第 4 回ぽっかぽか共生マラソン大会要項

「ぽっかぽか共生マラソン大会」は、マラソンを通じて、年齢・障がい・文化などの違いに関わりなく、だれもが支え合うことで、主体的に参加できる社会への促進を図ることを目的に開催します。往復を 1 周としますので、「景色は同じでも人が変わる」何度もすれ違い励まし合いながら楽しんで走ってください。

開催日：2022 年 11 月 20 日（日）　雨天決行（警報の発令により中止とさせていただく場合があります）
緊急事態宣言発令時は中止
受付：宝塚市立中央公民館ホール
会場：武庫川河川敷

コース：1.5 キロのみ（750ｍの距離を往復）。それ以外は 1 周 3 ㎞（1.5 ㎞の距離を往復）。

参加資格：大会当日 3 歳以上の方　※小学 2 年生以下は保護者同伴（申込必要）

種目・定員・参加料：
1.5 キロ：120 名（中学生以上 1,000 円、小学生以下 500 円）
3 キロ：120 名（中学生以上 1,000 円、小学生以下 500 円）
1 時間走：20 名（中学生以上 1,200 円）1 時間内に完走してください。
2 時間走：20 名（中学生以上 1,500 円）2 時間以内に完走してください。
3 時間走：20 名（中学生以上 1,800 円）3 時間以内に完走してください。
15 キロリレー：20 チーム　5 往復を 2 人～5 人（小学 3 年生以上 1,000 円×人数、中学生以上なら 1 人でも可）走行順の申告不要
30 キロリレー：20 チーム　10 往復を 3 人～10 人（小学 3 年生以上 1,000 円×人数、中学生以上なら 2 人でも可）走行順の申告不要

タイムスケジュール：
9：15～10：00　選手受付　　中央公民館にて、検温の上、参加はがきとゼッケン・リストバンド・参加賞と交換
10：10～10：25　河川敷　　開会式・準備体操・集合写真
10：25～10：35　招集
10：40　　時間走・30 キロリレーリレースタート
10：41　　3 キロスタート
10：42　　1.5 キロスタート
10：43　　すべての種目の車いすスタート（招集はスタート地点そば）
11：30　　15 キロスタート
＊スタート時間に遅れた方は参加出来ませんので、時間厳守でお願い致します。

参加賞： コープこうべのドリンクゼリー・ペットボトル

タイム測定の方法：ランナーはリストバンドを腕に装着し、ゴール時及び周回時にリストバンドを計測器「K-SOK」にタッチするだけでタイムを測ることができます。また、スマートフォンからリアルタイムにタイム計測タイムを確認することができます。
リストバンドは当日必ず返却してください。リストバンドが未返却または紛失された場合は実費（650 円）を弁償していただきます。

完走証と記録証：1.5 キロと 3 キロは完走証を、時間走・リレーは周回毎のタイムと距離の記録を印刷し、当日配布します。

表彰：1.5 キロ・3 キロは男女各 3 位まで、時間走男女各 1 位のみ・リレーは上位 1 チームのみ表彰・賞品。時間走、リレーの 2 位 3 位は表彰のみ。リレー以外、後日ホームページで男女年代別の記録発表。

給水・エイド： 3 キロの折り返し地点（1.5 キロ）あたり

抽選会：抽選会は当日参加ハガキで行いゼッケン NO.で発表します。賞品引渡しは河川敷

マラソン教室：小学生以下の方対象にマラソン教室を行います。当日先着受付（15 名×2 回、各回 30 分）講師は宮里康和氏。

足こぎ車いす体験会同時開催

伴走ランナー：伴走ランナービブスは貸出ししますが、自己責任において参加してください。
伴走ランナーを希望される場合は、当日までのぽっかぽかランナーズの練習会に参加していただきます。

マッチングを希望される方：障害があって、当会の伴走ランナーとのマッチングを希望される方は必ず、練習会に参加してください。練習会の希望日を HP のスケジュールで確認の上、申込してください。

ペースメーカーランナー：2 名配置します。（1 キロ 5 分、6 分）

更衣室：宝塚市中央公民館

駐車場：中央公民館の駐車場は満車になる時間が早いので、市役所の駐車場をご利用ください。
障がい者手帳のある方は公用車駐車場奥で無料。（手帳の提示がなければ不可）

手荷物置場：宝塚市中央公民館（ホール）をご利用ください。但し、貴重品は置かないでください。盗難・紛失について、一切責任を負いません。

申込み方法（先着）：MSPO エントリーより申し込んでください。

6 月 1 日～11 月 10 日

FAX でのお申込みはエントリー申込み書をダウンロード、記入の上 0797-85-8847 に送信してください。

視覚障害のある方で、インターネット・FAX が難しい方は宝塚ボランティア活動センターに電話してください。折り返し連絡させていただきます。

（TEL:0797-86-5001）

やむを得ず中止となった場合、返金出来ません。中止の場合は当日午前 6 時に HP にアップします。

注意事項

・当日は健康保険証（写し）を各自ご持参ください。当日体調の悪い方は参加をご遠慮ください。また、途中で体調に異常を感じた場合はすみやかに棄権してください。健康とけがの防止に留意し、各自の責任で参加してください。
・代理出場はお断りします。
・参加ハガキ：11 月 12 日発送予定です。11 月 16 日までに未着の場合はぽっかぽかランナーズまで、メールか FAX でご連絡ください。
・本イベントで撮影した写真などはホームページなどで使用する場合がありますので、ご了承ください。
・個人情報は重要性を認識し、ぽっかぽか共生マラソン大会に関する以外に使用しません。
・ゴミは持ち帰ってください。

免責：主催者及び各関連団体は大会中の事故や盗難等において一切の責任を負いません。この点を承知の上で参加し、安全かつ楽しく走ってください。

主催：認定 NPO 法人ぽっかぽかランナーズ
共催：特定非営利活動法人日本ライフロングスポーツ協会
協賛：生活協同組合コープこうべ
後援：宝塚市・宝塚市教育委員会・宝塚市社会福祉協議会・兵庫県障がい者スポーツ協会
協力：（株)ラブパラオ
お問合せ：認定 NPO 法人ぽっかぽかランナーズ
メール　entry@pokarun.com　　fax 0797-85-8847（林）