

MIRAI MARATHON みらいマラソン

コース案内図



みらいマラソン会場までのご案内

- つくばエクスプレスみらい平駅下車
- みらい平駅より無料シャトルバス運行
- みらい平駅より徒歩20分
- 常磐自動車道谷和原I.Cより10分
- 常磐自動車道谷田部I.Cより10分

会場周辺に駐車場有り(スペースに限りがあります) ※駐車スペースに限りがございますので公共交通機関をご利用ください。

申込時健康チェックリスト

大会への参加申し込みにあたって健康チェックが必要です。申込者各自で必ず確認してください。
(公財)日本陸上競技連盟医事委員会推奨

<p>A 次の項目(1~5)のうち1つでも当てはまる項目があれば、レース参加の可否について、かかりつけ医によく相談してください。かかりつけ医の指示のもと、検査や治療を受けて下さい。レースに参加する場合には、自己責任で行ってください。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 心臓病(心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、先天性心疾患、不整脈など)の診断を受けている、もしくは治療中である。 2. 突然、気を失ったこと(失神発作)がある。 3. 運動中に胸痛、ふらつきを感じたことがある。 4. 血縁者に「いわゆる心臓マヒ」で突然に亡くなった方がいる(突然死)。 5. 最近1年以上、健康診断を受けていない。 	<p>B 次の項目(6~9)は、心筋梗塞や狭心症になりやすい危険因子です。当てはまる項目があれば、かかりつけ医に相談してください。</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. 血圧が高い(高血圧)。 7. 血糖値が高い(糖尿病)。 8. LDLコレステロールや中性脂肪が高い(脂質異常症)。 9. たばこを吸っている(喫煙)。
---	--

※かかりつけ医とは皆さんの健康や体調を管理してくれる身近なドクターです。かかりつけ医をきちんと決めて、各種の検査やレース参加などについて相談しましょう。

MIRAI MARATHON みらいマラソン

つくばみらい市市制施行10周年記念事業

2017
1.22 [日] 雨天決行

午前7時30分受付開始 午前8時30分開会式

会場: **みらいの森公園**

種目 **10km** **5km** **3km** **2km**



申込締切 平成28年 **11月30日** [水] 当日消印有効

主催/つくばみらい市
共催/つくばみらい市教育委員会、つくばみらい市体育協会
主管/みらいマラソン実行委員会

協力/土浦土木事務所・茨城県常総警察署・つくばみらい消防署・つくばみらい市商工会・つくばみらい市商工会青年部・つくばみらい市スポーツ推進委員協議会・つくばみらい市小中学校体育連盟・茨城県立伊奈高等学校・スポーツクラブみらい・つくばみらい市観光協会・JA茨城みなみ

みらいマラソン 開催要項

大会要項

- 日時** 平成29年1月22日(日) 雨天決行
午前7時30分受付開始・貴重品預かり開始 午前8時30分開会式
- 会場** みらいの森公園(集合、閉会式会場)
- コース** 市内折返し 10km・5km・3km・2kmコース
- 制限時間** 走破時間のリミットは、次のとおりです。
10km: 80分 5km: 45分 親子の部: 60分
- 表彰** 各種目上位6位まで表彰 ※仮装の部及び親子の部は上位3位まで
- 特別賞** 遠来賞(数名) 最高齢参加者賞(男女各1名) 当日賞22位(各種目) とび賞
- 参加賞** 参加者全員にオリジナルTシャツ及び記念品を差し上げます。
※申し込み時にサイズ未記入の場合は、男性がL女性がMとして処理します。
また小学3~4年生はJM、5~6年生はSとして処理します。

サイズ	JS	JM	JL	S	M	L	O
身長	130	140	150	165	170	175	180
身丈	52	56	59	65	68	71	74

種目

種目・スタート時間	部門	参加料・定員
10km 9:00スタート	1 一般男子 16歳~39歳	3,000円 (高校生2,000円) 【先着1,200名】
	2 一般男子 40歳~59歳	
	3 一般男子 60歳以上	
	4 一般女子 16歳~39歳	
	5 一般女子 40歳以上	
5km 10:00スタート	6 一般男子 16歳~39歳	3,000円 (高校生2,000円) 【先着600名】
	7 一般男子 40歳~59歳	
	8 一般男子 60歳以上	
	9 一般女子 16歳~39歳	
	10 一般女子 40歳以上	
	11 特別部門(仮装の部)	
3km 男子 9:15スタート 女子 9:25スタート	12 中学生男子	1,500円 (親子は一人につき 1,500円) 【先着600名】
	13 中学生女子	
2km 5~6年生 9:35スタート 3~4年生 9:45スタート 親子 9:50スタート	14 小学生5~6年生男子	1,500円 (親子は一人につき 1,500円) 【先着600名】
	15 小学生5~6年生女子	
	16 小学生3~4年生男子	
	17 小学生3~4年生女子	
	18 親子(小学生2年生以下)	

