



[第2回]

春の風になって、桜の里をかけ抜けよう。

すくも

宿毛花へんろマラソン2010

参加者大募集!!

2010年3月21日(日)開催

 (雨天決行)

[募集期間] 2009年10月13日(火)~2010年1月22日(金)

[種目] フルマラソン42.195km・5km・3km

[フルマラソン制限時間: 7時間] ※日本陸連公認コース

[定員] フルマラソン: 1,000名 5km: 200名 3km: 150名 [スタート・ゴール] 宿毛市総合運動公園(陸上競技場)

[参加料] フルマラソン: 5,000円 5km: 一般3,000円 高校生200円 3km: 中学生・小学5,6年生200円

[お問い合わせ先] 宿毛花へんろマラソン実行委員会事務局 〒788-0785 高知県宿毛市山奈町芳奈4024 宿毛市総合運動公園内 TEL.0880-66-1467

- 主催/宿毛市・宿毛花へんろマラソン実行委員会
- 後援予定/高知県教育委員会・(財)高知県観光コンベンション協会・(財)高知県体育協会・NPO法人高知陸上競技協会・幡多地区陸上競技協会・NPO法人宿毛市体育協会
高知新聞社・朝日新聞高知支局・読売新聞高知支局・毎日新聞高知支局・産経新聞高知支局・日本経済新聞高知支局・共同通信高知支局・時事通信高知支局
スカンテレビ・KUTVテレビ高知・RKC高知放送・KSSさんさんテレビ・NHK高知放送局・エフエム高知



©unc

宿毛花へんろマラソン大会開催要項

■募集要項

種 目 ^{※1}	フルマラソン(42.195km)	5km	3km
		①39歳以下男子の部 ⑤39歳以下女子の部 ②40歳代男子の部 ⑥40歳代女子の部 ③50歳代男子の部 ⑦50歳代女子の部 ④60歳以上男子の部 ⑧60歳以上女子の部	⑨高校生男子の部 ⑫高校生女子の部 ⑩39歳以下男子の部 ⑬39歳以下女子の部 ⑪40歳以上男子の部 ⑭40歳以上女子の部
スタート時間 ^{※2}	9:00	10:00	9:20
コース	①宿毛市総合運動公園→ ②ハケ合橋→③中角→ ④宿毛大橋→⑤宿毛文教センター→ ⑥中角→⑦橋上→ ⑧坂本ダム惣師湖面橋付近(折返し)→ ⑨橋上→⑩ハケ合橋→ ⑪宿毛市総合運動公園 <small>※日本陸連公認コース</small>	①宿毛市総合運動公園 ↓ ②ハケ合橋手前(折返し) ↓ ③宿毛市総合運動公園	宿毛市総合運動公園内道路周回 
制限時間 ^{※3}	7時間	50分	20分
定 員	1,000名	200名	150名
参加資格	18歳以上の男女(高校生は除く)	高校生以上男女	中学生および小学5、6年生男女
参加料 ^{※4}	5,000円	一般3,000円 高校生以下200円	

※1・この①～⑱の番号を郵便振替払込用紙の参加部門番号に記入してください。
 ※2・スタート時間に遅れた選手については、交通規制の関係上、レースには参加できません。また、レース途中からの参加も一切認めません。
 ※3・制限時間は、号砲を基準とします。・フルマラソンは、大会運営上、開門閉鎖時刻を設けます。
 ※4・参加料には保険料が含まれます。18歳未満の方は保護者の承諾が必要です。・高校生以下は参加費がありませんのでご了承ください。

■主 管

宿毛花へんろマラソン実行委員会

■受 付

2010年3月20日(土) 13:00～17:00 前日受付
 2010年3月21日(日) 6:30～ 8:00

■競技規則

2009年度日本陸上競技連盟競技規則並びに本大会の規定による

■開 門 (フルマラソン)

開 門	場 所	経過時間	閉鎖時刻
第1開門	9.7km地点	1時間55分	10:55
第2開門	16.5km地点	2時間55分	11:55
第3開門	25.7km地点	4時間30分	13:30
第4開門	32.9km地点	5時間35分	14:35
第5開門	38.3km地点	6時間30分	15:30

開門を通過できなかった選手は速やかに競技を中止し、係員の指示に従い収容車に乗車してください。開門以外においても著しく遅れた場合は、競技を中止させていただきます。

■表彰

フルマラソン総合男女1～6位、各部門1～6位
 特別賞として最遠方賞(フルマラソンの部)、最年長賞(フルマラソンの部男女)

