

選手への注意事項

一般的なこと

- ・ウォームアップは各自十分に行ってください。
- ・レース中に体に異常が感じられたら、無理をしないでレースを中止し、近くの役員に申し出てください。なお、怪我などないように心掛けて下さい。
- ・貴重品の保管は、各自の責任でしっかり行ってください。

1. 参加費の納金及びナンバーカード・完走証・参加賞の受け取り

朝に、緑化ホール玄関前の受付で納金し、ナンバーカード（公式に登録していない人用及びたすきりレー用）、完走証（記録はレース後各自記入）、参加賞を受取ってください。

2. 更衣室について

男子は七北田公園体育館、女子は緑化ホールの会議室を確保してあります。

3. 開会式参加について

全員参加ですので、8時55分になりましたら本部テント前の多目的広場に集合して下さい。

4. 選手のレース直前における出欠報告について

各自、レースのスタート10分前までに本部テント前の多目的広場の選手召集所で行い、その場に待機し、その後、係員の誘導によりスタート地点に移動して下さい。

5. レースについて

- ① 大勢でのスタートの際には、お互いに押したり・足を引っ掛けたりしないように十分注意しましょう。
- ② コースは左側通行を原則として、追い抜く場合は前走者の右側とします。
- ③ 親子ペアーは、必ず手をつないでゴールインしてください。

6. ゴールイン → 着順カードの受取り → ナンバーカード番号記入

- ① ゴールインの際は、ナンバーカードがゴール審判員に見えるようする。
- ② ゴール後は、役員の指示に従って前走者の後ろに並びながら前に進んで着順カードを受け取る。
- ③ 本部西側テント記録席に移動して、着順カードにナンバーカード番号を記入して審判員に渡す。

7. 自分の記録の確認と完走証への記入

完走証の記入は、本部テント付近に掲示される記録の発表を見て各自で行ってください。

8. 表彰について

各レース後、準備が整い次第順次行いますので、入賞者はレース終了15分後頃に本部テントの後ろにお集まり下さい。（各部・学年（年代）・男女別に3位まで入賞）

では、よいレースを！（R2.2.23）