



2016

多摩川ランフェスタin川崎

川崎国際多摩川マラソン

2016 The 31st KAWASAKI INTERNATIONAL TAMAGAWA MARATHON

参加のご案内

この度は「2016 川崎国際多摩川マラソン」にお申し込みいただきまして、ありがとうございます。
当日のご案内をお送りいたしますので、よくお読みいただいた上でご参加ください。

同封物

参加のご案内(本紙)1部、プログラム1部、ナンバーカード、記録計測タグ、Tシャツ引換券、
荷札、スタート前チェックシート/事前健康チェックシート1枚

大会当日の選手受付はございませんので、同封のナンバーカードと記録計測タグを忘れずにお持ちください。
ナンバーカードと記録計測タグをお忘れになった場合は、エントリー相談窓口にて再発行手続きを行ってください。
再発行手数料は、1,000円です。

■ 開催日 **2016年11月20日(日)**

■ 会場 **川崎市等々力陸上競技場**

タイムスケジュール

7:30	開場
8:55	エアロビクスでウォーミングアップ!
9:10	開会式
9:30	ハーフマラソンの部 スタート、10kmの部スタート位置集合開始
9:45	10kmの部 スタート
11:00	ご当地アイドル「川崎純情小町★」ミニライブ
11:35	3kmの部 スタート
11:40	表彰式(ハーフマラソンの部・10kmの部 総合優勝)
12:05	ファミリーファンランニングの部(約1km) スタート(補助競技場)
12:25	表彰式(3kmの部・ファミリーファンランニングの部 総合優勝)

★ 川崎国際多摩川マラソンの注目ポイント!

川崎国際多摩川マラソンでは、参加者や応援に来られた方に楽しんでいただける企画をご用意しています。詳細は6ページをご覧ください!

交通案内

【ご注意】会場周辺は駐車場が少ないため、公共の交通機関をご利用ください。

- ・東急東横線またはJR「武蔵小杉」駅よりバス(溝の口方面行)で「市営等々力グランド入口」下車徒歩5分
- ・東急田園都市線「溝の口」駅またはJR「武蔵溝ノ口」駅よりバス(武蔵小杉方面行)で「市営等々力グランド入口」下車徒歩5分
- ・JR南武線「武蔵中原」駅より徒歩15分
- ・東急東横線「新丸子」駅より徒歩15分

スポーツ保険の加入について

主催者で加入している保険の補償内容は、次のとおりです。

- ◆死亡補償金 200万円
- ◆後遺障害補償保険金 最大200万円(程度に応じて)
- ◆療養補償保険金 入院日額(180日限度) 1,500円
通院日額(90日限度) 1,000円

大会開催中に発生した事故・傷病への補償は、上記保険の範囲内となりますので、必要に応じて各自でスポーツ保険にご加入ください。
※代理出走が発覚した場合、保険は適用されません。



Tシャツ引換え

【場所】川崎市等々力陸上競技場2F通路Tシャツ引換所 【引換時間】7:30~13:00

- ・ナンバーカードに同封しているTシャツ引換券と交換になります。
- ・エントリー時にお申し込みいただいたサイズからの変更はできません。

ナンバーカード

【ハーフマラソンの部:白】【10kmの部:青】【3kmの部:緑】【ファミリーファンランニングの部:黄】

※ナンバーカードは、1人1枚です。ファミリーファンランニングの部も1人1枚ずつ胸の位置につけてください。

ランナーズチップによる記録計測

- ・記録は、ナンバーカードに同封しているランナーズチップ(記録計測タグ)にて計測します。ランナーズチップは、種目ごとに登録されていますので、2種目に参加される方はナンバーカードとランナーズチップをレース前に必ず付け替えてください。違う種目のランナーズチップを装着すると失格となります。
 - ・ランナーズチップは、フィニッシュ後回収します。出走されない方は同封の返送用封筒にてご返送ください。ランナーズチップを返却されない、またはなくした方には実費をいただくこととなりますので、ご注意ください。
- ※ファミリーファンランニングの部にご参加の方は、必ず保護者の方がランナーズチップを装着し、お二人同時にフィニッシュしてください。



【ご注意】ナンバーカード・チップの当日再発行には、1,000円の手数料がかかります。

更衣室・授乳室

・競技場内荷物預かり入口付近に1ヶ所ずつ男・女更衣室、バックスタンド2F通路中央に授乳室を設けています。※昨年度と更衣室の場所が変更となっていますので、ご注意ください。

荷物預かり

- ・競技場内バックスタンド下(室内練習場)で行います。荷物を預ける際、又は引き取る際には、ナンバーカードの提示が必要です。荷物は必ず一つにまとめていただき、ナンバーカード同封の荷札を取り付けて預けてください。



