



もにわっこ
～秋の茂庭っ湖を走ろう～

第3回

いいざか
**湯のまち飯坂・
ふくしまマラソン**



笑顔がいっぱい

写真提供：オールスポーツコミュニティ <http://allsports.jp/>

特別ゲストは、

有森 裕子さんです。

バルセロナ五輪 銀メダリスト
アトランタ五輪 銅メダリスト

市民講演会(前日開催)

「よろこびを力に…」

とき **10/24(土)**
15:00～16:00

ところ **パルセいいざか**

◎入場無料

有森さんは前夜祭にも参加予定。
走ることの喜びを、共に語り合しましょう。

2009
10 25 日

**11.2kmの部
新設**

フルマラソン／午前10時スタート
11.2km(ペア及びジョギング)／午前10時40分スタート
参加定員：1,500名(先着)

主催／湯のまち飯坂・ふくしまマラソン実行委員会
共催／福島市、福島市教育委員会



●パンフレットの請求に関するお問い合わせ
湯のまち飯坂・ふくしまマラソンエントリーセンター
TEL.03-3714-7924 (平日10:00～17:00 8/8(土)～8/16(日)を除く)

●お申し込みは、インターネット・携帯サイトが便利です。 <http://runnet.jp/>
大会オフィシャルホームページ <http://www.iizaka.com/marathon/>

飯坂マラソン

検索

「福島県地域づくり総合支援事業(サポート事業)補助事業」

Runners Chip

「走って幸せ」、「食べて幸せ」、「温まって幸せ」

皆さんこんにちは。3回目の開催となります「湯のまち飯坂・ふくしまマラソン」は、福島市中心部からおよそ20キロ、福島市及び周辺市町村の水がめである摺上川（すりかみがわ）ダムのダム湖、「茂庭っ湖（もにわっこ）」がコースとなります。大自然の中、素晴らしい景観とおいしい空気に包まれながら、ふくしまの秋を存分にお楽しみください。

なお、フルの制限時間は6時間・途中関門なしですから、マイペースでランニングを楽しみたい方にもおすすめです。また、今回は新たに11.2キロの部を設けました。更に、ご家族や応援の方にも楽しんでいただける企画を用意しております。

飯坂温泉に浸かって疲れを癒した後は、福島名物の餃子やくだものをぜひご賞味ください。

全国のランナー並びに応援の皆様のご来場を心よりお待ちしております。

注意事項

- 選手受付場所は、「バルセいいざか」のみとなっております。スタート地点（茂庭地区広瀬公園）では受付できません。クルマで参加される方も必ずバルセいいざかで受付をしてください。
- スタート地点（広瀬公園）で荷物預かりを行いますが、貴重品は各自で保管してください。紛失や盗難等の責任は負いません。
- マラソンコースは山間のため、朝夕は寒くなることが予想されますので、防寒対策を十分におとりください。
- スタート後5時間を経過した時点で交通規制が解除されます。解除後は必ず係員の指示に従って走行してください。
- 車椅子での参加はできません。
- コースの一部にせまい区間があります。注意して走行するとともに、緊急車両が通行する場合は端に寄って走行してください。
- サルも応援してくれますが、アメやバナナなどの食べ物は絶対に与えないで下さい。

シャトルバス(無料)・駐車場

当日は受付会場のバルセいいざかとスタート・ゴール地点の広瀬公園間は、無料のシャトルバスを運行します。ご家族や応援の方もご利用できます。運行時間は次のとおりです。

バルセいいざか→広瀬公園(茂庭) 7:00~8:30

広瀬公園(茂庭)→バルセいいざか 13:30~16:30

受付会場のバルセいいざか及びスタート・ゴール地点（茂庭地区広瀬公園）に駐車場がありますが、クルマの方はできるだけバルセいいざか駐車場へ駐車してシャトルバスをご利用ください。

交通のご案内

電車ご利用の場合

- 東京方面から
東北新幹線でJ R福島駅へ約100分
- 仙台方面から
東北新幹線でJ R福島駅へ30分
- J R福島駅から
福島交通飯坂線に乗り換え飯坂温泉駅へ22分
徒歩にてバルセいいざかまで約7分

お車ご利用の場合

- 東京方面から
東北道 川口JCTから
福島飯坂I.C.まで約265km
- 仙台方面から
仙台宮城I.C.から
福島飯坂I.C.まで約68km
- ☆東北道福島飯坂I.C.から
国道13号山形方面に向いバルセいいざかまで約15分



飛行機ご利用の場合
福島空港からJR郡山駅までリムジンバスあり(有料)

昨年参加者の声 (昨年女子の部で優勝された菅野奈菜選手(福島市))

