリア

START/FINISH
周回チェックポイント

事務所

交番

宮城テニスコート

宮城相撲場

記録速報板

雨天走路

販売
マッサージ
ブース

受付
総合案内

大会
本部

記録室

女性
更衣室

男性
更衣室

医務室

事務所

入口

Team R²の大村由衣さんがMCとして参戦

ランニング親善大使として活動している女性ランニングチーム「Team R²」の大村由衣さんがMCとして参戦！華金の夜を盛り上げます！



協賛社からのお知らせ



▼エプソン
『走る楽しみがもっと増えるGPSランニングウォッチ。』
Q-10は、GPS計測により距離やペース、カロリーや歩数までしっかり記録できるGPSランニングウォッチです！

▼FibraSox&桂月堂スポーツマッサージ

Fibra sox Japan

ランナーの足を守るブース。フィブラソックスが足とシューズの間で快適なランニング環境をつくる。FRIDAY NIGHT 特別応援価格で提供！桂月堂スポーツマッサージで、スタート前の直前コンディショニング、レース後のケアをします。ランナーを知り尽くしたスタッフが施術。スポマ・ストレッチ・テーピング各種ワンコインで！

ランナーサービス・イベント情報

光るグッズを身に付けてナイトランを盛り上げよう！



キラキラ光るアイテムを身につけて、イルミネーションでライトアップされたコースを走ってみませんか！！

会場までのアクセス

【電車で会場までお越しの方】

・JR仙石線「宮城野原駅」下車 徒歩5分。
詳しくは、会場ホームページにてご確認ください。
<http://www.spf-sendai.jp/shiriku/access/>

【駐車場について】

・駐車場はありません。公共交通機関でお越しください。

会場周辺のコンビニエンスストア

●競技場周辺のコンビニをご利用ください。



大会に関する問い合わせ先

フライデーナイトリレー in 仙台大会事務局 〒980-0012 宮城県仙台市青葉区錦町1-1-8メイプル定禅寺通102

TEL 022-302-5015 平日9:30~17:30 ※土日祝日は休業

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

※大会当日のお問い合わせ先 090-3230-6864 (緊急時以外はご連絡ください)



RUN PASSPORT (ランパスポート) 導入で、ラクラク・スマートに受付♪

フライデーナイトリレーマラソン in 仙台では、RUN PASSPORT (ランパスポート) スマート受付を導入します。大会当日の受付はスマホ画面の提示でOK。専用アプリをダウンロードいただくと、さらに便利でお得にご利用できます！



STEP 01

届いた案内メール中のURLをクリック！

※RUNNETでエントリーした場合は、会員登録された際のメールアドレスに通知が届きます。

STEP 02

参加票をスマホに表示して画像保存(紙に印刷してもOK)

参加票をダウンロードいただき、スマートフォンに画像保存するか、PDFを印刷して会場へお持ちください。

STEP 03

大会の会場受付でスマホの参加票を見せるだけ！

スマートフォンに表示した参加票または紙で出力した参加票をご提示ください。

専用アプリ(無料)をダウンロードすればもっと便利に！

- 参加票が自動でアプリ内に取り込まれます(対象大会のみ)
- 大会会場でチェックインするとRUNマイルが貯まります
- 掲示板機能を使って、大会側から当日もリアルタイムの案内を発信していきます

※RUN PASSPORT参加票発行のご案内は、8月中旬頃にお申込者様のRUNNET会員登録のメールアドレスに通知させていただきます。

アプリインストールは
Google Play か App Store にて
「RUN PASSPORT」で検索！



iOS 版



Android 版



ランフォト+

ランフォトの新サービス ランフォト+ 当日写真入り記録証(速報)を会場にて作成できます(無料)

大会当日、RUNNET・ランフォトの新サービス
「ランフォト+ (ランフォトプラス)」=当日写真入り記録証を
会場内のランフォトブースにて提供します。
実施料金は無料です。

- ・大会当日はコース上、フィニッシュ地点等でランフォト専属カメラマンがランナーの皆さんを撮影します。
- ・会場での簡単なスマホ操作により、写真選択と記録証作成が行えます。以下のQRコードのURLを予めスマホのお気に入り登録しておいてください。(フィニッシュ後でないと、正しい操作ができません)

https://runphoto.runnet.jp/index.html?event_id=000000000155613



スマホで
記録証作成サイトにアクセス！
QRコードリーダーでURLを
読み込んでください。



写真入り記録証は、1チームに1枚のみのご提供です。
後日、ご自身のPCからも写真選択、記録証作成、プリントを行うことができます。記録証作成サイトにアクセスし、操作を行ってください。スマホの場合は、記録証を画像で保存しプリントします。
大会終了後1カ月間、操作ができます。
ご自身やお友だちがスマホで撮った写真も記録証に使うことができます。詳しくはブーススタッフにお尋ねください。

※ランフォトプラス記録証に掲載されている記録は速報値です。正式な記録、順位は後HRUNET「大会結果&写真」のページからダウンロードできる「記録証」をご覧ください。大会検索後、チーム名を検索して記録証作成ができます。大会終了後1週間程度で入手できます。

「少々の無理なら…」が危険 — アナタにも起こる心臓トラブル

フライデーナイトリレーマラソン in 仙台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、またしゃがみこんだ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