- ・ご自分で棚に荷物を置いていただく方式となっておりますので、上の図を御確認ください。
- ・貴重品は、お預かりできませんので各自で管理をお願いいたします。なお、コインロッカー(有料100円)を設置しております(数に限りがあります)。

スタート **【重要】部門によってスタート位置集合時刻が異なります。**

部門	集合場所	整列開始	スタート
ハーフマラソンの部	競技場トラック内	8:45	9:30
10kmの部	競技場トラック内	9:30	9:45
3kmの部	競技場トラック内	11:15	11:35
ファミリーファンランニングの部	補助競技場	11:45	12:05

※ファミリーファンランニングの部の集合は、補助競技場となります。ご注意ください。

給水所

- ・給水ポイントは、大会会場【2ヶ所】とコース上にハーフマラソンの部【7ヶ所】、10kmの部【3ヶ所】あります。3kmおよびファミリーファンランニングの部は、【会場内のみ】設置しています。
- ・熱中症、脱水症防止のため、レース前・レース中・レース後は、必ず給水を行ってください!

制限時間

- ・ハーフマラソンの部……スタートより168分(2時間48分)
※等々力(17km・2時間14分以内)と下野毛(18.5km・2時間25分以内)に関門を設置します。
- ・10kmの部……ハーフマラソンの部最終走者がフィニッシュするまで。
- ・3kmの部、ファミリーファンランニングの部……ハーフマラソンの部最終走者がフィニッシュするまで。

※制限時間を超えた場合は、次のようお願いします。

- ①関門の係員にランナーズチップを返却してください。
- ②等々力の場合は徒歩で、下野毛の場合は選手収容車両で等々力まで移動後、徒歩で競技場にお戻りください。

伴走

- ・伴走者と一緒に参加される方は、必ず「伴走ナンバーカード」をつけてください。大会当日、受付会場のエントリー相談窓口で伴走者用のナンバーカードをお渡しいたします。

車いすでご参加の方へ

- ・ 本大会は、車いすの部門は設けておりません。
- ・ なお、3kmの部、ファミリーファンランニングの部は、一般用車いすでの参加が可能です。ただし、自力での走行が条件となります(他の方が車いすを押した場合は失格となります)。
- ※ 車いすの方は、入場口からスタートまでの移動ルートが異なりますので、お手数ですが市民スポーツ室(TEL:044-200-3245)までお問い合わせください。

記 録

- ・ 大会当日、順位が確定次第、記録速報板に順位と記録を掲示いたします。記録証については、大会当日にその場で発行いたします。記録証発行所へお越しください。

表彰式

- ・ ハーフマラソンの部・10kmの部 11:40 (予定) 総合優勝のみ
- ・ 3kmの部・ファミリーファンランニングの部 12:25 (予定) 総合優勝のみ

【表彰対象】ハーフマラソンの部・10kmの部・3kmの部は種目ごとに総合優勝者(男女)、ファミリーファンランニングの部は優勝者を表彰し、部門別1位～8位までは、大会本部にて賞状をお渡します。

- ※号砲からの記録を計測するグロスタイムで表彰します。
- ※表彰対象者は放送でも呼びますが、10分前にはステージ前に集合してください。

ゴミステーションについて

- ・ 本大会では環境への配慮のため、会場内2ヶ所に「ゴミステーション」を設置します。ゴミの分別にご協力ください。

健康に関する注意事項

- ・ 体調に万全を期して参加しましょう!
- ・ 安全を第一としてマイペースで走り、自分の健康は自分で守りましょう。(あらかじめ医師の診断を受け、万全を期してください)
- (1) 次に該当する方は、当日の参加をご遠慮ください。
 - ・ お酒の飲み過ぎ、寝不足の自覚症状がある場合
 - ・ 風邪、下痢気味の場合
 - ・ 心臓、肺に病気を所持の方
 - ・ 高血圧の方(脳出血、脳血栓をおこしやすいので危険です)
 - ・ 脈拍数が通常より多い場合
 - ・ 胸がしめつけられる場合
 - ・ 頭がボーッとしないぼせるような場合
- (2) 競技中の事故については、応急処置のみ行いますが、それ以外の責任は負いません。
- (3) レース前のウォーミングアップ、レース後のクールダウン等は、十分行ってください。
- (4) レース前、レース中、レース後の水分補給に努めましょう。
※念のため健康保険証を各自ご持参ください。

熱中症に気をつけましょう!

