

## 第5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：2023年11月5日（日） 雨天決行（警報の発令により中止とさせていただきます場合があります）  
緊急事態宣言発令時は中止

受付：武庫川河川敷

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3km（1.5km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：130名（中学生以上1,200円、小学生以下700円）

3キロ：130名（中学生以上1,400円、小学生以下850円）

1時間走：20名（中学生以上1,500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1,800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2,000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（中学生以上1,400円×人数、小学生以下850円×人数）走行順の申告不要。車いすの方はチームに1人第一走者として可。

\*中学生以上なら1人での15キロも可。

タイムスケジュール：

9：30～10：00 選手受付 河川敷にて、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

10：10～10：30 河川敷 開会式・準備体操・集合写真

10：35～10：45 招集

10：50 時間走・15キロリレースタート（車いすの方は第一走者のみ可で10：54スタート）

10：52 3キロスタート

10：54 1.5キロスタートのあと、すべての種目の車いすスタート（招集はスタート地点）

11：30 3キロ・1.5キロ表彰

12：00 リレー・1時間走表彰

13：00 2時間走表彰

14：00 3時間走表彰・閉会式

\*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： コープこうべのパン・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キロはタイムと順位記載の完走証を、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。

**\*お急ぎの方は印刷を待たずに、ご自分でリザルトを確認し、記入していただいても構いません。**

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： 時間走・リレーの計測器あたり

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。無料。

足こぎ車いす、ポッチャ、卓球バレー体験会同時開催

伴走ランナーを自己手配される方：伴走ゼッケンを貸出ししますが、自己責任において参加してください。\*障がい者ランナーが自己手配された伴走ランナーの方は練習会への参加は必要ありません。

マッチングを希望される方：障害があつて、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。

伴走ランナーとしての参加を希望される方：当日までのぽっかぽかランナーズの練習会に参加してください。

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：簡易の更衣テントを河川敷に設置します。障がい者の方は、末広体育館の更衣室利用可。

駐車場：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：河川敷のブルーシートをご利用ください。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・モシコムより申し込んでください。

6月1日～10月15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：10月25日発送予定です。11月1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場合がありますので、ご了承ください。
- ・個人情報的重要性を認識し、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)