

多摩川ランフェスタin川崎

2016 The 31st KAWASAKI INTERNATIONAL
TAMAGAWA MARATHON

2016川崎国際 多摩川マラソン

開催日
2016 **11.20** SUN

ご注
意
く
だ
さ
い

お申し込みはインターネットエントリーのみにになります!

大会公式ホームページ <http://tamagawa-run.jp>



参加賞としてプーマ製
オリジナルTシャツを
プレゼント!!

協賛：プーマ ジャパン株式会社

かわさきスポーツパートナー
「川崎フロンターレ」
オフィシャルスポンサー

とどろきをみんなで
スマイルRUN!

申込期間

●川崎市民枠先行募集

7月18日(月・祝)21:00~7月24日(日)

●一般募集

7月25日(月)21:00~8月7日(日)

※定員になり次第締め切りとなります。

※ファミリーファンランニング(低学年・高学年)の部は一般募集のみとなります。

※エントリー初日は多数のアクセスが予想されます。

種目 ハーフマラソン、10km、3km、
約1km(ファミリーファンランニング(低学年・高学年))

会場 川崎市等々力陸上競技場

スポーツのまち
かわさき KAWASAKI
Enjoy Sports, Enjoy our Hometown.



スポーツ振興くじ助成事業

Runners
Chip

とどろきをみんなで スマイルRUN!

「川崎国際多摩川マラソン」は川崎フロンターレのホームスタジアムでもある「川崎市等々力陸上競技場」がフィニッシュ! 首都圏で気軽に参加できるハーフマラソンとして人気の大会です。ご家族やお仲間を誘ってぜひご参加ください。

等々力陸上競技場が スタート・フィニッシュ!

等々力陸上競技場が、スタート・フィニッシュ・メイン会場!

国際陸上競技大会も開催される第一種公認陸上競技場を走れる貴重な体験が楽しめます。トイレや荷物預かりも充実しています。

- 主 催:** 川崎市、川崎市教育委員会、公益財団法人川崎市スポーツ協会
- 主 管:** 多摩川ランフェスタ in 川崎実行委員会 (川崎市陸上競技協会、川崎市スポーツ推進委員連絡協議会、川崎市立小学校体育研究会、川崎市中学校体育連盟、川崎地区高等学校体育連盟)
- 協 賛:** 株式会社明治スポーツプラザ、株式会社富士通エフサス、コカ・コーラ イーストジャパン株式会社、プーマ ジャパン株式会社、オッシュマンズ 二子玉川店、株式会社ジャパンエニックス、第一三共ヘルスケア株式会社、東一川崎中央青果株式会社、東京新聞川崎東京会、川崎市 藤子・F・不二雄ミュージアム、川崎信用金庫、川崎浴場組合連合会、セレサ 川崎農業協同組合、株式会社横浜銀行、ランニング教室 FUNCOME、かしま駅前通商店街振興組合、スポーツデポ 川崎店
- 後 援:** 神奈川県、神奈川県教育委員会、公益財団法人神奈川県体育協会、神奈川県スポーツ推進委員連合会、神奈川県高等学校体育連盟、神奈川県中学校体育連盟、川崎商工会議所、一般社団法人川崎市商店街連合会、国土交通省関東地方整備局京浜河川事務所、川崎市立小学校長会、川崎市立中学校長会、川崎市立高等学校長会、一般財団法人神奈川陸上競技協会、川崎市PTA 連絡協議会、一般社団法人川崎市観光協会、川崎市全町内会連合会
- 協 力:** ラジオ日本、かわさき市民放送株式会社、横浜エフエム株式会社、イツ・コミュニケーションズ株式会社、tvk (テレビ神奈川)、株式会社ジェイコム関東せたまち局、YOU テレビ株式会社、朝日新聞社川崎支局、神奈川新聞社、東京新聞川崎支局、日本経済新聞社川崎支局、毎日新聞社川崎支局、読売新聞社川崎支局、公益社団法人川崎市医師会、公益財団法人川崎市公園緑地協会、川崎市鍼灸マッサージ師会、川崎体育救護クラブ、川崎市レクリエーション連盟、公益財団法人川崎市国際交流協会、国土館大学防災救急・救助総合研究所、多摩川ゴルフ倶楽部、東急ゴルフパークたまがわ、丸子橋ゴルフ練習場、株式会社川崎フロンターレ、下野毛町会、川崎市民救急ボランティア幸支部、田辺倉庫株式会社、國學院大学陸上競技部、順天堂大学陸上競技部
- 開 催 日:** 2016 年 11 月 20 日 (日)
- 雨天決行 (ただし、荒天時は中止する場合があります)
- 会場・コース:** 等々力陸上競技場をメイン会場とし、多摩沿線道路と多摩川河川敷マラソンコースを使用します。

