

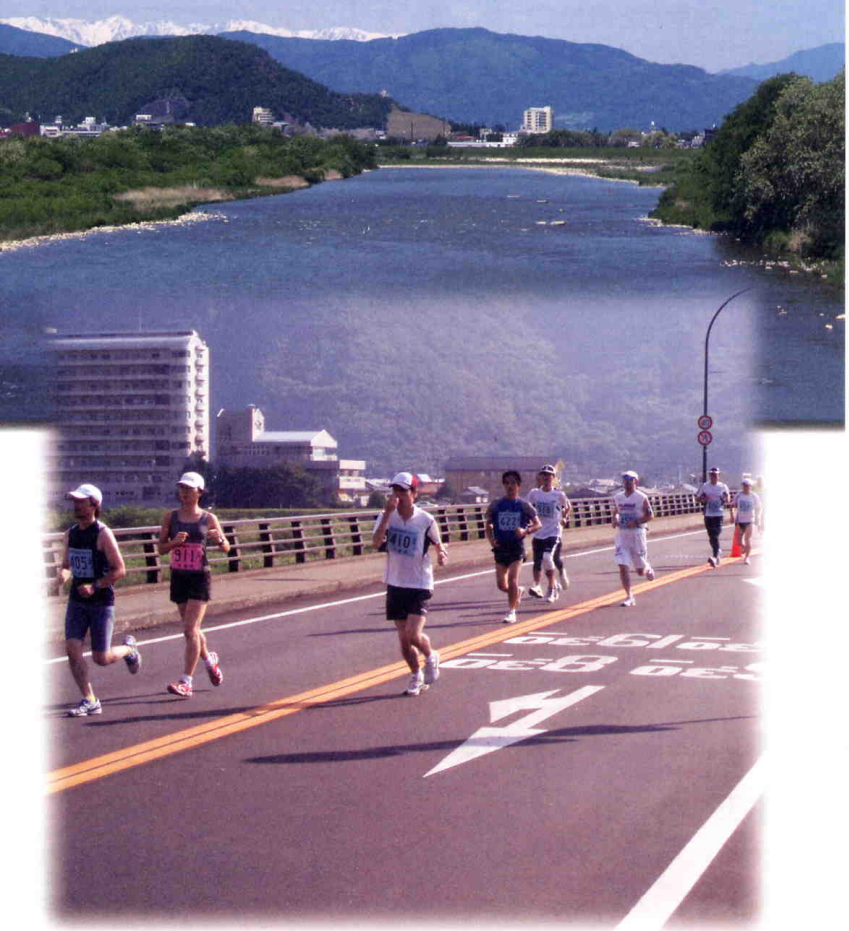


第31回



千曲川ロードレース大会

～さわやか信州 戸倉上山田温泉～



とき 平成23年7月31日(日) 雨天決行

ところ 長野県千曲市 戸倉上山田温泉

- 主催 千曲市・千曲市教育委員会・千曲市体育協会
- 共催 千曲市観光協会・新戸倉温泉旅館組合
- 後援 信濃毎日新聞社・千曲陸上競技協会・千曲交通安全協会戸倉支部
- 協力 千曲警察署・千曲市交通指導員会・千曲市体育指導委員会
- 主管 千曲市体育協会陸上部

第31回 千曲川口

大会要項

- 開催日 平成23年7月31日(日) 雨天決行
- 会場 開閉会式会場 (戸倉体育館グランド・雨天時:戸倉体育館)
- 日程 選手受付 ◇前日受付:7月30日(土)17:00~18:00
◇当日受付:7月31日(日)5:30~6:45
*戸倉体育館前にて行います。(時間厳守)

※受付と同時に、参加賞(オリジナルTシャツ)・ナンバーカードをお渡しします。

開会式……午前7:45~8:00

スタート…午前8:00(各種目一斉)