スタートして程なく約2キロの長い上り坂がやってきます。ここはマイペースで進もうと決めていました。それが功を奏しました。5キロ地点で時計を見ると「予定より速い! 体力消費していない! 私の目標が明確になった瞬間でした。」

このマラソン大会の魅力の一つは、周回のため何度か応援者の前を通過できること、そして仲間同士の声を掛け合えることです。疲労が溜まってきてからも、そのときだけは笑顔で心掛けました。声援と空気が活力になります。そして

後半、並走してきたベテラン風の男性ランナーが「頑張れ。このまま行けば女子1位だよ」と声を掛けてくださいました。その言葉に息を吹き返し、人生で何度かあるか分からない「優勝」のゴールテープを切ることができました。スタッフの皆さんのスムーズな運営のおかげで、私たちランナーは安心してレースに集中することができました。ランニングを通して、湯のまち飯坂・ふくしまマラソンを通して、沢山の素敵な方々との出会いがありました。地元の素晴らしいフルマラソンの大会があることは自慢です。福島の名物となるよう、この先もずっと続いてほしい思いの大会となりました。(大会ホームページに全文が掲載されています。)



ダムの水を走る菅野さん

リンゴが売ります!

★“すれ違い”ポイントがたくさん!

コースのうちダム湖周回区間はランナー同士の対面走行となり、仲間や友達とのすれ違いが何度もあります。そのたび声をかけ合ったり、ハイタッチしたりで、パワー回復間違いなし! グループ参加にもおすすめです。

★高校生の熱い応援!

地元高校生が大勢スタッフとして参加します。高校生の熱い応援で元気がもらえるはず。

★飯坂温泉の入浴付き!

参加者アンケートと引き換えで全員に温泉無料入浴券を差し上げます。マラソンで疲れた体を温泉でリフレッシュ。

★大会前日は楽しい前夜祭

マラソンの前日は、楽しい前夜祭を開催します。「福島の餃子」など、地元のおいしいものをぜひご賞味ください。

★地場産品

福島は、“フルーツ王国”と呼ばれている果物の一大産地です。ほかにも餃子などおいしいものがたくさんあります。お土産にもぜひどうぞ。

前夜祭(定員/先着100名ランナー及びランナー関係者のみ)

日時: 10月24日(土) 17:00~ 会場: バルセいいざか
参加料: 事前申込み1,000円(マラソン参加費と一緒に振込みください)
サービス: ①梅酒振る舞い ②地元の餃子店によるおいしい餃子(予定) ③抽選会

サービス

- 応援ウォーキング
応援ウォーキングを行います。ウォーキングのコースはダムインフォメーションセンター〜第2折り返しの往復約10キロで参加は無料です。詳しい内容は大会ホームページに掲載いたします。
- リンゴ収穫体験
大会前日及び当日に果樹園でリンゴの収穫体験ができます。料金(お一人) 大人1,000円 中学生以下500円(リンゴは一人10個収穫できます。)希望される場合は、代表者の氏名、年齢、連絡先電話番号、希望日時、参加人数を大会事務局あて電話、ファックス、メールにて大会1週間前までにお知らせください。
- ゴール後のサービス
ゴール後に地元の食材を使用したおいしいトン汁を全員に振る舞います。また、地場産品等の直売コーナーも設けます。

飯坂温泉のご紹介

飯坂温泉は、鳴子・秋保とともに奥州3名湯に数えられ、2世紀頃には日本武尊が東征の折に、1689年には俳聖 松尾芭蕉が奥の細道の途中に立ち寄ったとされる歴史ある温泉地です。摺上川のその支流赤川の流れを中央に大小さまざまな旅館が軒を並べています。近郊には、果樹園が立ち並びフルーツラインがあり、四季を通じて果物王国福島の味覚を楽しむことができます。



共同浴場

飯坂温泉には9つの共同浴場がありますが、昔から地元民や湯客が利用してきました。そこは挨拶の場所であり、ふれあいの場所でした。昔からの風習でお湯の温度は高めに設定してありますが、観光客を考慮し、飯坂温泉のシンボルでもある鯖湯湖(さばこゆ・写真左)は他の共同浴場よりもぬるめに設定してあります。

その他

- ・参加申込みをされた方へは、大会1週間前までにナンバーカード引換券及び参加案内をお送りいたします。
- ・本大会は福島空港の利活用促進に協賛しております。大会参加のために福島空港をご利用された方へは主催者より記念品を贈呈いたします。
- ・宿泊を希望される場合は、飯坂温泉観光協会(電話024-542-4241)で紹介いたします。

「よろこびを力に…」

10月24日(土) パルセいいざか(福島市飯坂町)