表彰

- (1) 全ての種目において、部門ごとに 1 ~ 8 位まで表彰します。
- (2) 各種目の総合優勝 (男女)、1 位 ~ 8 位まで全員に賞状。1 位 ~ 3 位までは、併せてメダルを授与します。
- (3) 完走者全員に当日記録証を発行します。
- (4) 参加者全員に、T シャツ (S・M・L・O) を贈呈します。
(サイズ未記入の場合、男性は L、女性は M となります。)

競技規定

- (1) 制限時間は、次のとおりとします。
○ハーフマラソンの部…スタートより 168 分 (2 時間 48 分)
※ハーフマラソンの部は等々力 (スタートより 17km・2 時間 14 分以内) と下野毛 (スタートより 18.5km・2 時間 25 分以内) に関門を設置します。
○10km の部…スタートより 80 分 (1 時間 20 分)
※ 3km の部、ファミリーファンランニング (低学年・高学年) の部は、ハーフマラソンの最終走者がフィニッシュするまでとします。
- (2) 競技審判員の指示に従って走行してください。
- (3) 競技審判員は、「制限時間以内でフィニッシュできないと判断した走者」、「競技続行不可能と判断した走者」、「他の参加者に対して、危険・迷惑となる行為や助力行為を行った、または受けた走者」に対して、競技を中止させることがあります。
- (4) 伴走者が必要な場合は、事前にご相談ください。
- (5) 競技規則は、平成 28 年度日本陸上競技連盟競技規則に準拠します。
- (6) スタート時刻に間に合わない方は出走できません。

注意事項

- (1) 11 月上旬にナンバーカードと参加案内を申込時の住所に送付します。
(大会当日はナンバーカードを必ずご持参ください。)
- (2) 盗難・紛失等があった場合の責任は負いません。各自で十分ご注意ください。
- (3) 地震・風水害・降雪・事件・事故・疾病等重大な事由が発生した場合、大会を中止することがあります。その際のエントリー料金は返金いたしません。

その他

- (1) 会場周辺は駐車場が少ないので、車での参加、応援はおやめください。
- (2) 衣類等 (貴重品を除く) は、荷物預かり所でお預かりいたします。
貴重品はコインロッカー (数に限りあり・有料) をご利用ください。
- (3) スタートの整列は、係員の指示に従い、決められた順番に整列してください。
- (4) 係員の指示に従わない場合は、出場を認めないことがあります。
- (5) 仮装等をしての走行は、他の走者の迷惑にならないようにしてください。
- (6) 体調に万全を期してご参加ください。

【参加料】

参加料	
ハーフマラソンの部	4,000 円
10km の部	4,000 円
一般 3km の部 (高校生を除く)	2,500 円
高校生	2,000 円
小・中学生	1,500 円
ファミリーファンランニング (低学年・高学年) の部	1 組 2,500 円

川崎市民枠とは、申込時点で川崎市に居住の方 (在勤・在学は含みません)。
※川崎市民の方は、一般募集でも申し込みできます。

◀ファミリーファンランニングの部は一般募集のみとなります。

【種目／部門／参加資格】

種 目	部門番号	部門	参加資格	定員
ハーフマラソンの部	1	35 歳以下の男子	18 歳以上 (高校生を除く) で健康な方	3,500 人 [うち市民枠 700 人]
	2	36 歳以上 49 歳以下の男子		
	3	50 歳以上の男子		
	4	35 歳以下の女子		
	5	36 歳以上 49 歳以下の女子		
	6	50 歳以上の女子		
10km の部	7	35 歳以下の男子	15 歳以上 (中学生を除く) で健康な方 ※高校生は高校生の部にエントリーすること	2,000 人 [うち市民枠 400 人]
	8	36 歳以上 49 歳以下の男子		
	9	50 歳以上の男子		
	10	高校生の男子		
	11	35 歳以下の女子		
	12	36 歳以上 49 歳以下の女子		
	13	50 歳以上の女子		
	14	高校生の女子		
3km の部	15	小学生男子 (5・6 年生)	小学 5 年生以上で健康な方	400 人 [うち市民枠 80 人]
	16	中学生男子		
	17	一般男子 (高校生以上)		
	18	小学生女子 (5・6 年生)		
	19	中学生女子		
	20	一般女子 (高校生以上)		
ファミリーファンランニングの部 (約 1km)	21	ファミリーファンランニング (低学年)	小学生 (低学年) とその保護者	100 組 (200 人)
	22	ファミリーファンランニング (高学年)	小学生 (高学年) とその保護者	100 組 (200 人)

※ いずれの部門に参加をする場合も心肺機能疾患がなく、万全の体調で参加できる方。※本大会には、車イスの種目はございません。

POINT
2

ゆとりの制限時間!! ビギナーでも安心

コースは河川敷のフラットなコースが主体なので起伏のあるコースが苦手な方でも安心です。

また、制限時間も緩やかなので(ハーフマラソン2時間48分・10km1時間20分)、初心者の方でも気軽に参加できます。

POINT
3

川崎市民枠先行募集!