表彰式……種目別に随時行います。

種目

種目	種目区分
15kmコース	一般の部(高校生以上)
10kmコース	女子の部(高校生以上)
10kmコース	一般の部(18歳~39歳)
10kmコース	一般の部(40歳~49歳)
10kmコース	一般の部(50歳~59歳)
10kmコース	一般の部(60歳以上)
10kmコース	高校生の部

※時計は90分で打ち切ります。

- 参加資格 制限時間1時30分で完走ができ、自己の健康時状態に異常のないことを確認した方。

参加料

一般(保険料含む)	3,000円
高校生(保険料含む)	1,000円

- 表彰 各部門上位入賞者(1位~8位)
- 参加賞 オリジナルTシャツ・温泉入浴券・特産物(りんご)
- 記録 記録はID発信機を使用して計測します。当日、総合成績を記録掲示板へ提示し、完走者全員に記録証を発行します。

- 競技規定 日本陸上競技連盟規則に準じて行います。

注意事項

- 1) 競技者はあらかじめ医師の健康診断を受ける等、各自の責任において健康管理に充分注意すること。
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を負いません。
傷病については、主催者が加入する保険の補償の範囲内で対応いたします。
必ず保険証を持参してください。
- 2) 競技者は審判員の指示に従い、事故のないよう走行すること。車道を走行する部分については、安全確認のうえ、充分気をつけて走行してください。
- 3) レース中、審判が走行不可能と判断した場合は、その時点で競技を中止させることがあるので、必ずその指示に従うこと。
- 4) 一旦ご入金頂いた後のキャンセルはできません。
また、その場合の参加費の返金もできません。
- 5) 地震・風水害等の天候異変もしくはその他の事情により主催者サイドが大会中止を決定した場合、参加費返金はできませんが参加賞は後日送付いたします。

ロードレース大会



参加申込み方法

①JP払込用紙でのお申し込み

◇右記「払込取扱票」に必要事項を記入し、参加費を添えて最寄りのゆうちょ銀行または郵便局で申し込んでください。(振込手数料が別途かかります) また、6月25日以後の振込分は無効となります。

②スポーツエントリーでのお申し込み

◇インターネット(PC・携帯)(<http://www.sportsentry.ne.jp>)

◇電話0570-037-846(平日10:00~17:30)

※通話料は申込者負担

(右記のQRコードからも申込可)

◇FAX0120-37-8434

※ランニングマガジン「クリール」掲載のFAX

申込書をご利用ください。

(申込時に下記のスポーツエントリー利用料が別途必要となります)

【ネット申し込みの場合】

参加費4,000円まで200円 参加費4,001円以上参加費の5%

【TEL/FAX申し込みの場合】

参加費4,000円まで250円 参加費4,001円以上参加費の6%

申込締切：平成23年6月24日(金)《消印有効》



その他

- 1) 年齢・性別の虚偽申告、申込者本人以外の出場(不正出走)は認めません。その場合出場が取り消されます。
- 2) 参加者は、事故防止のため、警察官、競技役員の指示に必ず従ってください。
- 3) 大会当日の参加申込は受け付けません。
- 4) 大会に参加される方の写真や映像が、報道や広告などで使用される場合があります。肖像権を主催に任ずることを予めご了承ください。
- 5) ロードレース大会申込にあたって、健康チェックが必要です。申込者各自で必ず確認してください。

(A) 下記の項目(1~4)のうち1つでも当てはまる事項があれば、レース参加の可否について、かかりつけ医によく相談してください。

かかりつけ医の指導の下、健康診断や心臓検診を受けてください。

レースに参加する場合は、自己責任で行ってください。

1. 心臓病(心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、不整脈など)の診断を受けている、もしくは治療中である。
2. 突然、気を失ったこと(失神発作)がある。
3. 血縁者に“いわゆる心臓マヒ”で突然に亡くなった方がいる(突然死)。
4. 最近1年以上、健康診断を受けていない。

(B) 下記の項目(5~8)は、心筋梗塞や狭心症になりやすい危険因子です。当てはまる項目があれば、かかりつけ医に相談し、レース参加前までに状態を安定させてください。