11月でも、湿度が高く運動強度が強ければ、熱中症の危険性が高くなります。特に熱射病は、意識障害が起こり、死亡率が高い危険な障害です。給水所では、積極的な給水を心がけましょう! 競技中、体調がすぐれない場合は、競技をやめる勇気が大切です。

注意事項

- ・ 雨天決行。ただし、災害などで競技を中止する場合があります。その際の参加料は返金いたしません。
- ・ 河川敷マラソンコースは本大会専用のコースではありませんので、一般の方も多数いらっしゃいます。コース上には監察員を配置しておりますが、走行には十分注意してください。
- ・ 競技中は競技役員の指示に従って、競技に参加してください。
- ・ 3kmの部・ファミリーファンランニングの部の参加者は、指定の時間になりましたらスタート付近にお越しください。(3kmの部11:15、ファミリーファンランニングの部11:45 整列開始)※会場図参照
- ・ ハーフマラソンの部・10kmの部に参加の選手は放送が入りましたら、スタート整列集合場所に集合してください。
- ・ 大会開催中の怪我等に関しては、応急処置のみ行います。
- ・ 上記の怪我等に関しては、主催者加入の保険の範囲内のみ補償になります。
- ・ 大会参加にあたっては、十分なトレーニング・ウォーミングアップを行い、健康状態に留意してください。
- ・ 体調不調の際は無理せず、勇気を持って棄権するよう心掛けてください。
- ・ 途中棄権した場合は、必ず大会役員にお申し出ください。
- ・ 河川敷コースを使用するため、競技中は一般の方にご注意ください。
- ・ 大会出場中の映像、写真記事、記録のTV、新聞、雑誌、インターネットへの掲載権は主催者に属します。
- ・ 落し物は、事務局で1ヶ月間保管しますが、保管期間経過後は処分させていただきます。ご了承ください。
- ・ 係員の判断により競技を中止させることがあります。

会場図

退場口について

フィニッシュ後は記録証発行所先のフィールド出入口(↑)から退場し、競技場からは**10番ゲート(飲食ブース横)**からお帰りください。

至新丸子駅

参加者出入口
【10番ゲート】



スタート

WC



ファミリーファンランニングの部
スタートへ (7番ゲート)

WC



ステージ (表彰式)

メインスタンド

大会本部 (1F)

救護本部 (1F)

※Bゲートからは
入場できません

参加者入口
【Aゲート】



ファミリーファンランニングの部
集合場所【補助競技場】

【集 合】 11:45
【スタート】 12:05

駐輪場

工事中

ファミリーファンランニングの部
スタート地点



(重要) ハーフマラソンの部・10kmの部の集合について

集合の際は、予想タイムのプラカードの位置に下記の通り整列して下さい(競技場内ステージ前)。
係員及び誘導員の指示に従ってください。

ハーフマラソンの部

【整列開始】 8:45
【スタート】 9:30

10kmの部

【整列開始】 9:30
【スタート】 9:45

先頭

- ① 1時間00分～1時間29分
- ② 1時間30分～1時間39分
- ③ 1時間40分～1時間49分
- ④ 1時間50分～1時間59分
- ⑤ 2時間00分～2時間09分
- ⑥ 2時間10分～

先頭

- ① 27分～34分59秒
- ② 35分～39分59秒
- ③ 40分～49分59秒
- ④ 50分～59分59秒
- ⑤ 60分～69分59秒
- ⑥ 70分～79分59秒