市民の皆さんの参加の機会を増やすため、各種目(ファミリーファンランニングの部を除く)の定員の2割を川崎市民枠として先行募集します。(川崎市民の方は一般募集でも申し込みできます)

POINT
4

記録証は即日発行!

レースの記録は**Runners Chip**(ランナーズチップ)で計時。フィニッシュ後すぐに処理された記録と順位は、その場で記録証としてお渡しいたします。

POINT
5

ナンバーカードは 事前送付!

ナンバーカードと計時チップを事前送付いたします。当日の受付の必要がないため、時間に余裕を持ってご来場いただけます。

2016 The 31st KAWASAKI INTERNATIONAL TAMAGAWA MARATHON

【タイムスケジュール】 ※ 時間は変更する場合があります

エアロビクス	8:55	
開会式	9:10	
スタート	9:30	ハーフマラソンの部
	9:45	10kmの部
	11:35	3kmの部
	12:05	ファミリーファンランニング(低学年・高学年)の部(約1km)
表彰式	11:40	ハーフマラソンの部(総合優勝)
		10kmの部(総合優勝)
	12:25	3kmの部、ファミリーファンランニング(低学年・高学年)の部(総合優勝)
競技終了	12:30	予定

プレイベント 開催

9月25日(日)AM予定

プレイベントとして初心者向けのランニング教室を開催します。詳細は8月以降に大会ホームページをご覧ください!

講師: 志水 見千子さん
(アトランタオリンピック陸上女子5000m 4位)



志水 見千子さん



お申し込みはインターネットエントリーのみになります。振替用紙でのお申し込みはできませんので、ご注意ください。
エントリー初日はエントリーページへの多数のアクセスが予想されます。
RUNNET会員登録などの準備は事前に済ませていただくことをおすすめいたします。

※市民枠先行募集と一般募集で、申し込み期間が異なります。ご注意ください。 ※定員になり次第締め切りとなります。

申込方法

インターネット・携帯サイトエントリー

募集期間

市民枠先行募集

2016年
7月18日(月・祝) 21時~
7月24日(日)

▶携帯バーコード
QRコード対応の携帯電話
を使うと、申込サイトにア
クセスできます。



一般募集

2016年
7月25日(月) 21時~
8月7日(日)

▶携帯バーコード
QRコード対応の携帯電話
を使うと、申込サイトにア
クセスできます。



※定員に達し次第、締め切ります。

パソコンまたは携帯から下記のURLにアクセスし、大会エントリーページの指示に従ってお申し込みください。

支払方法は、お申し込みの際にお選びいただけます(クレジットカード、コンビニ、ATMなど)。

※エントリー手数料: 4,000円まで205円(税込)、4,001円以上5.15%(税込)

大会
ホームページ

<http://tamagawa-run.jp/>

RUNNET

<http://runnet.jp/>

※エントリーの際は、RUNNETへの会員登録が必要です(無料)。
※住所・電話番号に修正変更があった場合は、RUNNETへログイン後、Myページの「会員情報」よりお手続きをお願いいたします。



