

TAMA-SUB3 2018 FULLMARATHON

12.15.Sat 12:00 START



多摩サブフルマラソン2018
プログラム

2018/12/15

多摩サブフルマラソン事務局
2018年./12月

ご挨拶

この度は、多摩サブフルマラソン2018にエントリー頂きましてありがとうございます。多摩サブフルマラソンは、当会が会員の記録会として位置づけ、毎年年末に開催しているイベントであり、サブスリーを目指す多数の会員が、この多摩サブフルマラソンで、仲間の力を借り、初サブスリーを達成している縁起のよい大会でもあります。

本年度より、会員以外のランナーの皆様をお招きし、開催させていただく運びとなりました。第一回ということで至らない点多々あるかと思いますが、会員一同協力して皆様をお迎えする準備に取り組んでいます。12/15は、是非、多摩川サブスリー会の多摩サブフルマラソンを;楽しんで帰っていただければ幸いです。また、本大会を通じて、当会の雰囲気を感じていただき、今後の練習会に参加いただける仲間が、ひとりでも増えれば嬉しいです。

多摩川サブスリー会会員一同

開催要項

1. 主 催 多摩川サブスリーを目指す会
<https://tamasub3.jimdo.com>
2. 日 時 2018年12月15日 (土)
10時45分～11時30分受付
12時00分頃スタート (予定)
3. 集合場所
府中郷土の森バーベキュー場
府中本町駅(JR南部線・武蔵野線)より徒歩25分。
是政駅(西部多摩川線)より徒歩20分。
<https://www.city.fuchu.tokyo.jp/shisetu/kankyo/koen/barbecue.html>
4. 内容
多摩川サブスリーを目指す会が主催するペーサー付のフルマラソンです。下記の4つのタイムゾーンで、ペーサーを用意しています。
 - ✓ マラソン3時間00分切りの部
 - ✓ マラソン3時間15分切りの部
 - ✓ マラソン3時間30分切りの部
 - ✓ マラソン4時間00分切りの部
5. コース
府中多摩川かぜのみち
府中郷土の森バーベキュー場を基点に上流5km&下流3kmの折り返し+0.195Km
6. 問い合わせ
多摩川サブスリーを目指す会 事務局(林部 規男)
TEL : 090-6157-8007
Mail : tamagawa.sub3@gmail.com

アクセス

府中郷土の森バーベキュー場

分倍河原駅(JR南部線・京王線)より徒歩25分。

府中本町駅(JR南部線・武蔵野線)より徒歩25分。是政駅(西部多摩川線)より徒歩20分。

<https://www.city.fuchu.tokyo.jp/shisetu/kankyo/koen/barbecue.html>



注意事項等

- ① タイム計測はスタッフ時計による参考タイム(ゴール時のみ)となります。公式なタイム計測は行いませんので、詳細な記録は各自の時計で管理ください。
- ② 本大会は多摩川サブスリー会の練習会の一環として開催します。表彰・順位付け等は致しません。
- ③ 更衣室等は設けません。当日は走れる格好に着替えて、集合ください。(近隣体育館の更衣室が、施設利用料をお支払いいただくことで利用できます。)
- ④ 集合場所にレジャーシートを敷きますので、荷物置場としてご利用いただけます。ただし、貴重品・荷物の管理は、ご自身の責任のもとで行ってください。
- ⑤ 雨天決行です。積雪等、交通機関に支障が出るほどの荒天の場合等は、前日の夜21時頃に開催有無を判断し、多摩川サブスリー会Webサイトに掲載します。
- ⑥ 給水係が給水・給食のサポートをします。
- ⑦ 交通規制は行っていません。通行人や自転車と接触しないよう十分に気をつけてください。
- ⑧ スタートから4時間10分を制限時間とさせていただきます。

大会規約

下記の規約に同意頂いた上で参加申し込み頂いておりますが、当日もご署名頂く予定です。予めご了承ください。

- ① 自己都合による申し込み後のキャンセルについては、返金いたしません。
- ② 天災、事件、事故、疫病等による開催中止による参加費返金の有・無、および、その金額、返金方法について、主催者が決定します。
- ③ 参加者は、心身ともに健康であり、十分トレーニングを積んで大会に挑み、自己の責任のもと大会に参加します。
- ④ 参加者は、主催者の安全管理・大会運営上の指示に従います。
- ⑤ 参加者は、大会中に傷病が発生した場合、主催者の応急手当を受け、その方法、経過等について、主催者の責任を問いません。
- ⑥ 大会中の傷病等への補償は主催者が加入している保険の範囲内とします。
- ⑦ 参加者は、大会中の、事故、損害、事件、紛失等に対し、主催者の責任を免除し、損害賠償の請求等を行いません。
- ⑧ 大会の映像・写真・記事・記録・申込者の氏名等の雑誌・インターネット等への掲載権と肖像権は主催者に属します。
- ⑨ 個人情報の取り扱いについては、個人情報の保護に関する法令を遵守します。

サポートランナー



松本 翔さん(まつもと しょう)

「<東大式>マラソン最速メソッド」などの著者であり、フルマラソン2時間13分38秒のタイムを持つ現役最速ビジネスマンランナーです。フルタイムで仕事をしながら、「TeamM×K」を主宰され市民ランナーの記録向上をサポートされています。

