



練馬こぶしハーフマラソン 2017

2017 NERIMA KOBUSHI HALF MARATHON

参加のご案内

「練馬こぶしハーフマラソン2017」の大会参加案内をお送りいたします。事前に内容をご確認の上で
ご参加ください。また、同封のナンバーカードに印字された氏名、ナンバーを必ずご確認ください。

同封物 ※はじめに、不足がないかをチェックしよう!

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 参加のご案内(本紙)……………1部 <input type="checkbox"/> 参加賞(Tシャツ)……………1枚 <input type="checkbox"/> 大会プログラム……………1部 <input type="checkbox"/> 荷物預け用ビニール袋……………1枚 <input type="checkbox"/> 協賛チラシ(クリアファイル入り)………1式 | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ナンバーカード一式(ビニール袋入り) <div style="border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; padding: 0 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ナンバーカード……………2枚 <input type="checkbox"/> 安全ピン……………8本 <input type="checkbox"/> ランナーズチップ……………1個 <input type="checkbox"/> ビニールタイ……………2本 <input type="checkbox"/> 荷物預け用ナンバーシール……………1枚 <input type="checkbox"/> ランナーズチップ装着説明資料………1枚 <input type="checkbox"/> 返却用封筒……………1枚 </div> |
|--|---|

※ナンバーカードは、胸と背中に1枚ずつ装着してください。
※当日出走されない方…ランナーズチップは同封の「返却用封筒」に入れ、必ずご返却ください。
※万一、同封物に不足等がある場合は、大会事務局までご連絡ください。



大会参加には、同封のナンバーカードとランナーズチップの装着が必要です。ナンバーカード裏面に緊急連絡先等を記入し持参してください。忘れた方は、会場のランナーサポートで再発行(手数料1,000円)します。今大会から、ナンバーカード2枚制としました。お手数ですが、胸と背中への装着をお願いします。

開催日 2017年3月26日(日)
8:00スタート

主会場 都立光が丘公園

アクセスマップ

交通のご案内



- 電車●
 - ・都営大江戸線「光が丘駅」から徒歩10分
 - ・東武東上線「成増駅」または東京メトロ有楽町線・副都心線「地下鉄成増駅」から徒歩15分
- バス●
 - ・「成増駅南口」から光が丘駅行(光31)・練馬高野台駅行(練高01)・南田中車庫行(練高02)で「光が丘公園北」下車
- 自転車●
 - 臨時駐輪場①・②をご利用ください。
 - 利用時間は、大会当日の6:30～14:00です。
 - ①公園臨時駐輪場(約1,300台)
 - ②都立光丘高校臨時駐輪場(約350台)

<自転車利用にあたっての注意事項>

- ・近隣の路上・敷地内に駐輪しないでください。
- ・係員の誘導に従い、奥から順に利用してください。
- ・満車等の場合、もう一方の駐輪場をご利用ください。
- ・臨時駐輪場は、14:00に閉鎖します。
- ・閉鎖時に残された自転車は、所有者に断りなく別の場所に移動・撤去することがあります。



大会当日、光が丘公園有料駐車場は利用できません。また、公園周辺は交通規制を行います。自家用車でのご来場はご遠慮ください。交通規制の詳細は大会公式ホームページ(<http://www.nerima-halfmarathon.jp/>)をご覧ください。



練馬区独立70周年



スポーツ振興くじ助成事業

安全にレースを運ぶために、レース当日の体調をスタート前にチェックしよう!

スタート前チェックリスト

下記項目(1~8)の中で、1つでもあてはまる項目があれば、レース参加を中止するか、慎重にレースに臨んでください。

1. 熱がある、熱感がある。
2. 疲労感が残っている。
3. 昨夜の睡眠が十分にとれなかった。
4. レース前の食事や水分をきちんと摂れなかった。
5. かぜ症状(微熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水)がある。
6. 胸や背中の不快感や痛みがある。動悸・息切れがある。
7. 腹痛、下痢がある。吐き気がある。
8. レース運びの見通しがたっていない。

