

健康チェックのお願い

PHaT RUNは「with PHOTO」の新しいスポーツイベントです。
下記のチェックシートでご自身の体調を把握し、無理のないようにご参加ください。

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。
- 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。

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。

お願い&注意

- ※ 靴擦れを起こす場合があります。シューズの準備は万全でしょうか。
- ※ 気象条件に関わらず、脱水症・熱中症予防のため、必ず給水しましょう。
- ※ 気温が高い場合は、水をかぶるなどし、体を冷やしてあげることが熱中症の予防につながります。
- ※ 各給水所、沿道、ゴール横の本部テントにはスタッフが待機していますので、体調不良の方はどうぞお声かけください。
- ※ ラストスパートは急激に心臓に負担がかかる危険な走り方ですので、余裕を持ってフィニッシュしましょう。

■受付・スタート・スイーツパーティについて

種目	受付時間	スタート時間	終了時間
10キロラン	8:00~9:00	9:30	12:00
5キロウォーク	8:00~9:00	9:35	12:00
カシオカメラレンタルの方	8:45からカメラの使い方レクチャーを行います (8:45までに受付を終了してください)		
スイーツパーティ		12:00	13:30

スタート時は非常に混雑し、極めて危険な状態ですので、必ずスタッフの指示に従い、無理に抜かしたり、押し合ったりせず、マナーを守ってスタートしてください。コースは左側走行となっております。追越する方は右側から、ゆっくり走られる方は左側にお寄りください。

■受付について

2014年5月24日(土)上記受付時間に古市場陸上競技場にて受付いたします。窓口にてお名前をお伝えください。受付は大変込み合いますので時間に余裕を持ってお越しください。当日の種目変更は行っておりませんので、ご了承ください。

■ゴールしたら

ゴールした方より順にプロのフォトグラファーによる写真撮影を行います。また、FINISHER'S BOOK用にゼッケンも撮影します。その後、スタッフの指示に従いスイーツパーティへ参加してください。

■悪天候等の場合の対応

雨天決行です(一部競技の変更、サービスの中止・変更があることもございます)。天変地異や事故などやむを得ない状況において中止する場合には、当日朝6時にホームページ・Facebookにてお知らせします。競技開始後であっても、天候や周囲の状況により競技を中断・中止する場合がございます。その場合は参加費の返金は致しません。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況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。

■健康管理について

別紙記載の「健康チェックのお願い」を必ずお読みください。朝食は必ず摂ってきてください。熱中症予防のため、こまめに水分補給をしてください。エイドステーションに飲み物を用意しています。当日少しでも体調がすぐれない時は、無理をせず出走を見送ってください。この時期は1年で最も紫外線が強い季節です。熱中症予防のため帽子の着用、紫外線対策として日焼け止め等のご利用をおすすめします。

■コースについて

多摩川河川敷マラソンコースは舗装されていないコースとなっているため、当日の天候によっては、コース上に砂埃が舞う可能性があります。またコース上にある河川敷の駐車場入口付近では、状況によって安全を考慮し走行を一時停止させていただく場合がございますので予めご了承ください。なお、コースは使用許諾を取っておりますが、本大会の貸切ではございません。多摩川河川敷を多目的で利用される方も多数いらっしゃいますので、ご理解とご配慮のほどよろしくお願いいたします。※コース5P参照

■ゼッケンについて

5キロウォーク、10キロランで色が異なります。ゼッケンは受付にて2枚配布します。それぞれ胸・背中に付けてください。

■記録について

タイムは計測せず、フォトポイントの合計で順位が決まります。(※フォトポイントについては別紙をご参照ください)

■表賞について

競技中に撮影をしていただきます。撮影した内容によりポイントが加算され、ゴール後スタッフがポイント集計を行います。上位入賞者にはスイーツパーティで表彰式を行います。

■大会中の写真撮影、映像、エントリー時のお名前(ゼッケン含む)について

大会中にスタッフが撮影した写真、映像は、大会終了後ホームページや次大会の募集チラシ、ポスター、雑誌などの掲載に使用場合があります。また、後日ホームページにエントリー時のお名前で上位ポイント取得者を掲載いたします。予め、ご承知、ご了承ください。

■ウォーミングアップについて

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ください。

■更衣室について

屋外に更衣 TENT を設けています。スペースには限りがあり、混雑も予想されますのでご了承ください。

■手荷物預かりについて

手荷物預かり所を設けております。受付・更衣を済ませた後にご利用ください。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。

■チアリーディングについて

スタート前に、小学生チアガールによるオープニングアクトを行います。お持ちのカメラで、がんばって応援してくれている彼女たちを撮影してください。そして、参加者が盛り上がったところでスタートします！

