

東北風土マラソン Tohoku Food Marathon 2024

マラソン参加案内

日程：2024年4月21日（日）

このたびは東北風土マラソン 2024 にお申込みいただきましてありがとうございます。
大会当日に向けて、以下各種ご案内をさせていただきます。ご確認をいただき、お越しく下さいませ。
当日会場にてお目にかかれますことを、楽しみにしております。

■ 大会スケジュール

- 8:00 開場（Tシャツ引換え開始）
- 8:30 開会式（予定）
- 9:00 ハーフマラソン スタート（ランナーごと 30分枠の中で順次スタート）
- 11:30 ハーフマラソン スタート最終
- 13:00 アシックス・トゥモローラン スタート
- 14:30 閉会式（予定）
- 15:00 大会終了

■ 計測について

本大会では、ナンバーカードに掲載の QR コードを用いて計測を行います。スタート、ゴール時にスタッフが読み込みを行いますので、**ご自身の QR コードが読み込まれたことを必ず確認の上**、スタート／ゴールしてください。QR コードが正しく読み込まれていない場合は、計測されない可能性がございますので、ゆとりを持ったスタートをお願いします。詳しくはスタート／ゴール地点でご案内させていただきますので、スムーズな大会運営に向けて、スタッフの指示に従っていただけますよう、予めお願い申し上げます。

■ ナンバーカードについて

ご登録の住所にナンバーカードを郵送させていただきます（4月上旬より）。ナンバーカードには計測用の QR コードも含まれており、また T シャツのお申し込みをいただいた方の引換券も兼ねておりますので、当日忘れずにお持ちください。

■ スタート時間について

ハーフマラソンのスタートは、9:00～11:30 の間、予めご指定いただいた 30 分刻みのスタート時間枠の中で、QR コードを読み取りつつ順次行ってまいります。ご自身のスタート時間枠はナンバーカードにも記載がありますので、その時間枠の中で、準備ができた方からスタート地点にお集まりください（会場でも随時アナウンスさせていただきます）。なお、エントリー時のスタート時間枠以外の時間帯でもスタートは可能とさせていただきますので、交通事情やご予定変更等でよく早くスタートしたい／遅くスタートしたい、などの場合は、その時間にスタート地点にお越しただいて構いません。ただし **11:30 以降はスタート不可**となりますので、ご注意ください。

アシックス・トゥモローラン（親子ラン）につきましては、13:00 より順次スタートさせていただきます。スタート時間前にお集まりください。

※ランナー受付はありません。事前にお送りいたしましたナンバーカードを必ず着用の上、スタート地点に直接お集まりください。

■ Tシャツ引換えについて

Tシャツをお申込みいただいた方は、大会当日以下の時間帯に引換えを行います。

日時：4月21日（日）8:00～14:00

場所：長沼フットピア公園 特設テント

※ナンバーカードが引換券も兼ねています。必ずご持参ください。

■ 記録について

ゴール後にタイムの入った記録証を発行いたします（親子ランは記録の入らない完走証になります）。今回、全て非接触にて、オンラインでの発行となりますので、以下 URL より各自ご確認いただければと存じます。

URL：<https://mypublisher.jp/24tfm>

*なお、ゴール後 30 分前後をメドに発行となりますので、少し時間を置いてからご確認ください。

■ 表彰について

大会当日、閉会式にて、ハーフマラソン男女 1 位～3 位、ベストコスチューム賞の表彰をいたします（親子ランは表彰はありません）。閉会式は 14:30 を予定していますが、表彰式開始以降にゴールされた方がベストコスチューム賞に選ばれていた場合、後日賞品等送付させていただきますのでご安心ください。

また、ハーフマラソン、アシックス・トゥモローラン（親子ラン）、KIDS スマイルランを完走された方の中から、抽選でラッキー賞をプレゼントさせていただきます。ラッキー賞の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。発送は 5 月中旬を予定しておりますので、楽しみにお待ちください。

■ 更衣室について

大会会場にて、屋外に更衣テントを設けております。スペースに限りがあり、混雑も予想されます。予めご了承ください。

■ 手荷物置き場について

会場にて手荷物置き場のスペースをご用意しております。ビニール袋と養生テープをご用意しておりますので、ナンバーカードの番号をご記入の上、各自スペース内に置いてください。貴重品、壊れ物を入れることはできませんので、各自で管理していただきますよう、お願いいたします。会場での貴重品等の紛失、手荷物の破損については責任を負えませんので、ご注意ください。