大会当日の流れ

[6:00~ | 会場誘導開始] 光が丘駅、成増駅、地下鉄成増駅の改札から会場まで係員が案内・誘導します。



[6:30~ | 各種サポート開始] 光が丘公園の陸上競技場、野球場に設けたランナー向け各種サポートの受付を開始します。

<ランナーサポート>

- ・陸上競技場に設置します。
- ・ナンバーカード未着の方や再発行に対応します。
- ・事前に手続きをされた方に、伴走者用ナンバーカードをお渡しします。なお、伴走者の手配はいたしかねます。

<更衣室>

- ・野球場と陸上競技場に男女1か所ずつ設置します。譲り合ってください。利用は11:30までとなります。

<荷物預かり>

- ・陸上競技場に設置します。
- ・盗難防止のため、手荷物は公園内に放置せず、荷物預かりをご利用ください。
- ・手荷物は、「荷物預け用ビニール袋」に入れ、「荷物預け用ナンバーシール」を貼ってから、お預けください。

- ・所定の袋に収まらないもの、貴重品、壊れ物、危険物はお預かりできません。万一お預けになった時の紛失、破損について主催者は一切の責任を負いかねます。
- ・手荷物の預かりと返却の際は、ナンバーカードが必要です。
- ・ナンバーカードの紛失の際、円滑に本人確認ができるように、所定のシールに連絡先をご記入ください。
- ・荷物は11:30までに引き取ってください。

<ウォームアップ、給水、トイレ>

- ・ウォームアップは、野球場、陸上競技場およびその周辺の園路で、一般利用者や他のランナーの妨げとならないよう譲り合ってください。
- ・会場には、スタート前給水所(2か所)を設けます。ご利用ください。
- ・会場には、公園既設トイレのほか仮設トイレ約60基を用意します。

[7:40 | スタートブロック閉鎖・開会式] ※ナンバーカード、ランナーズチップを装着し、直接整列してください。

<集合・整列>

- ・スタートブロックは、7:00開放予定です。
- ・7:20から集合・整列の案内をアナウンスします。
- ・スタートブロックの位置や整列の導線は、スタート・フィニッシュ会場図(P.4)をご参照ください。

[8:00 | スタート]

- ・スタート時間に遅れると出走できません。
- ・スタートは一斉スタートです。
- ・無理な割り込みは絶対に行わないでください。

<給水所>

- ・給水所はコース上に5か所、スタート地点に2か所、フィニッシュ地点に1か所設置します。場所等の詳細はスタート・フィニッシュ会場図(P.4)およびコースマップ(P.5)をご参照ください。
- ・コース上の給水所では、スポーツ飲料、水を提供します。

【お願い】 最初の給水所(「高松六」手前)の混雑緩和と、通過者のスムーズな走行のため、光が丘駅前折り返し後、以下にご協力ください。
給水する方・・・徐々に走路中央、走路左寄りへ
通過する方・・・徐々に走路右寄りへ

[フィニッシュ]

<フィニッシュ>

- ・フィニッシュ後は、その場で立ち止まらず係員の誘導に従って、陸上競技場内へお進みください。
- ・陸上競技場内で、完走記念タオル、スポーツ飲料をお渡しします。また、ランナーズチップをはずして回収箱にお入れください。

<完走証>

- ・完走者全員に、順位・タイムを記載した完走証をお渡します。
- ・フィニッシュタイムは「グロスタイム」、5km毎のスプリットタイムは「ネットタイム」を記載します。
- ・さらに今大会は、総合または部門別順位末尾「70」の方に、70周年記念賞を用意しています。

[10:15~ | 表彰式]

- ・男子総合1~3位の方、女子総合1~3位の方の表彰式をけやき広場特設ステージで行います。
- ・表彰対象者には、フィニッシュエリアで係員が集合場所と集合時間をご案内します。

[記録速報]

ランナーズアップデート

- ・インターネットで5km毎のスプリットタイムを検索できます。ナンバーカードの番号または氏名を入力し、検索してください。

【PC・スマートフォン】

<http://update.runnet.jp/2017nerimakobushi/>

【携帯電話】

http://update.runnet.jp/m_2017nerimakobushi/

<スタートブロック>

- ・7:40にスタートブロックを閉鎖して、開会式を行います。
- ・スタートブロックは申告タイム順にA~Hを割振り、ナンバーカードに表示します。
- ・閉鎖時、野球場内にいた場合は、スタート準備前までブロック最後尾に整列可とし、その他の場合は、待機場所から最後にスタートとなります。