■賞品

参加賞(フルマラソン、5km一般のみ)
 ……オリジナルTシャツ(予定)
 完走賞(フルマラソンの完走者のみ)
 ……オリジナル大判バスタオル

■給水・給食所・仮設トイレ(フルマラソン)

15箇所

■申込期間

2009年10月13日(火)～2010年1月22日(金)

■申込規約

- 主催者は、傷病や所有物の紛失、その他の事故に際し、傷害保険の範囲内および応急処置以外の責任は一切の責任を負いません。
- 自己都合による申込後の種目変更、キャンセルはできません。
- 年齢・性別の虚偽報告、申込者本人以外の出場(不正出場)は認めません。その場合、出場が取り消されます。
- 地震・風水害・降雪・事件・事故等による中止の場合、申込料の返金は一切いたしませんのでご了承ください。
- 上記2・3、または過剰入金・重複入金の返金はいたしません。
- 大会出場中の映像・写真・記事・記録等のテレビ・新聞・雑誌・インターネット等の掲載権は主催者に属します。
- 主催者は、個人情報の保護法令を厳守し、参加者の個人情報を取り扱います。
- 主催者は、上記の申込規約の他、大会規約に則して開催します。

■個人情報の取り扱いについて

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関連法令等を厳守し、主催者の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、その後の大会の案内、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。

■注意事項

- 大会参加に関しては、十分にトレーニングを行い、事前に健康診断を受診するなど、体調には万全の配慮をした上で参加してください。また、途中で体調に異常を感じた場合、速やかに棄権し、競技役員に連絡し、その指示に従ってください。
- 参加選手は、必ず健康保険証を持参してください。
- フルマラソン申込書には予想タイム(自己申告)を記入してください。ランバーカード(ゼッケン)はタイム順に別れたおり、フルマラソンのスタート順は、安全を期すため自己申告タイム順とします。予想タイムの未記入、明らかに完走困難なタイムを記入された場合は最後尾のブロックからのスタートとなります。アナウンス、現場係員の指示に従い順番に整列してください。

- 指定コースを離れた場合は、棄権したものとみなします。
- 18歳未満の方はお申し込みの際、必ず承諾書欄に保護者の氏名を記入・押印してください。
- 大会開催中は、現場の警察官および係員の指示に従って走行してください。
- 審判員の判断により、競技続行不可能と判断した場合は、競技を中止させることがあります。
- スタート後やコーナー前後、および給水所周辺は、ランナー同士の混雑が予想されますので、接触による転倒やけが等がないよう十分注意してください。
- 完走証は、ゴール後発行します。(大会当日のみ)
- 参加者の手荷物は会場内の荷物預かり所をご利用ください。なお、貴重品はお預かりできませんので、各自保護してください。また、手荷物の紛失、盗難、破損等に対して主催者は、一切責任を負いません。
- 車でお越しの方は総合運動公園内の駐車場をご利用ください。ただし、駐車場等での事故、盗難、破損等に関して主催者は、一切責任を負いません。
- 宿毛市総合運動公園内の駐車場について競技中、会場外への出入り等通行を制限する場合があります。
- ゴミは、各自お持ち帰りください。
- 運動公園内は禁煙となっています。喫煙場所を指定していますので、そちらでお願いします。
- 選手の安全確保のため、自動車、自転車または走行による伴走や飲食、着替え等の助力を禁止とします。特に、自動車等を使用する移動応援を行った場合は、次回以降該当選手の参加を認めません。ただし、視覚障害等により伴走を要する場合は、この限りではありません。
- 火災、事件、事故等の緊急事態が発生した場合、レース中であっても、選手は一時停止していただく等、緊急車両の通行を優先させますので、速やかに指示に従ってください。

