



第69回杉並区区民ロードレース大会

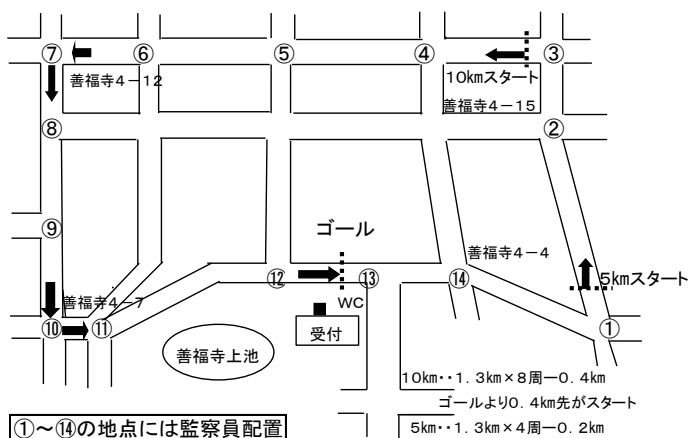


競技注意事項

- 受付でナンバーカードとプログラムを配布する。
 - 5kmの部・・・9時10分締切
 - 10kmの部・・・9時40分締切
- 当日の申し込みは受け付けない。
- 招集は競技者係の指示に従い、必ず本人が受けること。
- 最終コールはスタート時刻10分前、それぞれのスタート地点にて行う。
- スタート時刻
 - 9時30分・・・5kmの部 【男子】高校生・18～49歳・50～59歳・60～69歳・70歳以上
【女子】高校生・18～29歳・30～39歳・40～49歳・70歳以上
 - 10時10分・・・10kmの部【男女】18～29歳・30～39歳・40～49歳・50歳以上
- レースの打ち切り時間は以下の通りである。指示された競技者は直ちに中止し、歩道に上がること。
 - 5kmの部・・・スタート後40分経過時
 - 10kmの部・・・スタート後80分経過時
- 給水はゴール付近に設ける。(10km)
- 各部ごとに表彰を行う。表彰は3位までに賞状、メダルを授与する。
- 完走者全員に記録証を、また、競技終了後、ナンバーカードと引き換えに参加賞を渡す。
- 健康管理、事故防止には各自充分注意すること。
- 走行中に身体に異常を感じた時は、レースを中断する勇気を持ち、最寄りの審判員に連絡すること。
- 競技により身体の不調や怪我を負ったものは医務員の応急措置とスポーツ傷害保険の範囲内において処理する。
- 貴重品、その他の私物は自己管理で管理し、万一紛失の場合の責任は負わない。

14. コース

善福寺池周辺コース略図



参加者の中から、都民駅伝競走大会杉並区代表チームに参加
依頼をいたしますのでご協力ください。
詳細は後日連絡いたします。