■ マナーについて

各自で出たごみはなるべくお持ち帰りいただきますようご協力をお願いします。なお、会場内でお捨てになる場合は、分別をお願いします。

■ トイレについて






コース上にスタッフが配置されている付近にトイレがあります。混雑が予想されますので、事前に駅などのトイレもご利用いただきますようご協力ください。





■ FINISHER'S BOOKについて

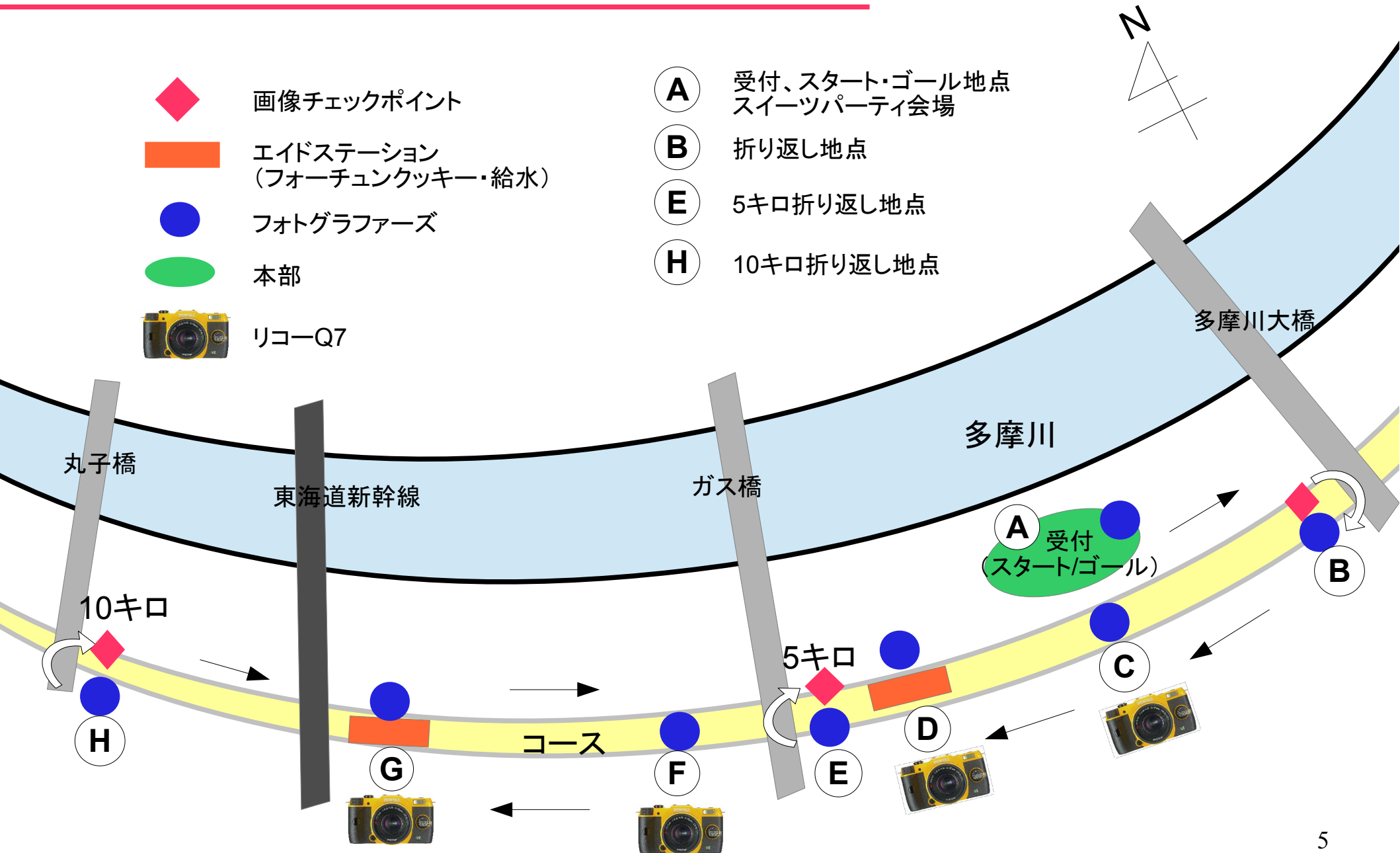
スタート、ゴール、エイドステーション付近にプロのフォトグラファーが待機しており、参加者の方々を撮影します。その写真が完走証を兼ねた一冊のフォトブックとなり、後日参加者全員へプレゼントされます！まさに記録と記憶が一つになった今までにない「FINISHER'S BOOK(完走証)」です。

コース/スタッフ配置図

下記の各ポイントにはスタッフが配置されています

-  画像チェックポイント
-  エイドステーション
(フォーチュンクッキー・給水)
-  フォトグラファーズ
-  本部
-  リコーQ7

-  **A** 受付、スタート・ゴール地点
スイーツパーティ会場
-  **B** 折り返し地点
-  **E** 5キロ折り返し地点
-  **H** 10キロ折り返し地点



※スタッフ配置付近にトイレが設置されています

■スイーツパーティ・閉会式について

京都の伝統的お菓子メーカー「おたべ」様から、ご参加の皆様へスイーツのプレゼント！
1日を振り返りながら、頑張った自分へのご褒美として京スイーツに舌鼓しながら、参加者同士で交流を深め合ってください。

	時間	
	11:00	ゴールした方より、会場にお入りください
開始	12:00	スイーツパーティ開始 フォトグラファーが撮影した写真をお楽しみください
	13:00	PHaT RUN閉会式 フォトポイント上位入賞者に表彰式を行います！
終了	13:30	参加者全員で集合写真を撮り、終了

※スイーツパーティ終了後、手荷物預かり所・更衣室が大変混雑することが予想されます。予めご了承ください。



PHaT RUN 
PHOTO MARATHON