<制限時間(関門)>

- ・スタート(号砲)より2時間30分(10:30)
- ・コース上に設置する関門は5か所です。詳細はコースマップ(P.5)をご参照ください。
- ・関門時間内に通過できなかった場合は失格とし、競技を中止していただきます。また、関門以外においても、著しく遅れた場合等、交通規制解除の妨げになると判断した場合は、係員等の指示により競技を中止していただきます。
- ・2時間30分の完走ペースで走るペースランナーがおります。制限時間の目安としてください。

<救護所>

- ・救護所は5か所設置します。場所等の詳細はコースマップ(P.5)をご参照ください。
- ・レース中、身体に異常を感じたら速やかにレースを中止してください。

<入賞者>

- ・入賞者は総合を含む各部門の8位以内です。入賞者には部門および順位に応じたメダル、賞状を後日郵送で贈呈します。
- ・各部門3位以内・・・メダル、賞状
- ・各部門4~8位・・・賞状

<すずしろ汁>

- ・地場野菜をふんだんに使った「すずしろ汁」約4,000食を振舞います。引換券をお渡ししますので、けやき広場内のすずしろ汁配布所(P.6)で引き換えて、お召上がりください。引き換えは、正午までです。食数に限りがあるため、時間前に終了となる場合があります。予めご了承ください。

<副賞>

- ・バーデと天然温泉 豊島園 庭の湯 ペア招待券 (提供:株式会社豊島園)