申込規約

※参加者は下記の申込規約に必ず同意の上、お申し込みください。

- 自己都合による申込後の種目変更、キャンセルはできません。また、過剰入金・重複入金の返金はいたしません。定員を超える申し込みがあった場合、入金期限内に参加料の支払いが完了していても入金日によっては申し込みが無効となる場合がございます。その場合、主催者が定める方法により返金されます。
- 地震・風水害・降雪・事件・事故・疾病等重大な事由が発生した場合、大会を中止することがあります。その際のエントリー料金は返金いたしません。
- 私は、心疾患・疾病等なく、健康に留意し、十分なトレーニングをして大会に臨みます。傷病・事故・紛失等に対し、自己の責任において大会に参加します。
- 私は、大会開催中に主催者より競技続行に支障があると判断された場合、主催者の競技中止の指示に直ちに従います。また、その他、主催者の安全管理・大会運営上の指示に従います。
- 私は、大会開催中に傷病が発生した場合、応急手当を受けることに異議ありません。その方法、経過等について、主催者の責任を問いません。
- 私は、大会開催中の紛失等に際し、主催者の責任を免除し、損害賠償等の請求を行いません。
- 私は、大会開催中の事故・傷病への補償は主催者が加入した保険の補償範囲内であることを了承します。
- 私の家族・親族、保護者(参加者が未成年の場合)、またはチームメンバー(ご家族エントリー・お仲間エントリーの場合)は、本大会への参加を承諾しています。
- 私は、年齢・性別等の虚偽申告、申込者本人以外の出場(代理出走)はいたしません。それらが発覚した場合、出場・表彰の取り消し、次回以降の参加資格剥奪等、主催者の決定に従います。また、主催者は、虚偽申告・代理出走者に対して救護・返金等一切の責任を負いかねます。
- 私は、大会の映像・写真・記事・記録等(氏名・年齢・性別・記録・肖像等の個人情報)が新聞・テレビ・雑誌・インターネット・パンフレット等に報道・掲載・利用されることを承諾します。また、その掲載権・使用权は主催者に属します。
- 大会申込者の個人情報の取扱いは、別途記載する主催者の規約に則ります。
- 上記の申込規約の他、主催者が別途定める大会規約に則ります。

個人情報の取り扱いについて

主催者は、個人情報の重要性を認識し、個人情報の保護に関する法律及び関連法令等を厳守し、主催者の個人情報保護方針に基づき、個人情報を取り扱います。大会参加者へのサービス向上を目的とし、参加案内、記録通知、関連情報の通知、次回大会の案内、大会協賛・協力関係各団体からのサービスの提供、記録発表(ランキング等)に利用いたします。また、主催者もしくは委託先からの申込内容に関する確認連絡をさせていただくことがあります。

大会パンフレット
ご請求先

川崎国際多摩川マラソン
パンフレット発送センター
TEL.03-3714-7924
(平日/10:00~17:00 ※祝日を除く)
〒152-8532 東京都目黒区原町1-31-9

大会全般に関する
お問い合わせ先

川崎市市民文化局市民スポーツ室
TEL.044-200-3245 (平日/8:30~17:15
祝日を除く)
公益財団法人川崎市スポーツ協会
TEL.044-739-8844 (平日/8:30~17:00
祝日を除く)

川崎国際多摩川マラソン

会場周辺案内



交通のご案内

- 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3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3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

※公共の交通機関をご利用ください。

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)次のうち、ひとつでも該当する項目がある場合は、当日の参加をご遠慮ください。
 - ア 酒の飲み過ぎ、寝不足のとき。
 - イ かぜ、下痢気味のとき。
 - ウ 心臓、肺に病気をもっている人。
 - エ 高血圧の人は、脳出血、脳血栓を起こしやすいので危険です。
 - オ 自分の脈拍を知っておき、脈拍の多いとき。
 - カ 胸がしめつけられるとき。
 - キ 頭がボーッと、ぼせるようなとき。
- (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。
各自十分に注意してください。
- (3)走る前の準備運動、走った後のクールダウン等十分行ってください。
- (4)走る前、レース中、走った後の水分補給に努めましょう。
- (5)計画的にトレーニングを重ね、大会に参加してください。
- (6)競技中、体調がすぐれなくなった場合は、競技をやめる勇気が大切です。
※健康保険証を持参してください。

熱中症に気をつけましょう!

熱中症とは、暑い環境で発生する障害の総称で、熱失神、熱疲労、熱けいれん、熱射病があります。
スポーツでおこりやすいものは、脱水による症状でめまい、吐き気などがみられる「熱疲労」と、体温上昇によって中枢機能に異常をきたす「熱射病」とされます。
特に熱射病は、意識障害がおこり、死亡率が高い危険な障害です。
湿度が高く、運動強度が強いほど熱の発生も多くなり、熱中症の危険性は高くなります。

熱中症予防には、こまめな水分補給を!

汗は体の熱を発散し、体温が上昇しすぎるのを防いでくれます。しかし、失われた水分を補わないと脱水症状につながります。また、汗からは水分と同時に塩分も失われます。
日頃から、汗をかいた時にはこまめな水分補給を心掛けましょう! 同時に0.2%程度の塩分を含むスポーツドリンク等も補給しましょう!

参考文献:公益財団法人日本体育協会「熱中症予防ガイドブック」

ボランティアを募集します!

川崎国際多摩川マラソンの運営を支えていただけるボランティアを募集します!

- 募集開始: 8月頃を予定 ※詳細は7月以降にホームページをご覧ください
定員: 200名(予定) ※先着順
業務内容: ●大会準備 ●会場案内 ●給水
●会場整理 ●ゴール誘導 ●記録証発行など

