



TEDAKO NIGHT RUN

7月20日(土) 3時間ソロ&リレー・キッズラン

参加案内

【大会名】

第4回てだこナイトラン in ANA SPORTS PARK URASOE

【開催日時・会場】

2019年7月20日(土) 18:00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

【協力】

ヒルトン沖縄北谷リゾート、オリオンビール株式会社、
フォーモストブルーシール、忠孝酒造株式会社、
スポーツパレスジスタス

【スケジュール(予定)】

7月20日(土)

16:00 受付開始

17:00 開会セレモニー

17:45 ウォーミングアップ

18:00 3時間ソロ・リレーの部スタート

18:30 キッズランスタート

21:00 3時間ソロ・リレーの部フィニッシュ

21:15 表彰式

21:45 全プログラム終了

【競技ルール】

- 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)
- 21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、リレーゾーン内で行ってください。
- 3時間での周回数の合計を競います。
- 登録メンバー以外の出走(代理)は失格の対象となります。

【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、大会当日(7月20日)の11時に下記インターネット・携帯サイト・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20日(土) 16:00～17:30

陸上競技場内受付テント

- 受付はRUN PASSPORTを導入します。受付方法は4ページを参照ください。
- メンバー変更がある場合は大会当日、受付窓口にて変更者情報を専用紙にご記入ください。ただし、Tシャツサイズの変更・チーム人数の変更はできません。
※変更がない場合は、変更手続きの必要はありません。

【受付でお渡しするもの】

- タスキ1本(記録計時用ランナースチップ付き)
- 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)

【参加賞タオルデザイン】



【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。
- レースウエアを着替える際、ナンバーカードも忘れずに付けかえてください。
- 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スチップが2個装着されています。
ランナースチップは絶対に取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。

【駐車場について】



会場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。又、周辺駐車場の案内は公式サイトをご確認ください。

【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(301～411)／B(501～550)／C(551～603)
※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】

- ・記録計時はタスキに装着されているランナーズチップで行います。ナンバーカードとセットにしてお渡ししますので、受付時にご確認ください。
- ・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(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。
- ・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。

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】

選手待機は、スタンド席になります。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。ご遠慮ください。

【更衣室について】

更衣室は施設既存の場所をご利用ください。

【手荷物預かりについて】

ソロでご参加の方のみ、受付場所で荷物預かりを行っております。

【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 各1位～3位

【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、十分ご注意ください。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>

- ・燃えるゴミ・燃えないゴミ・缶・ビン・ペットボトル

【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いたします。
- ・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(記録計測用チップ)、タスキを紛失した場合は、実費(4000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)