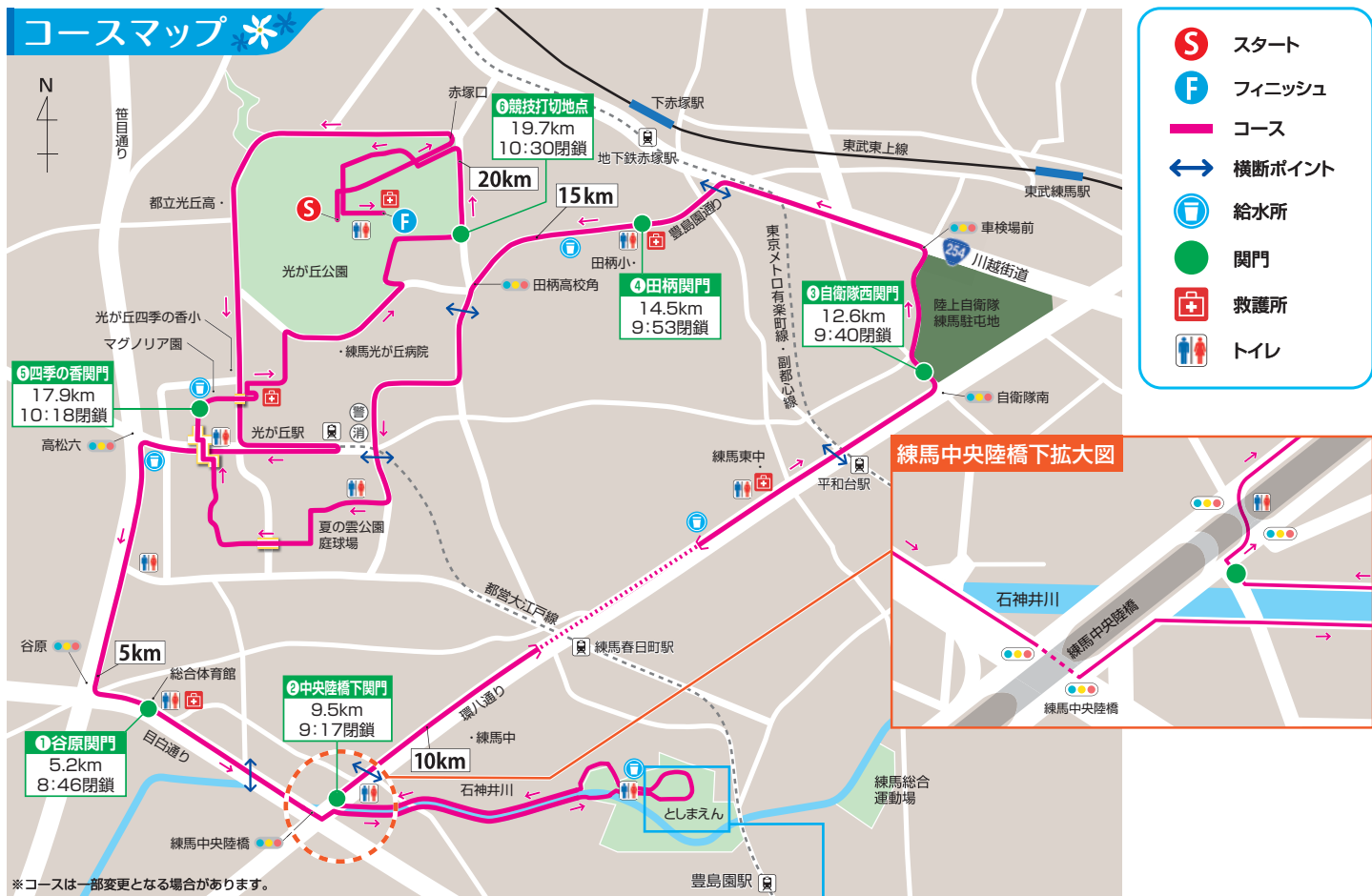


- ・PC・スマートフォン・タブレットを利用して、応援したいランナーの予測位置情報をコース地図上で確認できるサービスです。大会当日にご利用いただけます。コースを先回りして家族や友人を応援するのに便利です。

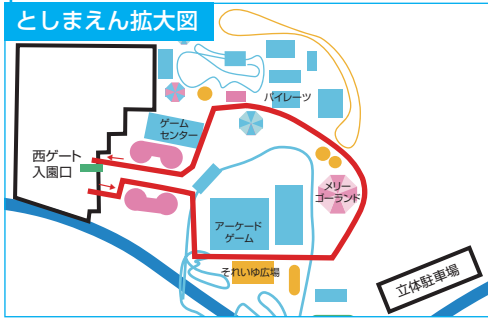
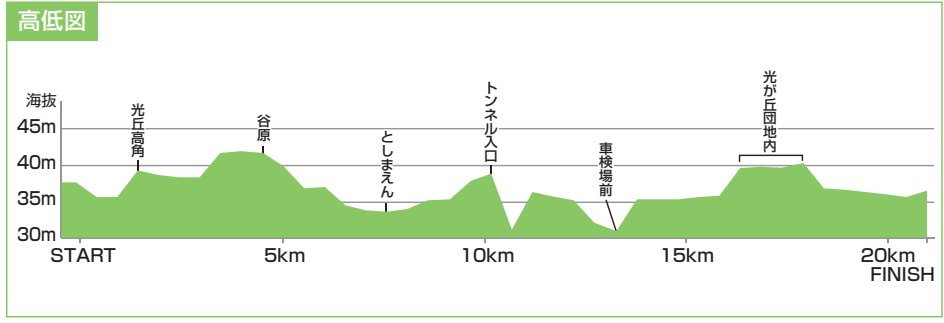
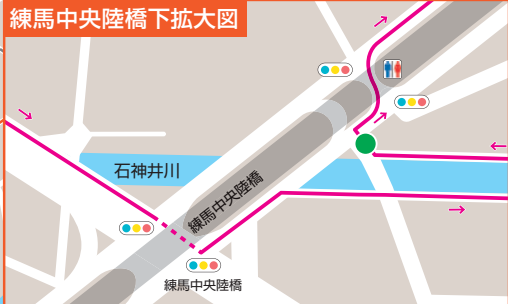
【PC・スマートフォン】