宿毛花へんろマラソン大会開催要項

■募集要項

	フルマラソン(42.195km)	5km	3km
種目※1	①39歳以下男子の部 ⑤39歳以下女子の部 ②40歳代男子の部 ⑥40歳代女子の部 ③50歳代男子の部 ⑦50歳代女子の部 ④60歳以上男子の部 ⑧60歳以上女子の部	⑨高校生男子の部 ⑫高校生女子の部 ⑩39歳以下男子の部 ⑬39歳以下女子の部 ⑪40歳以上男子の部 ⑭40歳以上女子の部	⑮中学生男子の部 ⑰小学生男子の部 ⑯中学生女子の部 ⑱小学生女子の部
スタート時間※2	9:00	10:00	9:20
コース	①宿毛市総合運動公園→ ②ハケ合橋→③中角→ ④宿毛大橋→⑤宿毛文教センター→ ⑥中角→⑦橋上→ ⑧坂本ダム惣師湖面橋付近(折返し)→ ⑨橋上→⑩ハケ合橋→ ⑪宿毛市総合運動公園 ※日本陸連公認コース	①宿毛市総合運動公園 ↓ ②ハケ合橋手前(折返し) ↓ ③宿毛市総合運動公園	宿毛市総合運動公園内道路周回 
制限時間※3	7時間	50分	20分
定員	1,000名	200名	150名
参加資格	18歳以上の男女(高校生は除く)	高校生以上男女	中学生および小学5、6年生男女
参加料※4	5,000円	一般3,000円 高校生以下200円	

※1・この①～⑱の番号を郵便振替払込用紙の参加部門番号に記入してください。
 ※2・スタート時間に遅れた選手については、交通規制の関係上、レースには参加できません。また、レース途中からの参加も一切認めません。
 ※3・制限時間は、号砲を基準とします。・フルマラソンは、大会運営上、開門閉鎖時刻を設けます。
 ※4・参加料には保険料が含まれます。18歳未満の方は保護者の承諾が必要です。・高校生以下は参加賞がありませんのでご了承ください。

■主管

宿毛花へんろマラソン実行委員会

■受付

2010年3月20日(土) 13:00～17:00 前日受付
 2010年3月21日(日) 6:30～8:00

■競技規則

2009年度日本陸上競技連盟競技規則並びに本大会の規定による

■関門(フルマラソン)

関門	場所	経過時間	閉鎖時刻
第1関門	9.7km地点	1時間55分	10:55
第2関門	16.5km地点	2時間55分	11:55
第3関門	25.7km地点	4時間30分	13:30
第4関門	32.9km地点	5時間35分	14:35
第5関門	38.3km地点	6時間30分	15:30

関門を通過できなかった選手は速やかに競技を中止し、係員の指示に従い収容車に乗車してください。関門以外においても著しく遅れた場合は、競技を中止させていただきます。

■表彰

フルマラソン総合男女1～6位、各部門1～6位
 特別賞として最遠方賞(フルマラソンの部)、最年長賞(フルマラソンの部男女)

■賞品

参加賞(フルマラソン、5km一般のみ)
 ……オリジナルTシャツ(予定)
 完走賞(フルマラソンの完走者のみ)
 ……オリジナル大判バスタオル

■給水・給食所・仮設トイレ(フルマラソン)

15箇所

■申込期間

2009年10月13日(火)～2010年1月22日(金)

■申込規約

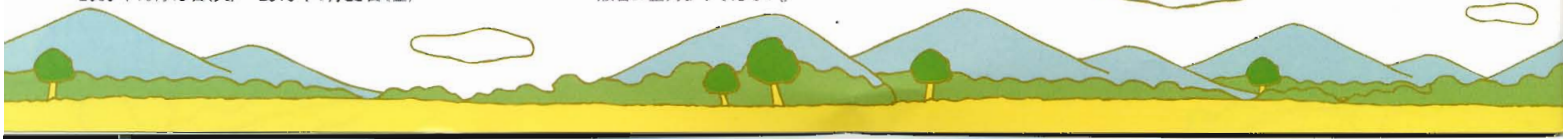
- 主催者は、傷病や所有物の紛失、その他の事故に際し、傷害保険の範囲内および応急処置以外の責任は一切の責任を負いません。
- 自己都合による申込後の種目変更、キャンセルはできません。
- 年齢・性別の虚偽報告、申込者本人以外の出場(不正出場)は認めません。その場合、出場が取り消されます。
- 地震・風水害・降雪・事件・事故等による中止の場合、申込料の返金は一切いたしませんのでご了承ください。
- 上記2・3、または過剰入金・重複入金の返金はいたしません。
- 大会出場中の映像・写真・記事・記録等のテレビ・新聞・雑誌・インターネット等への掲載権は主催者に属します。
- 主催者は、個人情報の保護法令を厳守し、参加者の個人情報を取り扱います。
- 主催者は、上記の申込規約の他、大会規約に則って開催します。

■個人情報の取り扱いについて

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関連法令等を厳守し、主催者の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、その後の大会の案内、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。