東大1年時に箱根駅伝(2005年)に出場し、2014大阪マラソン3位、近年では富士登山競走の5合目コースや一昨年のZAO SKYRUNNINGでも優勝しており、山も走れる現役名ランナーとして、市民ランナー憧れの存在です。

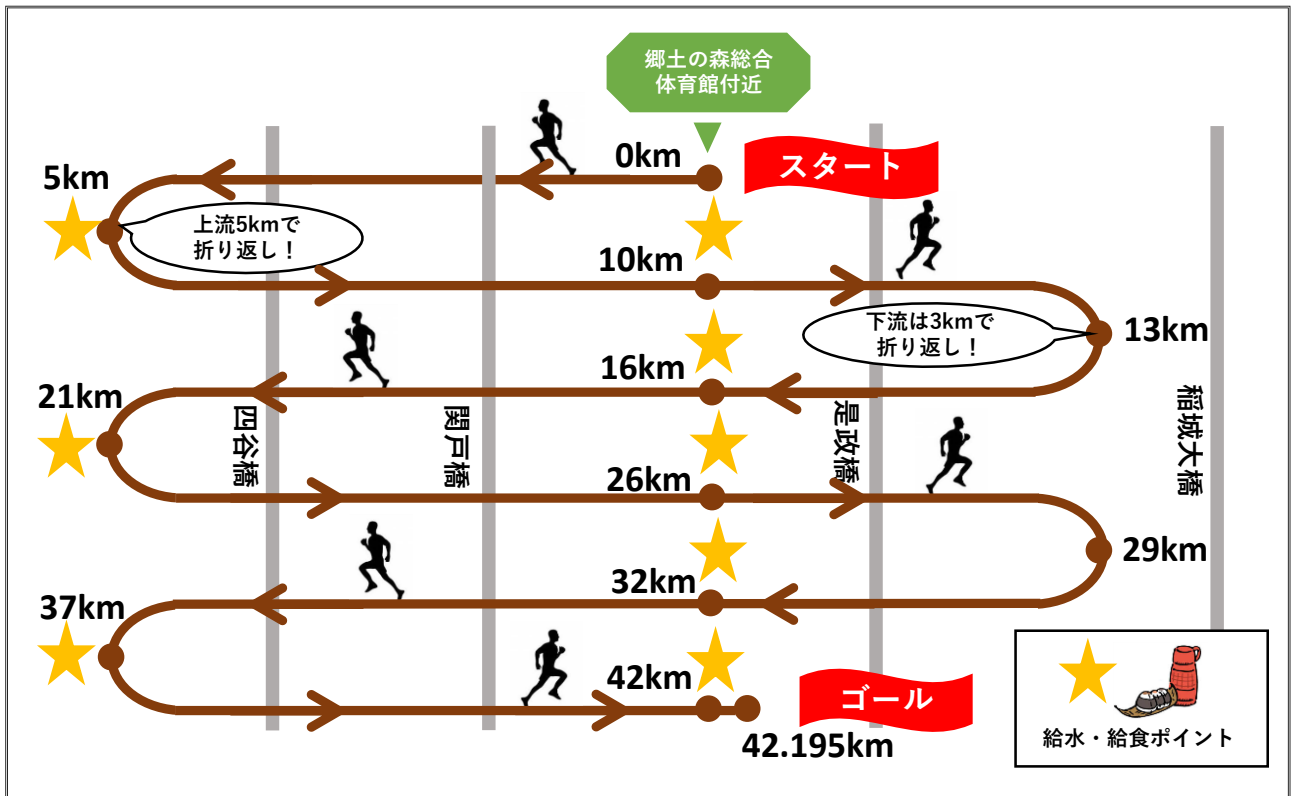
今回、当会の東大陸上部出身者のツテで、この多摩川にサポートランナーとしてお越しいただけることになりました。

普段なかなか見られないトップランナーの走りを近くで見る絶好のチャンスです。更なるレベルアップへのモチベーションに、またご自身の走りの参考にしてください。

コース図



「郷土の森総合体育館」付近を基点に上流5km&下流3kmの折り返しコースとなります。上流5kmの折り返しポイントは「府中市リサイクルプラザ」付近、下流3kmの折り返しポイントは、稲城大橋手前の「北多摩一号水再生センター」付近となります。スタート後、上流5kmを3往復、下流3kmを2往復で、基点の「郷土の森総合体育館」付近に戻り、ここが42kmポイントとなりますので、下流に0.195km進みゴールとなります。トイレは多摩川沿いにいくつか公衆トイレがありますので、こちらをご利用ください。



給水・給食ポイントは、基点となる「郷土の森総合体育館」付近、および、上流5km「府中市リサイクルプラザ」付近に用意しています。

スケジュール

時刻	内容	場所
10:45～ 11:30	受付	スタート地点
11:15	開会式 1. 会長のご挨拶 2. ゲストランナー・ペーサー紹介 3. 競技・注意事項等の説明 4. 準備体操	府中郷土の森 BBQ場
12:00	スタート 3時間00分切りペースより30秒おき にWaveスタート	スタート地点
16:12	制限時間(4時間10分)	

受付は、10:45～11:30の間、下図、スタート地点にて行います。受付後は、府中郷土の森BBQ場に移動頂き、各自ご準備ください。

開会式は、府中郷土の森BBQ場にて11:15より行います。開会式終了後は、荷物を荷物置き場に置き、スタートラインにペースごと整列ください。

なお、レース後は、ゴールされた方より、各自、自由解散となります。