特別講演：15：00～16：00

前夜祭：17：00～

参加料：無料 参加希望の方はお申し込み時「講演会・参加する(名)」に人数をご記入ください。

参加料：1,000円(マラソン参加料と一緒にお振込みください。また、お申し込み時の「前夜祭・参加する(名)」に人数をご記入ください。

有森裕子さんも前夜祭に参加されます。レースへの期待に胸ふくらませ、楽しい夜を過ごしましょう。

申込方法

最初に、申込方法を①・②のいずれかから、次に支払方法をA～Cのいずれかから、都合のよい方法をお選びの上お申し込み下さい。申込方法で②の郵便振替用紙をお選びの方は、お申し込みと同時に支払いができます。

申込締切	①	インターネット 携帯サイト	http://runnet.jp/	エントリー手数料 200円	①の支払方法	A	コンビニ※携帯はセブンイレブンのみ (セブンイレブン・ローソン・ファミリーマート)	各コンビニ指定の支払い方法をご案内いたします。締切り期日までにお支払い頂きます。	申込締切	9/24 (木)
	②	振替用紙	最寄りのゆうちょ銀行または郵便局窓口 (払込手数料：120円)	ゆうちょ銀行または郵便局の窓口営業時間内であれば、お申し込みとお支払いが同時にできます。(消印有効)下記の振替用紙(コピー不可)に必要事項をご記入の上、参加料を添えてお申し込みください。		B	クレジットカード払い	ご指定のクレジット会社から、所定の期日に合計金額が引落としとなります。		C

申込規約 大会申し込みの際、参加者は下記の申込規約に同意の上、必要事項をご記入下さい。

- 主催者は傷病や紛失、その他の事故に際し、応急処置を除いて一切の責任はおりません。参加者は各自で健康管理を行い、体調が良くない場合には、走行を中止して下さい。
- 自己都合による申し込み後の種目変更、キャンセルはできません。
- 年齢や性別の虚偽申告、申込人本人以外の出場(不正出場)は認めません。その場合は出場が取り消されます。
- 悪天候・台風・地震等の自然災害による中止の場合の参加料返金の有無、金額などについてはその都度主催者が判断し決定します。
- 上記②、または過剰入金・重複入金の返金はいたしません。
- 大会の映像・写真・記事・個人記録などが新聞・テレビ・雑誌・インターネットなどに掲載されます。その掲載権は主催者に属します。
- 主催者は、個人情報保護法令を厳守し、参加者の個人情報を取り扱います。
- 主催者は、上記の申し込み規約の他、各大会規約に則って開催します。

個人情報取り扱いについて

主催者は、個人情報の重要性を認識し、個人情報の保護に関する法律及び関連法令等を厳守、主催者個人情報保護方針に基づき、個人情報を取り扱います。大会参加者へのサービス向上を目的とし、参加案内、記録通知、関連情報の通知、次回大会の案内、大会協賛・協力・関係各団体からのサービスの提供、記録発表(ランキング等)に利用いたします。また、主催者もしくは委託先からの申込内容に関する確認連絡をさせていただくことがあります。

郵便振替/申込締切：9月17日(木)取扱有効 払込手数料：120円

部門	参加費
第1部 フルマラソン男子(39歳以下)	5千円
第2部 フルマラソン男子(40歳代)	6千円
第3部 フルマラソン男子(50歳代)	3千円
第4部 フルマラソン男子(60歳以上)	
第5部 フルマラソン女子	
第6部 11.2キロ(男女ペア)	
第7部 11.2キロ(ジョギング)	

前夜祭参加を申し込む場合、上記参加費に一人当たり千円を加算すること。

払込取扱票

00 東京

口座番号 00100-8-502310

金額 ¥

ランナース大会エントリーセンター

フリガナ 氏名 性別 生年月日 T・S・H (大会当日年齢)

住所 都道府県

電話番号 () 所属(10文字以内)

部門 第部

前夜祭申込み・参加する(名) 講演会・参加する(名)

Tシャツのサイズ S M L LL

ペアの方(「第6部11.2キロ男女ペア」のみ記入)

氏名(漢字) Tシャツのサイズ S M L LL

裏面の注意事項をお読みください。(私製承認 東 第48156号)