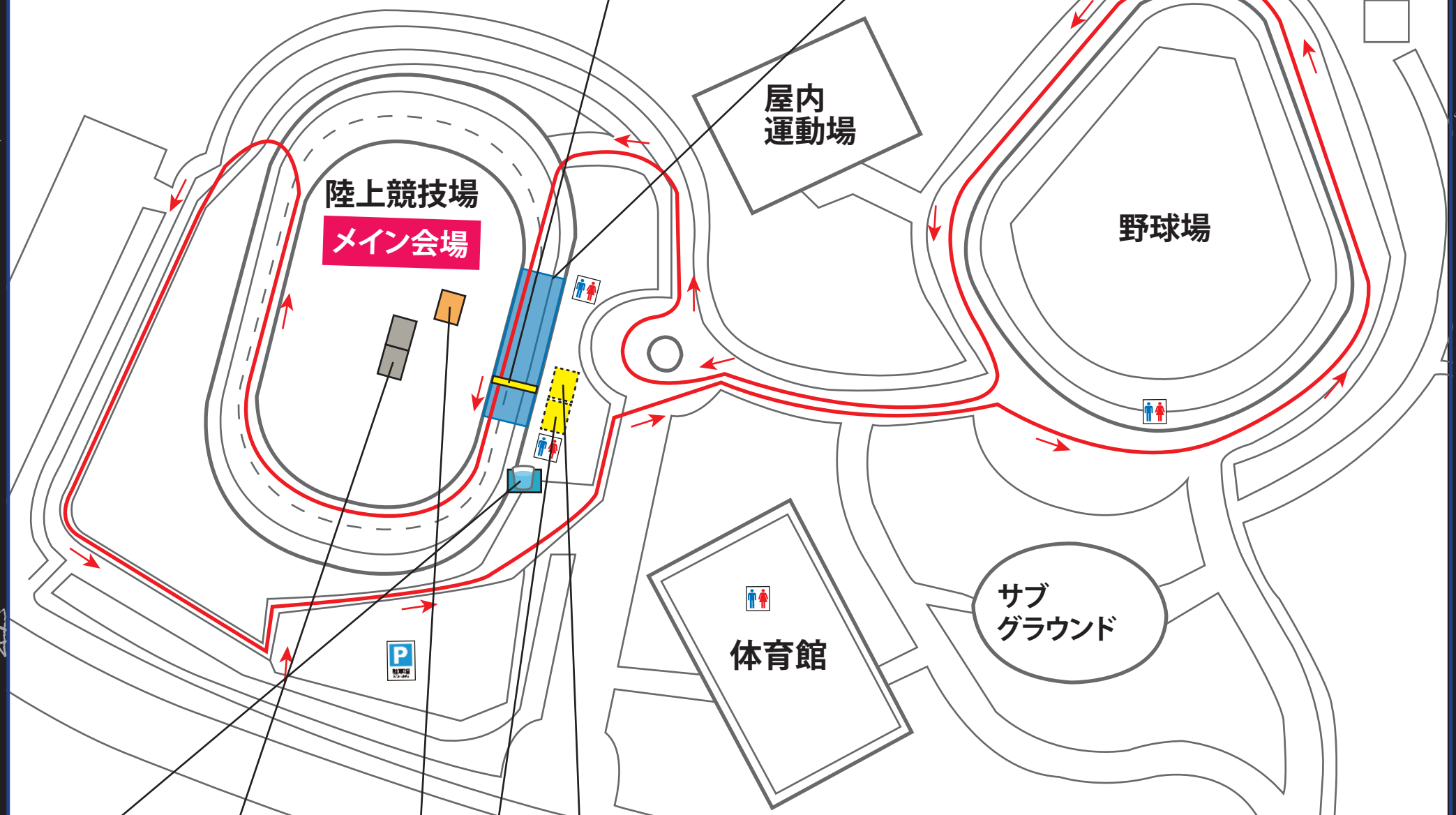
大会HP <http://runners-runnet-nightrun.jp/tedako/>

※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

Start/Finish
※周回チェックポイント

リレーゾーン(中継エリア)



給水	受付/大会本部	ステージ	救護	記録室
----	---------	------	----	-----

会場MAP&スケジュール

陸上競技場
メイン会場



ステージ



周回

中継(タスキ)

A B C

選手待機エリア



本部 受付



救護 記録室



- ← 周回ランナー
- ← 中継ランナー
- スタート地点

(ゼッケン番号)

A	...	301 ~ 411
B	...	501 ~ 550
C	...	551 ~ 603



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

てでこナイトランでは、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、さらに便利に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!

スマートフォン上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、7月初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)を作成できます(無料)

ご自身のスマートフォンで写真入り完走証を作成できるサービスです。スマートフォンで撮影した写真をフィニッシュタイムとともに完走証として作成し、画像ファイルとして保存できます。ご自宅のプリンターからプリントもできます。

- ・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。これらの写真を入れた記録証が制作できます。
- ・ご自身で撮影した写真などを使って、フィニッシュタイムが入った完走証を作成できます。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)

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、決められた期間のみご利用可能です。ご自身のPCやスマホからも写真選択、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。

※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、順位は後日RUNNET「大会結果&写真」のページからをご覧ください。



ウォーミングアップは「上地里紅花」さん

・ウォーミングアップはフィットネスインストラクターの「上地里紅花」さん!
2012年10月に東京から地元沖縄に拠点を移し、現在県内でフィットネスインストラクターとして活動中

- SUZUKI JAPAN CAP 2010 西日本地区大会トリオ部門4位
- SUZUKI JAPAN CAP 2010 全国大会トリオ部門出場



！必ずお読みください！

「少女の無理なら…」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。
- 大会の数ヶ月前から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「少女の無理なら」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