■注意事項

- 大会参加に関しては、十分にトレーニングを行い、事前に健康診断を受診するなど、体調には万全の配慮をした上で参加してください。また、途中で体調に異常を感じた場合、速やかに棄権し、競技役員に連絡し、その指示に従ってください。
- 参加選手は、必ず健康保険証を持参してください。
- フルマラソン申込書には予想タイム(自己申告)を記入してください。ナンバーカード(ゼッケン)はタイム順に別れており、フルマラソンのスタート順は、安全を期すため自己申告タイム順とします。予想タイムの未記入、明らかに完走困難なタイムを記入された場合は最後尾のブロックからのスタートとなります。アナウンス、現場係員の指示に従い順番に整列してください。
- 指定コースを離れた場合は、棄権したものとみなします。
- 18歳未満の方はお申し込みの際、必ず承諾書欄に保護者の氏名を記入・押印してください。
- 大会開催中は、現場の警察官および係員の指示に従って走行してください。
- 審判員の判断により、競技続行不可能と判断した場合は、競技を中止させることがあります。
- スタート後やコーナー前後、および給水所周辺は、ランナー同士の混雑が予想されますので、接触による転倒やけが等がないよう十分注意してください。
- 完走証は、ゴール後発行します。(大会当日のみ)
- 参加者の手荷物は会場内の荷物預かり所をご利用ください。なお、貴重品はお預かりできませんので、各自保管してください。また、手荷物の紛失・盗難・破損等に対して主催者は、一切責任を負いません。
- 車でお越しの方は総合運動公園内の駐車場をご利用ください。ただし駐車場等での事故・盗難・破損等に関して主催者は、一切責任を負いません。
- 宿毛市総合運動公園内の駐車場について競技中、会場外への出入り等通行を制限する場合があります。
- ゴミは、各自お持ち帰りください。
- 運動公園内は禁煙となっています。喫煙場所を指定していますので、そちらでお願いします。
- 選手の安全確保のため、自動車、自転車または走行による伴走や飲食、着替え等の助力を禁止とします。特に、自動車等を使用する移動応援を行った場合は、次回以降該当選手の参加を認めません。ただし、視覚障害等により伴走を要する場合は、この限りではありません。
- 火災、事件、事故等の緊急事態が発生した場合、レース中であっても、選手は一時停止していただく等、緊急車両の通行を優先させますので、速やかに指示に従ってください。



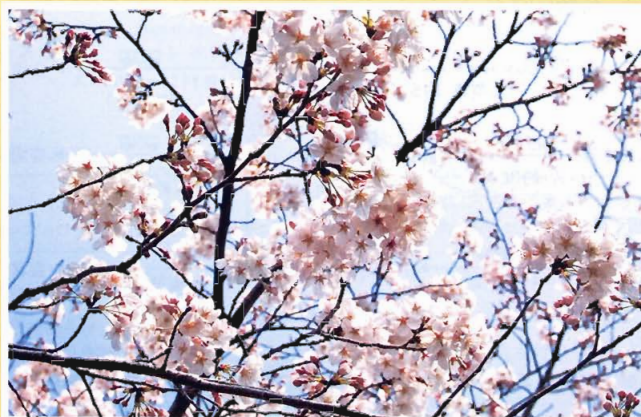
コースとなる宿毛は、美しい景色が溢れる町

マラソンで軽やかにかけ抜けた宿毛を、ゆっくり巡ってみよう！



だるま夕日

沈みゆく夕日と海面に映る夕日が重なったとき、まるでだるまのように見える、宿毛の冬の風物詩。11月から2月までの神秘的な落日です。



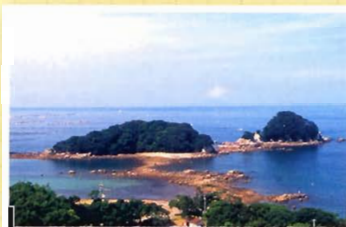
花

桜の里「宿毛市」。日本のなかでも、桜前線のおとずれが早いことで知られています。街のあちこちでは美しい桜が、あなたの目と鼻を楽しませてくれるはずです。



沖の島

太平洋に囲まれた沖の島。白岩岬やセツ洞、妹背山といった名所から、魚釣りやダイビングの好スポットまで、海と自然を満喫できるパラダイスです。



咸陽島公園

桜の名所として知られる咸陽島公園。片島から大島橋を渡った大島の先端にあります。季節(11～2月)によって水平線に溶けるように沈む、真っ赤なだるま夕日を眺めることのできるスポットとしても有名です。



延光寺

四国霊場第39番札所である延光寺。弘法大師が湧き出させたという「眼洗いの井戸」や高知県最古といわれ、国の重要文化財でもある銅鐘は、その長い歴史とロマンを感じさせます。