これより下部には何も記入しないでください。

払込金受領証

口座番号 00100-8-502310

加入者名 ランナース大会エントリーセンター

金額 ¥

記入事項を訂正した場合は、その箇所に訂正印を押してください。

切取らないで郵便局にお出しください。

受付局日附印

料 金 円

特 殊 取 扱

郵便振替
申込締切
9月17日(木)
取扱有効

第3回湯のまち飯坂・ふくしまマラソン大会要項

- 【大会名】 第3回湯のまち飯坂・ふくしまマラソン
 【主催】 湯のまち飯坂・ふくしまマラソン実行委員会
 【共催】 福島市、福島市教育委員会
 【後援】 東北地方整備局摺上川ダム管理所、福島県東北地方振興局、東北陸上競技協会、福島県体育協会、福島市体育協会、福島市スポーツ振興公社、福島民報社、福島民友新聞社、NHK福島放送局、福島テレビ、テレビユー福島、福島中央テレビ、福島放送、いざかサポーターズクラブ 他
 【協力】 福島県警察本部、福島北警察署、福島北地区交通安全協会、福島市消防本部、飯坂消防署、福島市消防団、福島市医師会 他
 【開催日時】 平成21年10月25日(日)
 【受付会場】 パルセいいざか
 【受付時間】 10月24日(土)14:00~18:00 10月25日(日)7:00~8:30
 【輸送バス】 往路(パルセいいざか前発)7:00~8:40 復路(広瀬公園発)12:30~16:30 いずれも時間内およそ30分毎にバス輸送
 【コース】 (フル) 広瀬公園スタート→茂庭っ湖半周を2往復→もにわの湯前ゴール、(11.2キロ) もにわの湯スタート~第1折り返し往復
 【部門】 第1部 フルマラソン男子 (39歳以下)
 第2部 フルマラソン男子 (40歳代)
 第3部 フルマラソン男子 (50歳代)
 第4部 フルマラソン男子 (60歳以上)
 第5部 フルマラソン女子
 第6部 11.2キロ男女ペア
 第7部 11.2キロジョギング

- 【開会式】 9:00~9:20 広瀬公園内
 【スタート時刻】 [フル] 10:00 [11.2キロ] 10:40
 【参加資格】 大会当日18歳以上で、レースを完走できる健康な者。陸連登記・未登記は問わない
 【制限時間】 競技制限時間・フル6時間、11.2キロ2時間(制限時間をもってレース打ち切り)
 【競技規則】 日本陸上競技連盟規則に準じる
 【参加料】 第1部~第5部 5,000円、第6部(ペアで) 6,000円、第7部 3,000円
 【参加定員】 1,500名(予定)
 【募集期間】 平成21年5月20日(水)~平成21年9月24日(水) (郵便振替は9月17日(水)まで)
 【申込方法】 ○郵便振替
 募集パンフ添付の郵便振替用紙により郵便局から振り込む
 ○RUNTES
 インターネット <http://www.runnet.jp/>
 【参加賞】 オリジナルTシャツ、地場産品、飯坂温泉無料入浴券等
 【完走証】 完走者にはゴール後完走証を発行する
 【表彰】 各部門6位まで表彰する(ジョギングの部を除く)
 【特別賞】 1. 最高齢者賞、遠来賞ほか多数準備
 【前夜祭】 会場 パルセいいざか
 定員 100名
 日時 10月24日(土)17:00~
 参加費 事前申込み1,000円(申込み時にマラソン参加料と一緒に振り込む)
 【その他】 第7部 11.2kmジョギングの部は、ゆっくりとジョギングを楽しみたい方向けの種目です。記録は計測しますが着順表彰はいたしません。



申込用紙付きパンフレットが必要な方は、返信先を記載した返信用封筒に切手を貼付のうえ、封書で下記「マラソンエントリーセンター」あてご請求ください。なお、Fax・電子メールでの請求はできません。

- パンフレットの請求に関するお問い合わせ
 湯のまち飯坂・ふくしまマラソンエントリーセンター
 〒152-8532 東京都目黒区原町1-31-9
 TEL 03-3714-7924
 (平日10:00~17:00 8/8(土)~8/16(日)を除く)
- エントリー以外の大会に関するお問い合わせ
 湯のまち飯坂・ふくしまマラソン実行委員会事務局
 TEL&FAX 024-597-6065
 メールアドレス iizaka@mbe.nifty.com
- 飯坂の観光・宿泊に関するお問い合わせ
 飯坂温泉観光協会
 TEL 024-542-4241

この受領証は、郵便局で機械処理をした場合は郵便振替の払込みの証拠となるものですから大切に保存してください。

●お申し込み後の参加料の返金はいたしませんので、ご了承下さい。

●パンフレットの請求に関するお問い合わせ
 エントリーセンター
 TEL 03-3714-7924
 受付時間 平日10:00~17:00
 8月8日(土)~8月16日(日)は除く

ご注意
 この払込書は、機械で処理しますので、本票を汚したり、折り曲げたりしないでください。

この払込取扱票の裏面には、何も記載しないでください。

●この郵便振替用紙裏面の余白には、何も記入することができません。
 ●記入しても大会事務局へは届きませんのでご注意ください。
 ●必要事項はすべて表面に記入し、裏面は空白のまま、最寄りの郵便局へ参加料を添えてお申し込みください。
 ●郵便局でお申し込み後の振替控えは、大会終了まで保管しておいてください。