申込方法	①つくばみらい市民優先申込(申込用紙) ※つくばみらい市(在住・在勤・在学)の方が対象になります。 大会事務局へ持参 みらいマラソン申込窓口(つくばみらい市総合運動公園体育館)で、下記の申込書にてエントリーと支払いとが同時にできます。 期間 11月5日(土)~11月12日(土)【土日祝日も可】 時間 午前9時~午後5時 申込締切日 平成28年11月12日(土) (各種目とも定員になり次第締切)	②市内・市外参加者申込(SPORTS ENTRY インターネット・携帯サイトエントリー) 期間 11月13日(日)午前11時~11月30日(日) 方法 パソコンまたは携帯電話から SPORTS ENTRY http://www.sportsentry.ne.jp 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。お支払い方法は、お申込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)。※別途エントリー手数料がかかります。 みらいマラソン (検索) SPORTS ENTRY から初めてエントリーする場合は、SPORTS ENTRY (スポーツエントリー) 会員登録(無料)が必要です。会員登録は、エントリー前日までにお済ませいただくことをお勧めします。 申込締切日 平成28年11月30日(日)
	※つくばみらい市民以外の方が市民優先申込の方法でお申込されたことが判明した場合は、いかなる場合でも無効とさせていただきます。(参加費の返金はいたしませんのでご注意ください。)	

注意事項

- 申し込み終了後いかなる場合においても参加料の返還は行いませんのでご了承ください。また、過剰入金、重複入金の返却はいたしません。
- 大会当日には、万一の事故に備え、健康保険証(コピー可)をご持参ください。
- 荷物(特に貴重品)は、各自の責任で保管するか、荷物預り所を設置しますのでご利用ください。会場内での盗難、紛失等の事故があっても一切の責任を負いませんので十分ご注意ください。
- レース前のコース上での練習は固くお断りします。
- 参加者は、役員・競技関係者の指示に従ってくださいますようご協力をお願いします。
- 代理出走は一切認めません。
- 参加者は、各自の責任において健康を管理し、あらかじめ医師の健康診断等を受けてください。尚、主催者は大会開催中に発生した事故等の応急処置を除き、一切の責任を負いませんので十分注意して、楽しく走ってください。
- 制限時間を過ぎた場合は、交通規制が解除され車両が通行しますので、速やかに走るのをやめ歩道に上がってください。
- 仮装の部の表彰については、審査員による採点を基準とします。
仮装テーマについては自由としますが、つくばみらい市のPRとなるような仮装については採点に加味します。
(例: ワープステーション江戸にちなみ時代劇風の仮装や特産品のトマトの仮装など)

大会に関するお問い合わせ先

みらいマラソン事務局(つくばみらい市教育委員会生涯学習課内) TEL.0297-58-2111(内線7306)
(平日/8:30~17:15 土・日・祝日除く)

キリトリ線

みらいマラソン参加申込書 (つくばみらい市民申込用)			
参加部門	フリガナ	性別	生年月日・大会当日の年齢
	氏名	男・女	T S 年 月 日 歳 H (小学・中学 年)
↓親子の部(参加部門18)にお申し込みの方は、参加するお子様の氏名も記入してください。			
	フリガナ	性別	生年月日・大会当日の年齢
	子供	男・女	T S 年 月 日 歳 H (小学・中学 年)
現住所	〒 (電話番号:)		
大会時の緊急連絡先	続柄()	電話番号	()
※1 勤務地または学校所在地住所	〒 茨城県つくばみらい市 (事業所名または学校名:)		
誓約書	私は、本大会に参加するにあたり、いかなる事故についても一切私の責任において処理し、主催者側にはご迷惑をかけないことを誓約いたします。(未成年者の場合は、保護者が署名)		日付印
	本人(保護者)		印
	参加費		円

つくばみらい市在住の方は※1の記入は必要ありません。
※1 在勤者資格または在学者資格でエントリーする場合に記入。

ご本人様(控)

氏名 _____

部門 _____ 部 _____

参加費 _____ 円

受領印
印

キリトリ線