

第44回・六無月東京喜多(北) マラソン大会

日時：6月7日(日) 雨天決行



- 注意事項. 1) 貴重品は各自で管理して下さい(当会では責任負いかねます)
2) 脱衣所は男女別で用意致します。尚、脱衣所内には荷物は置けません。
3) 各種目とも集合時間に遅れない様に願います(挨拶、コース説明、ラジオ体操)
4) フル出場者は1周回21.0975kmの為、1周回後タスキを渡します。肩に掛けて走ること。
5) 国土交通省の河川工事の関係で上記のコース変更することもあります。

日 時 新春大会 1月第3日曜日(毎年)
六無月大会 6月第1日曜日(毎年) (雨天決行)

集合場所 江北橋(橋下) … 荒川河川敷
JR王子駅又東武鉄道西新井駅下車
足立区宮城町2丁目バス(都営) 停留所下車
江北橋横階段を上る 徒歩2分のところ

交通 集合場所への交通機関

a) JR: JR京浜東北線王子駅(北口中中央口)下車
所要時間 大宮(45分)→赤羽(5分)→王子(5分)→田端(7分)→上野

b) バス: 都営バス 西新井・池袋駅東口行利用
池袋駅東口前発-王子駅前経由-西新井行

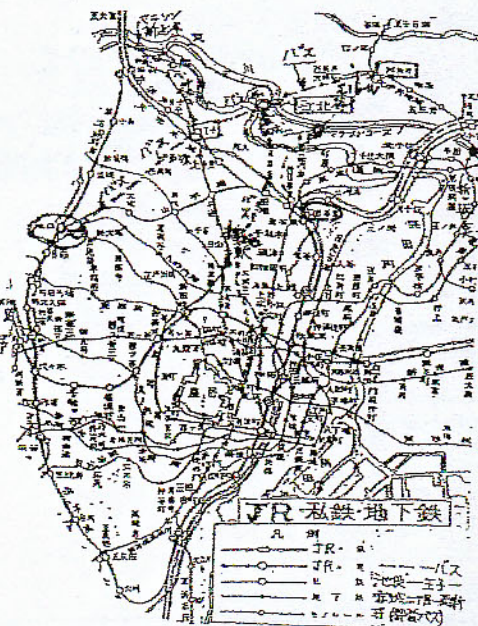
1) JR西武池袋駅東口からの乗場
目標、東口直ぐ真前の道を直進、バス乗車専用の所より乗車

2) JR王子駅北口又は中央口からの乗場
駅前の歩道橋を渡り、公園前のバス停より乗車

3) 東武鉄道伊勢橋線(本線)西新井駅下車
駅前広場より池袋東口行きに乗車

バス乗車時間(宮城2丁目停留所まで)
池袋(15分)→王子(10分)→宮城(15~20分)→西新井

c) モノレール、日暮里・舎人ライナー(JR日暮里駅乗換) 日暮里-足立小台駅(7分)下車徒歩約12分
※足立小台駅より荒川土手を江北橋方面へ約1km歩くと会場です



梅雨入り間近、蒸し暑さの季節が参ります。貴方の体調は如何ですか。

健康で体力維持増強は言葉では簡単ですが、なかなか身体がついて行かない人も大勢いることでしょう。

そこで当会では初心者から検舞台出場の方までを対象に大会参加による心身の活力をうみ喜び多い標記のマラソン大会を実施するものです。

コースは片道12kmの平坦で略直線の河川敷緊急避難道路と土手で自動車公害の影響もない自然に恵まれたコースです。ランナーとしてフルマラソンに挑戦したいという願望は男女共に有ります。特に女性の方に夢を果たして貰いたい。そして皆さんで楽しく走って汗を流してみませんか。ご家族やお近くの方、お誘い合わせの上、知人の応援やピクニック・土手遊び等にも適していますので、是非ご参加下さい。

日 時：平成21年6月7日(日) 雨天決行

集合場所：江北橋(荒川河川敷) ※お車でのご来場はご遠慮下さい 特別な駐車場が有りません

○種 目 1) 42.195km..... 6時間00分以内で走れる者 フルマラソン(42.195km)のコースはハーフ
2) 21.0975km..... 2時間45分以内で走れる者 コースを2周回となります。(鹿浜橋より水門・
3) 10km..... 1時間20分以内で走れる者 荒川大橋は土手、鹿浜橋から堀切橋間は河川敷)

○集 合 時間	○配布品受付	○集 合	○スタート
1) 42.195km	8時00分～	8時50分	9時30分
2) 21.0975km	8時00分～	8時50分	9時45分頃
3) 10km	8時00分～	8時50分	10時00分頃

○関 門 1) 21.0975kmは、2時間45分を制限タイムと致します(フル、ハーフ共通用)。
2) フル出場者は上記タイム制限のほかに33.5km4時間45分の関門があります。係員の指示に従うこと。

○参 加 者 イ) 小学生以上の老若男女で、各種目とも上記タイム以内で走れる方
ロ) 参加者は各自の責任において参加し、主催者側は傷害、紛失、その他の事故について
応急処置を除き、一切責任を負いませんので、健康管理に充分注意されたい。

ハ) あらかじめ医師の診断を受け、医師が健康と認めた者。

○参 加 費 1) 42.195km・21.0975kmの方は 一人 ¥4,800円(全員) (保険料、完走証、その他)
2) 10kmの方は、一人 ¥4,500円
(申込時の種目は変更出来ませんのでご注意ください。)

○表 彰 各種とも1位～3位に記念品を贈る。(男女別)

■RCチップ ① ナンバーカード引き換えハガキは5月25日(月)までに郵送いたしますので、当日必ず持参して受付でナンバーカードと記録集計用RCチップをお受取り下さい。
② 本大会の記録計測はRCチップで計測処理します。シューズのヒモに必ず装着し競技に参加してください。付け忘れると記録がとれませんのでご注意ください。尚、係員が競技続行不可能と判断した時は、競技を中止させる場合があります。
③ RCチップはゴール後、完走証と交換回収いたします。また、RCチップの返却が無い場合は1,500円を実費負担していただきますのでご注意ください。尚、当日棄権する場合は、受付後RCチップのみ受付係員に返却してください。

○申 込 み 4月30日迄必着のこと。 団体申込みの方は、種目別、男、女別にして下さい
所定の申込書に必要事項記入の上、参加費(現金封筒又は定額小為替)を添え、郵送で、申込み下さい。
又、参加費を同封されない方は申込みを受理出来ません。尚、申込み後の返金はいたしかねます。

○申込み先 〒114-0024 東京都北区西ヶ原2-24-11 北区ラジオ体操連盟

○主 催 北区ラジオ体操連盟 健 走 会 TEL 03-3915-2212

◆協 賛 健康ランドのカッパ天国による特別割引クーポン入浴・休憩・駐車場(入浴・入館中に限る※会場から送迎バス有 食事も出来ます(別料金)