注) 集合時刻に間に合わなかった方は、最後尾からのスタートになります



フィールド出入口

至市営等々カグラランド入口
バス停

交通案内（バス乗り場など）

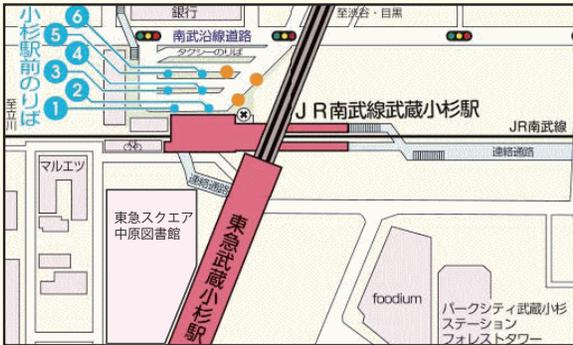
1. 武蔵小杉駅北口バスターミナルからバスで約7分

◆1番乗り場から川崎市バス

[杉 40] 中原駅行き、[溝 05] 溝口駅行きのいずれかに乗車
「市営等々カグランド入口」下車徒歩 5分。

◆2番乗り場から東急バス

[溝 02] 溝口駅行き「市営等々カグランド入口」下車徒歩 5分



2. 溝の口駅北口(ノクティ側)バスターミナルからバスで約21分

◆3番乗り場から川崎市バス

[溝 05] 小杉駅行き「市営等々カグランド入口」下車徒歩 5分

◆5番乗り場から東急バス

[溝 02] 小杉駅行き、[川 31] 川崎駅西口北行きいずれかに乗車
「市営等々カグランド入口」下車徒歩 5分。



3. 武蔵中原駅から徒歩15分

4. 新丸子駅から徒歩15分

大会当日、会場でお楽しみください！

★ 飲食・スポーツ用品ブース

今年も地元商店街のみなさんなどによる飲食ブース（軽食・飲み物等）、スポーツ用品の販売などがあります。明治スポーツプラザブースでは、レース前、レース中、レース後の栄養補給がセットになった完走セットなどを販売します。

★ キャラクターふれあいコーナー

川崎市ゆかりのキャラクターたちがランナーの応援に駆けつけます！ キャラクターふれあいコーナーでは、キャラクターと写真を撮ったり、ふれあったりすることができます。（天候により中止する場合があります）

★ フォトスペースでパチリ

走り終わった後は、会場内にあるフォトスペースで記念撮影はいかがですか。ご自分の完走タイムをタイムボード（写真下）に掲示して撮影できます。※カメラはご持参ください。



♡ 川崎純情小町★ ミニライブ開催

ご当地アイドル「川崎純情小町★」のミニライブをステージで11:00から開催します。また、コンコースでは「川崎純情小町★」ブースも設置します。

大会に関するお問い合わせ先

〒210-8577 川崎市川崎区宮本町1番地
川崎市 市民文化局市民スポーツ室

■11月18日（金）17:00まで ■11月19日（土）・20日（日）
TEL 044-200-3245 TEL 044-733-7821 / TEL 080-4166-9622

大会実施の可否については次のところに確認してください。（11月20日午前6時00分以降）

☎ テレドーム TEL 0180-991043
🌐 インターネット・携帯 URL <http://runnet.jp/cgi-bin?id=124016>

モバイルサイトは
こちらから



会場アクセスマップ【銭湯案内】



銭湯入浴料金
 大人.....470円
 (12歳以上)
 中人.....200円
 (6歳以上12歳未満)
 小人.....100円
 (6歳未満未就学児)

※その他施設等利用の場合、別途料金がかかることがあります。

●大会終了時（正午）に営業している銭湯

① 天神湯	中原区上丸子天神町334	Tel.044-722-7229	※特別に正午から営業
② 丸子温泉	中原区新丸子675	Tel.044-711-3378	
③ 今井湯	中原区今井南町538	Tel.044-722-5136	
④ たちばな温泉たちばな湯	高津区子母口403	Tel.044-766-8338	※特別に正午から営業
⑤ 里の湯	中原区上小田中3-25-28	Tel.044-766-5283	※特別に正午から営業

●地図に記載のない近隣の銭湯

松の湯	高津区久末20 (中原街道久末交差点そば)	Tel.044-777-6827
バーデンプレイス	高津区新作6-8-16 (武蔵新城駅南口より徒歩3分)	Tel.044-866-8576
千年温泉	高津区千年新町20-4 (武蔵新城駅行きバス、児童公園前下車すぐそば)	Tel.044-766-6240

詳しくは、川崎浴場組合連合会オフィシャルサイトをご覧ください。

PCサイト <http://www.kawasaki1010.com>

モバイルサイトはこちらから
<http://www.kawasaki1010.com/mobile/>



コースマップ

ハーフマラソンの部コースマップ

- 公道コース
- 河川敷コース
- A ~ L 救護
- ☒ 給水
- 🏠 応援ポイント



第1救護ステーション 給水ポイント①
 ●約2.2km地点 田辺倉庫
 (復路: ハーフの部 約18.5km
 10kmの部 約6.2m地点)

第2救護ステーション 給水ポイント③
 ●約7.1km地点 等々力
 (復路: 約17km地点)

第3救護ステーション 給水ポイント④
 ●9.8km地点
 東海道新幹線高架すぎ
 (復路: 約14.3km地点)

※ハーフマラソンの部の後方走者と10kmの部の先方走者が重複して走る区間(4~6km、二子橋~下野毛の合流地点)があります。競技役員の指示に従って、ハーフマラソンの部のランナーはコース左側を、10kmの部のランナーはコース右側を接触等ないように注意して走っていただくようお願いいたします。

10kmの部コースマップ



3kmの部・ファミリーファンランニングの部コースマップ



※ファミリーファンランニングの部は3kmの部と反対方向にスタートし、競技場フィニッシュに向かいます。