なお、手荷物の引き取りは 15:00 までとなりますので、時間内に必ずお引き取りください。

■ 距離表示について

基本的に 2 キロごとに表示いたします。

■ リタイアについて

リタイアをする場合は、近くのエイドステーションまで行っていただき、スタッフにリタイアをする旨をお伝えください。エイドステーションから最寄りのバス乗り場へ行き、バスに乗ってメイン会場まで戻ってください。なお、ハーフマラソンの最後尾後方より規制解除車と収容バスが走り、制限時間を過ぎたランナーの方にはリタイアを通知させていただきます。その場合、最後尾を走る収容バスに乗り、メイン会場にお戻りください（制限時間を過ぎた場合は、必ず収容バスにお乗りください）。

■ 会場へのアクセス：シャトルバスについて

大会当日は、くりこま高原駅（JR 東北新幹線）、瀬峰駅（JR 東北本線）、登米市役所から、会場を往復するシャトルバスを運行いたします。応援の方々もご乗車可能ですが、混雑時はランナー優先でのご案内になりますこと、あらかじめご了承ください。以下、朝の往路便の出発予定時刻になります。復路便も含めた詳細は、大会ウェブサイトをご確認ください。

【会場・交通アクセス】

<https://tohokumarathon.com/access/>

【往路出発予定時間】

- ・くりこま高原駅：7:35、7:55、8:30、9:15、10:00（会場まで 30 分程度）
- ・瀬峰駅：7:40、7:55、8:15、8:35、9:20、9:40（会場まで 15 分程度）
- ・登米市役所：8:00～15:00 の間、随時往復（15～20 分おき）

■ 駐車場について

駐車場は事前申込みをした方のみご利用いただけます。お申込みの方には駐車証をお送りしておりますので、必ずご指定の駐車場をご利用ください。なお、ランナー登録時に駐車場の申込みをお忘れの方は、以下サイトより、4月14日（日）までにお申込みください。

- ・申込 URL：<https://passmarket.yahoo.co.jp/event/show/detail/02tn9ehavfm31.html>

※同会場では東北日本酒フェスティバルも開催されております。運転される方の飲酒は固くお断りします。

■ 雨天時について

大会は雨天決行です（一部サービスの中止、変更などの可能性があります）。警報級の荒天、天変地異や事故などやるを得ない状況において中止をする場合には、当日朝 6:00 までに大会ホームページにてお知らせします。なお、中止の場合でも参加費の返金はいたしません。大会前日、当日の天候によっては、メイン会場やコースの状態が悪いこともあります。コースの状態が悪い場合には、予めお知らせしているコースから一部変更する場合もございますので、ご了承ください。

■ 仮装について

本大会は仮装ランナーを表彰するベスト・コスチューム賞を設けています。ぜひ、テーマの「**Make Your Games スポーツの祭典**」に沿って、思い思いの仮装でご参加ください。大会会場、及びコース上で、他のランナーの迷惑となる場合や、公序良俗に反すると主催者が判断した場合は、着替えていただく場合があります。また、熱中症の危険があると判断した場合や、競技続行に支障があると判断された場合には、競技中止をお願いすることがあります。あらかじめご了承ください。

ベスト・コスチューム賞には当日エントリーが必須です。エントリーは、会場内「SDGs ブース」にて行いますので、エントリーをご希望の方は必ずお越しください（受付 8:30～11:00）。なお、ベスト・コスチューム賞の選考は事務局にて行い、閉会式にて発表させていただきます。

■ マナーについて

コース内でのゴミは必ずゴミ箱へ、会場でのゴミはなるべくお持ち帰りいただきますようご協力お願いいたします。エコステーションに捨てる場合は、必ず分別をお願いいたします。

■ トイレについて

メイン会場内、各エイドステーションに仮設トイレを設置しておりますが、台数に限りがあり特にスタート直前などは混雑が予想されます。ご来場前に各駅のトイレやコンビニ等もご利用になってお越しください。