出井甌穴

松田川上流の出井溪谷にある出井甌穴。幅40m・延長200mの甌穴群は、まるで自然が生み出した彫刻のようであり、県の天然記念物にも指定されています。

(ご注意)

- この用紙は、機械で処理しますので、金額を記入する際は、枠内にはっきりと記入してください。また、本票を汚したり、折り曲げたりしないでください。
- この用紙は、ゆうちょ銀行又は郵便局の払込機能付きATMでもご利用いただけます。
- この払込書を、ゆうちょ銀行又は郵便局の渉外員にお預けになるときは、引換に預り証を必ずお受け取りください。
- この用紙による、払込料金は、ご依頼人様が負担することとなります。
- ご依頼人様からご提出いただきました払込書に記載されたおところ、おなまえ等は、加入者様に通知されます。
- この受領証は、払込の証拠となるものですから大切に保管してください。

収入印紙
3万円以上
貼付

印

※この場所には、何も記載しないでください

宿毛観光ガイド

楽しい!美味しい!宿毛

旬を味わう



きびなご

生でも、煮ても、焼いても美味しい、宿毛湾の恵みです。



焼酎

左:ざまに
すっきりとして切れがある、白こうじでつくられた芋焼酎です。



右:すくもの芋
まろやかで芳醇な味を楽しめる、黒こうじでつくられた芋焼酎です。



直七の里

まろやかな酸味の果実「直七」でつくったポン酢です。



だるま文旦

南国の日差しと、太平洋から吹く黒潮の風で育った、甘いと評判の特産品です。



すくも小夏

普通の小夏よりも小さく、甘みが強い人気のフルーツです。



鰹のたたき

新鮮な鰹、伝統の調理法が生み出す美味しさは、本場ならではの。



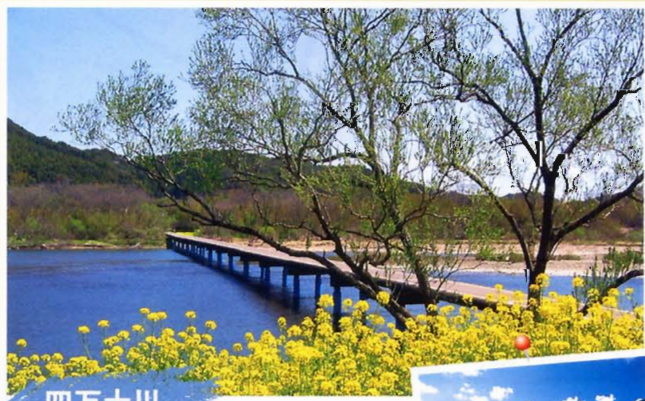
皿鉢料理

大皿に刺身、鰹のたたき、寿司、旬の味覚を盛り込んだ、酒宴料理です。

宿毛周辺ガイド

宿毛周辺にも見どころたくさん!

四万十市

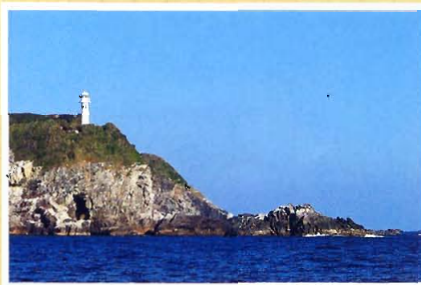


四万十川

美しく澄んだ水。木々が生い茂り、深い緑に覆われた山々。日本最後の清流ともいわれる四万十川は、四季折々の表情で、訪れる人々を楽しませます。



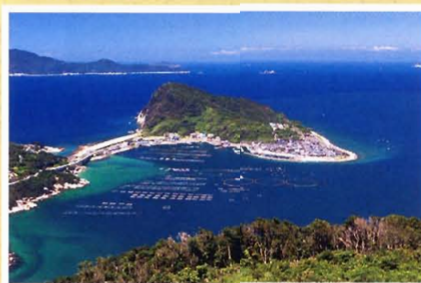
土佐清水市



足摺岬

足摺岬にそびえ立つのは、日本最大級の灯台。大正3年(1914年)に点灯されて以来、岬のシンボルです。展望台からは、切り立った断崖や、太平洋の豪快な景色を眺めることができます。

大月町



柏島

大月町の西南端に浮かぶ周囲約4kmの小さな島。目の前には沖の鳥や鶴来島が望めるだけでなく、スキューバダイビングや磯釣りのスポットとして人気があります。