

第22回 10時間・5時間リレーランニング大会

隔年開催としている「10時間・5時間リレーランニング大会」を以下のように開催します。

残暑厳しい時ですが、「クラブの仲間と親睦をはかる」「走り込み練習をする」という機会として、ぜひ、多くのチームの参加をお待ちしています。



1. 主催 金沢中央走ろう会 共催 石川県走ろう会連絡協議会 後援 北國新聞社

2. 目的 10時間または5時間を走り通すことによって盛んな気力と体力を培い、チームの協力や親睦をはかる。

3. 種目 (1) 10時間 (30分間×20回) リレーランニング 一般の部 女性の部
(2) 5時間 (30分間×10回) リレーランニング 一般の部 女性の部

4. 日時 平成28年9月4日(日) 雨天決行

(1) 10時間の部

受付 7:00
開会式 7:40
スタート 8:00
フィニッシュ 18:00

(2) 5時間の部

受付 12:00
開会式 12:40
スタート 13:00
フィニッシュ 18:00

5. 会場 金沢市宮陸上競技場 金沢市弥生3丁目5番1号 TEL (076) 241-0049

6. 競技方法及び表彰

- (1) 1チーム4人以上とし、1人が30分間トラックを周回して次走者に引き継ぎます。延べ20人でどれだけ多く周回できるかを競います。
- (2) 同一人が連続して走ることはできません。小学生や高齢者など30分間走り続けることができない方は途中で交代してもかまいません。
- (3) もっとも多く周回したチームを優勝とし、上位チームに賞を贈ります。

7. 参加申込み

- (1) 性別や年齢に関係なくどなたでも参加できます。
- (2) 団体(チーム)として参加することを原則としますが、個人としても申し込むこともできます。この場合に所属するチームは主催者の方で決定します。
- (3) 参加料は次の通りです。(保険料を含む)
10時間の部 1チーム 10,000円 5時間の部 1チーム 8,000円
個人参加の場合は1回(30分)につき 500円
- (4) 参加希望のチームは裏ページの申込用紙(コピー、同様書式可)に必要事項を記入し、本会事務局まで、封書またはe-mailで申し込んでください。なお、チーム名は記録整理上、10文字以内に収まるように(複数参加のAB除く)ご協力ください。
また、個人参加の希望者はハガキまたはメールに「①氏名 ②〒住所 ③生年月日 ④電話番号 ⑤希望する回数(30分間×回)」を記入して送付してください。
- (5) 参加費の納入
申込みの際に下記の郵便振替口座へ所定の金額を郵便局窓口から振り込んでください。
00770-9-56062 金沢中央走ろう会
- (6) 申込み締切 8月22日(月) 当日消印有効
- (7) 参加申し込み後の返金はいたしません。

8. その他

- (1) ナンバーカードは主催者で準備します。テントや防水シート・日除けシートは必要に応じて各チームで準備してください。
- (2) 食事・給水等は参加者で準備してください。ゴミの各自持ち帰りにご協力ください。
- (3) 大会運営のため、必要に応じて各チームから周回チェック係を出してください。
- (4) 雨天決行ですが、台風などにより大会開催が困難な場合は中止とします。

9. 申込み及び問い合わせ

金沢中央走ろう会事務局

〒920-0206 金沢市北寺町ニ67
e-mail nqh21493@nifty.com

岩室伸一

電話&FAX 076-238-0647

HP <http://www.kanazawa-runners.com/>

リレーランニング大会申込み書

(10時間 ・ 5時間) の部 (一般 ・ 女性) の部

チーム名 _____

	走者氏名	性別	年齢
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

代表者

氏名 _____ 電話番号 (_____) _____

〒 (_____) 住所 _____

(e-mail) _____