http://runnet.jp/ouen_navi/2017nerimakobushi.php

コースマップ



S スタート
F フィニッシュ
— コース
↔ 横断ポイント
🚰 給水所
🟢 関門
🏥 救護所
🚻 トイレ



その他注意事項

- ・ゴミの持ち帰りにご協力ください。
- ・会場の光が丘公園はお花見で混雑が予想されます。盗難防止のため公園内に貴重品や荷物を置かないでください。
- ・公園内は禁煙です。喫煙は指定の喫煙所にてお願いします。
- ・競技に適した、他のランナーの迷惑とならない服装で参加してください。
- ・出場に当たっては十分にトレーニングをするとともに、各自の責任において健康管理し、万全の体調でご参加ください。大会当日に体調の悪い方は無理をしないでください。
- ・コースの多くは一般車両が並走します。安全のためヘッドフォン等周囲の音が聞こえにくくなるものを身につけての参加はご遠慮ください。
- ・走路員等の指示に従い、指定コース内を走行してください。コース外に出ての無理な追い越しなどは絶対に行わないでください。
- ・コース上、一部の横断歩道は状況を見て、歩行者を横断させます。係員が右図のサインを掲示した際には歩行者を横断させていますので、注意して走行してください。
- ・18km手前にクランクがあります。係員がサインを掲示しますので、お気をつけください。
- ・レース中に緊急事態が発生した場合や交通事情、道路の混雑状況等によってはランナーを一時停止させ、車両や歩行者の通行を優先させる場合があります。



大会に関するお問い合わせ

練馬こぶし ハーフマラソン 実行委員会事務局
 練馬区役所シティマラソン担当課内(本庁舎8階) 〒176-8501 練馬区豊玉北6-12-1
TEL 03-5984-3555 対応時間:平日および大会前日 10:00~17:00
 大会当日 6:30~12:00

* 災害時、荒天時の大会開催可否確認方法 *

万が一、大会当日開催を中止する場合は、当日午前5時までに下記大会ホームページ、自動音声サービスにて発表いたします。

【大会ホームページ】
<http://www.nerima-halfmarathon.jp/>
【自動音声サービス】
 0180-99-3838 (大会当日 5:00 ~ 11:00)


 【大会ホームページ】

特設ステージプログラム

- 10:15~10:45 ● 大会表彰式
- 11:00~11:30 ● まちなかコンサート
主催：(公財)練馬区文化振興協会
- 11:45~12:30 ● 大会ゲストトークショーと
あのアスリートがやってくる！
～観るもよし、やるもよし、スポーツっていいね～
- 13:00~15:00 ● 大型モニターで大会中継リプレイ

【出演】



二井田ひとみ
(トランペット)



青木研
(バンジョー)



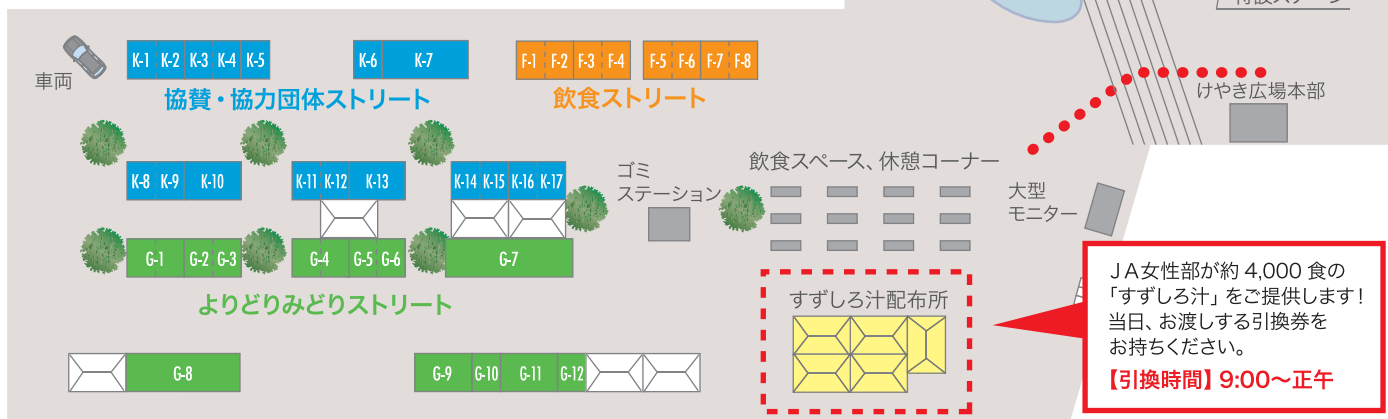
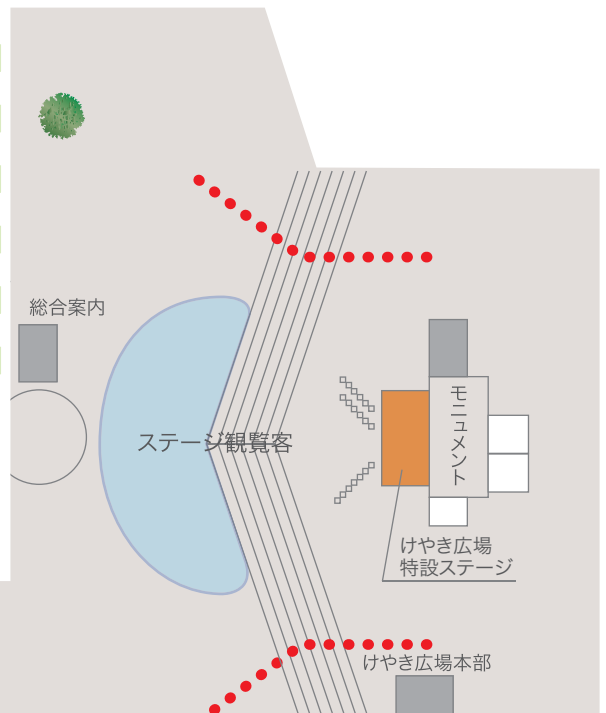
松永敦
(チューバ)