■ 健康管理について

「健康チェックのお願い」について、前日まで、さらに当日と、必ずチェックの上、ご参加ください。当日少しでも体調がすぐれない時は、無理をせずに出走をお見送りくださいますよう、お願いいたします。

また、当日の朝食は必ず摂ってきてください。各エイドステーションでは、水やスポーツドリンクを用意していますので、脱水症状予防のため、こまめに水分補給をしてください。

■ ウォーミングアップ・クールダウンについて

ウォーミングアップ（準備体操）やストレッチをしっかりと行ってからスタートし、ゴール後は必ずクールダウンをお願いします。各レース前、ステージにてウォーミングアップのご案内もいたしますので、是非ご参加ください。

■ ボディメンテナンスについて

メイン会場ゴール付近にて、ロミスウェディッシュ・マッサージ部隊によるメンテナンスマッサージブースを設置いたします。10:00～14:30 オープン、料金は15分1,500円です。ぜひご利用ください。

■ 大会中の記念撮影・映像について

大会中に撮影しました写真・映像は、大会終了後ホームページや次回以降の大会の募集チラシ、ポスター、雑誌、マスメディアなどの掲載に使わせていただく可能性がありますので、あらかじめご了承ください。

■ 同時開催のフェスティバルについて

同会場にて登米フードフェスティバル、東北日本酒フェスティバルを開催しております。登米市内を中心とした美味しいグルメや宮城県を中心とした蔵元、ワイナリーによる試飲などをお楽しみいただけます。なお、お車を運転される方の飲酒は固くお断りいたします。

■ マイ茶碗とマイ箸、マイカップについて

東北風土マラソンでは環境保護の観点から、マイ茶碗とマイ箸、マイカップの持参を推奨しております。今大会より新たに、ハーフマラソン出走の方で、マイ茶碗とマイ箸をご持参いただいた方には、当日会場にて記念品（大会グッズと追加き酒チケットを予定）を進呈いたします。完走後に、会場内の「SDGsブース」にマイ茶碗とマイ箸、マイカップ持参の上、お越しください（受付10:30～14:30の予定）。

※マイカップのみも推奨させていただきますが、今回の記念品の進呈対象外となります。ご了承ください。

■ ランナーの皆さまへお願い

大会を支えるボランティアへあなたの地元ならではのお土産でお返しをしてみませんか？お土産は活動しているボランティアの皆さんへ、事務局より責任を持って届けさせていただきます。大会の受付に簡単なメッセージを添えてスタート前にTシャツ引き換えテントまでお持ちください。なお、生ものや日持ちのしないお菓子などはご遠慮ください。ボランティア活動の合間に食べられるようなものが助かります。どうぞよろしくお願いたします。

●健康チェックのお願い

本大会はご参加いただく皆様に、楽しんで走っていただくファンラン大会です。

下記のチェックシートでご自分の体調を把握し、無理のないようにご参加ください。

※主催者は疾病や紛失、その他の事故に際し、応急処置を除いて一切の責任を負いません。予めご了承ください。健康に十分ご留意いただいた上で、ご参加をお願いします。

～ 大会前日まで ～

- 心臓病の診断を受けている。もしくは治療中である。
- 突然気を失ったことがある。
- 血縁者にいわゆる心臓マヒで突然亡くなった方がいる。
- 一年以上健康診断を受けていない。

* 上記に一つでも当てはまる方はかかりつけ医に大会参加の可否について相談してください。

- 血圧が高い。
- 血糖値が高い。
- コレステロールや中性脂肪が高い。
- タバコを吸っている。

* 上記に一つでも当てはまる方は事前にかかりつけ医に相談のうえご参加ください。

～ 大会当日 スタート前にチェックしましょう ～

- 体温は平熱である、熱感はない。
- かぜ症状(微熱・頭痛・のどの痛み・咳・鼻水)はない。
- 昨夜の睡眠は十分にとれた。疲労感が残っていない。
- レース前の食事、水分はきちんと摂れた。
- 胸や背中の不快感や痛みはない。動悸・息切れもない。
- 腹痛、下痢はない。吐き気もない。
- レース運びの見通しが立っている。

東北風土マラソン 2024 実行委員会

HP : <https://tohokumarathon.com/> Facebook: www.facebook.com/saketohoku Twitter: @tohokufestival