

夏納

ランニング in はりちゅう

令和元年9月22日(日)開催!

まだまだ暑いこの時期は涼しい朝、8時30分に20kmスタートします

夏の走り込み最後の仕上げ!

今年もダブルラン開催

「10 km」が「5 km」を走った後に「1.5 km」で刺激を入れる!!

※10km+1.5km、5km+1.5km それぞれ着順ポイントで順位を決めます。

● 種目

20 km (一般の部)

10 km (一般の部)

5 km (一般の部)

1.5 km (小学生の部)

ダブルラン 11.5 (10 km + 1.5 km)

ダブルラン 6.5 (5 km + 1.5 km)

ダブルランとは?

11.5 (10 km + 1.5 km) ・ 6.5 (5 km + 1.5 km) の2種目があります。

長距離走が難しいこの時期には良いトレーニングになります。

持久系の種目後にスピード系の刺激を入れてください!

※注意※ 10km、5km、1.5kmのスタート時刻は決まっております。
スタート時刻をご確認の上、エントリーできるかご確認ください。

詳しくはホームページをご覧ください。 <http://runninghigh.jp/harichuu-double/>

RunningHigh

主催●龍野マウンテンバイク協会

会場●兵庫県 播磨中央公園

大会概要

開催日→ 2019年9月22日(日)雨天決行 ※但し、警報が発令された場合は中止とします。
 開催地→ 〒679-0212 兵庫県加東市 兵庫県立播磨中央公園 芝生広場周辺を発着
 参加資格→ 小学生以上の健康な方。※未成年は保護者の同意書が必要。
 種目概要→ 播磨中央公園 コース1周(5km)を使用した周回コース

クラス	参加費(保険料含)	スタート時刻
20km(一般男女別) 5km×4周回 ※60歳以上は1位に年代表彰あり	3,600円	8:30
10km(一般男女別) 5km×2周回 ※60歳以上は1位に年代表彰あり	3,200円	10:20
5km(一般男女別) 5km×1周回 ※60歳以上は1位に年代表彰あり	3,000円	10:50
1.5km(小学生1~2年・3~4年・5~6年男女別)	1,500円	11:20
ダブルラン11.5(10km+1.5km) 男女別	3,500円	10km→10:20、1.5km→11:30
ダブルラン6.5(5km+1.5km) 男女別	3,400円	5km→10:50、1.5km→11:30

受付時間→各スタート30分前まで(場所:芝生広場付近 会場から最寄の第1駐車場は7:30開場です。早く来られる方は第3駐車場をご利用ください。)
 表彰→各種目3位まで賞状と副賞を授与 制限時間→午後12時00分にすべての競技を終了します。
 20kmの最終周回制限→午前10時40分

概要

兵庫県加東市にある、花と緑あふれる播磨中央公園内特設コース(1周5km)を使用したマラソン大会です。
 夏の終わりに走り込みの総仕上げ!まだまだ暑いこの時期は涼しい時間帯に走り込もう!

中止の場合は、大会ホームページにてお知らせいたします。レース中止の場合でも、参加費は返金できませんのでご了承ください。
 周回レースですので給水所は周回毎に可能です。自分用のドリンク等が必要な方は、給水所にお預けください。

申込方法

■インターネット

ランネット: <http://runnet.jp/>
 ※お申込には手数料がかかります。

■銀行振込によるお申込み

下記の「参加申込書/誓約書」に記入後、郵送またはファックスでお送りいただいた後、下記の口座に参加料を入金してください。
 ジャパンネット銀行 本店営業部(001) 普通 1977986
 タツノマウンテンバイクキョウカイ

申込締切 2019年9月9日(月) 消印有効

注意事項

天候等によりコース・競技時間を短縮もしくは中止する場合があります。
 競技中の病気、傷害に対しては主催者は一切の責任を負いません。医師などの治療費については、すべて本人の負担となりますので必ず健康保険証を携帯してください。
 オートキャンプ等はできません。(火気使用不可)
 ゴミは各自でお持ち帰り下さい。

お問合せ&お申込み先

龍野マウンテンバイク協会 小野まで
 TEL:0791-60-2280 FAX:0791-60-3613
 〒679-4002
 兵庫県たつの市揖西町中垣内甲 1471-129

夏納ランニングハイ in はりちゅう(2019/9/22) 参加申込書/誓約書

※コピー可

クラス	□20km □10km □5km 1.5km(□小学生) ダブルラン(□11.5km・□6.5km)		
フリガナ 氏名	男・女	生年月日	年 月 日 (歳)
住所	〒	TEL	小学生は学年 年
所属		緊急連絡先	

大会主催者殿 私は自ら大会に参加するにあたり、以下のことを誓約します。また私が18歳未満の場合は、私の保護者が以下の事を誓約の上参加する事に同意した事を証します。①競技中に発生した事故、トラブルについては、本人の責任において処理解決して下さい。怪我等に関しては主催者が加入する1日保険範囲内で対処しますが、以後一切の責任は負いません。②貴重品の紛失、盗難については主催者は一切責任を負えません。できるだけ持ってこないようにしていただくか、各自で管理するようにして下さい。※主催者側には貴重品等を預かる場所はありません。③エイドステーションは用意いたしますが、走行中不安な方はボトルポーチ等の携帯をお勧めします。※各自で出たゴミ等は持ち帰るようにして下さい。④雨天決行ですが、悪天候の場合は公園の施設側、主催者側には雨天をしのぐ機材等はありませんので、各自で準備願います。⑤計測用ICタグは競技終了後にご返却願います。紛失した場合、4,320円(税込)を請求させていただきます。⑥大会で撮影した写真等の肖像権は主催者に帰属する旨を了承の上、ご参加下さい。記入いただいた個人情報厳重に管理いたしますが、主催者で開催するイベントの案内状等を送付する場合がございます。

参加者署名捺印



保護者署名捺印



(※未成年の参加者は保護者の同意が無いと参加できません)