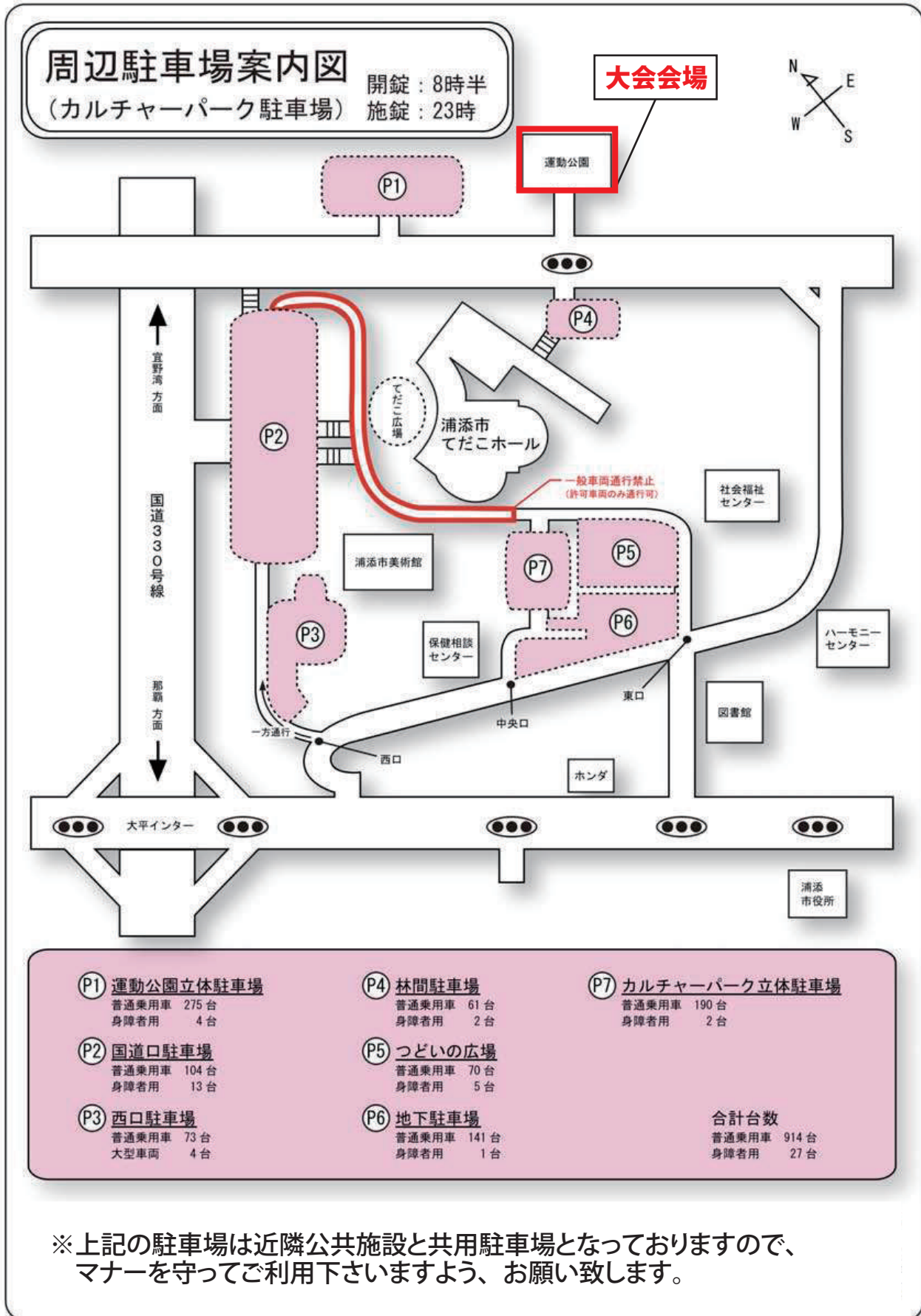
- 煙草を吸う
- 血圧が高い
(収縮期血圧が140以上または拡張期血圧が90以上)
- 尿酸値が高い (8.0mg/dl以上)
- 肥満気味 (BMIが25以上)
- 糖尿病がある
- ストレスを感じることが多い
(仕事が忙しく、不規則など)
- 心筋梗塞、狭心症、心筋症の診断を受けている
- 突然死をした家族や親族がいる

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
※心室除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
(前夜から車で会場入り、仕事で徹夜明けなど)

作成・山澤文裕(東京マラソン医療救護委員会委員長)
※ランナーズ4月号より抜粋

浦添運動公園周辺駐車場案内図



<p>P1 運動公園立体駐車場 普通乗用車 275台 身障者用 4台</p>	<p>P4 林間駐車場 普通乗用車 61台 身障者用 2台</p>	<p>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</p>
<p>P2 国道口駐車場 普通乗用車 104台 身障者用 13台</p>	<p>P5 つどいの広場 普通乗用車 70台 身障者用 5台</p>	<p>合計台数 普通乗用車 914台 身障者用 27台</p>
<p>P3 西口駐車場 普通乗用車 73台 大型車両 4台</p>	<p>P6 地下駐車場 普通乗用車 141台 身障者用 1台</p>	

※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下さいますよう、お願い致します。