大会ゲストの谷川さん・藤原選手・吉田選手をステージに迎えて大会を振り返ります。後半は、元スキー・ノルディック複合の荻原健司さん、リオデジャネイロオリンピック・パラリンピックの水泳平泳ぎ金メダル・金藤理絵選手、車いすバスケットボール日

本代表の石川丈則選手(練馬区在住)も加わり、東京2020オリンピック・パラリンピックに向けてトークショーを行います！また、車いすバスケットボールのデモンストレーションと体験会を予定しています。

出店ブースのご案内

協賛・協力団体ストリート	飲食ストリート	よりどりみどりストリート
K-1 (株)東立 Nerima BMW	F-1 野菜スイーツ・サンドイッチ	G-1 練馬区健康推進課
K-2 スポーツクラブ ルネサンス	F-2 広島焼き・飲料	G-2 練馬区立防災学習センター
K-3 (株)井口機工製作所	F-3 もつ煮込み	G-3 大江戸線延伸促進期同盟 みどりバス(交通企画課)
K-4 大陽ステンレススプリング(株)	F-4 フランクフルト・飲料	G-4 練馬区立花とみどりの相談所
K-5 (株)タムラ製作所x(公財)日本自然保護協会	F-5 焼きとり	G-5 ねり☆エコ(練馬区地球温暖化対策地域協議会)
K-6 都内西部朝日会 練馬ブロック	F-6 焼き団子・飲料	G-6 (社福)練馬区社会福祉協議会
K-7 光が丘IMAショッピングセンター	F-7 生ビール	G-7 ねりコレ会
K-8 J:COM	F-8 焼きそば	G-8 ねりまのじどうかん
K-9 (株)北豊島園自動車学校		G-9 練馬区独立70周年(広聴広報課)
K-10 (公社)東京都柔道整復師会練馬支部		G-10 練馬区商工観光課
K-11 (公社)東京都宅地建物取引業協会練馬支部		G-11 練馬区都市農業課
K-12 大和ハウス工業(株)		G-12 東京あおば農業協同組合
K-13 シプララタ生命保険(株)		
K-14 練馬区陸上競技協会		
K-15 (公社)練馬西法人会		
K-16 (株)豊島園		
K-17 (公社)全日本不動産協会東京都練馬支部		



JA女性部が約4,000食の「すずしろ汁」をご提供します！
当日、お渡しする引換券をお持ちください。
【引換時間】9:00~正午

大会参加者へのおもてなし企画登場！

大会記念号外を無料でお届けします

当日会場のK-6ブースで申し込まれたランナーに、後日、スポーツ新聞「大会記念号外」を無料でお届けします。

大きなお風呂で疲れもスッキリ

当日は、練馬区内23の公衆浴場でカモミール湯を実施中。ランナー向け割引もあります！詳しくはチラシ・区HPをご覧ください。

ゼッケンの提示で割引特典

光が丘IMAでは、ゼッケン(ナンバーカード)提示で、各種割引や特典がつくキャンペーン中です。お帰りには、ぜひお寄りください。