5. 血圧が高い(高血圧)。
6. 血糖値が高い(糖尿病)。
7. コレステロールや中性脂肪が高い(高脂血症)。
8. たばこを吸っている(喫煙)。

かかりつけ医とは、皆さんの健康や体調を管理してくれる身近なドクターです。

かかりつけ医をきちんと決めて、各種の検査やレース参加などについて相談しましょう。

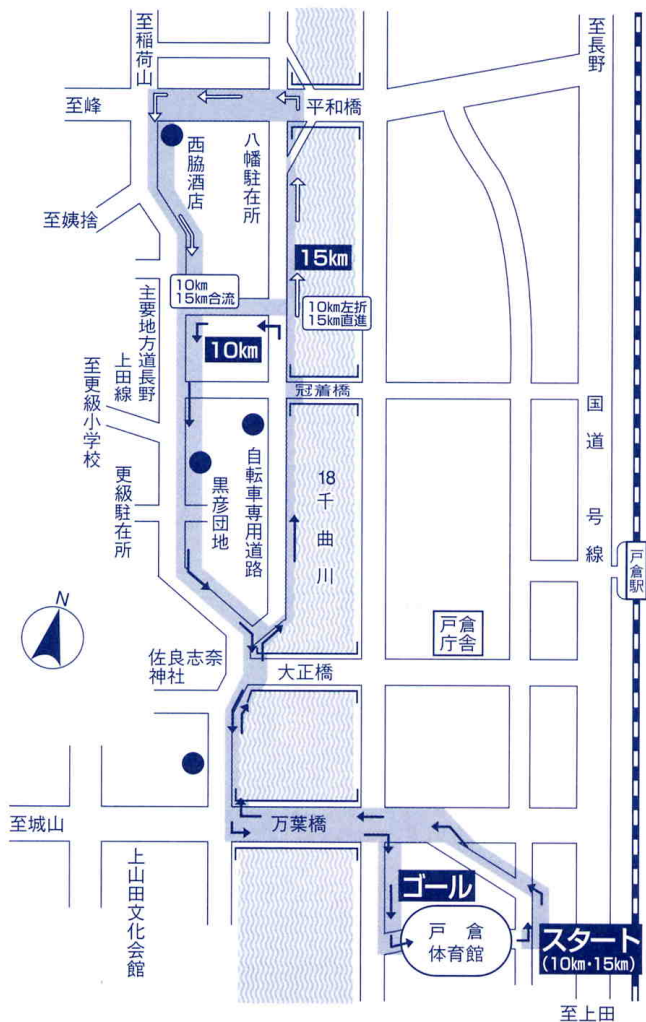
宿泊案内

宿泊を希望される方は、下記までお問い合わせください。

千曲市観光協会 (<http://chikuma-kanko.com/>)

TEL.026-275-1326 FAX.026-275-3678

千曲川ロードレース大会コースマップ



切り取り線

参加申込み・大会に関するお問い合わせ先

千曲川ロードレース大会実行委員会事務局

〒389-0806 長野県千曲市大字磯部1406-1

TEL (026) 276-1731 FAX (026) 276-1739

E-mail spo@city.chikuma.nagano.jp

※土日・祝日の対応はできません。

払込金受領証

口座番号	005806	口座番号 (右詰めに記入ください)
加入者名	千曲川ロードレース大会 実行委員会事務局	
金額	千 百 十 万 千 百 十 円	
払込人住所氏名		
料金		(消費税込み)
特殊取扱		

記載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。
切り取らないで郵便局にお出しください。

払込取扱票

00	口座番号 (右詰めに記入ください)	005806	金額	37842	千 百 十 万 千 百 十 円
加倉名	千曲川ロードレース大会実行委員会事務局				
氏名 (フリガナ)	学校名又は所属クラブ名	年齢	性別		
住所	〒 () 都道府県	(大会当日) 満 歳	男・女		
参加種目	TEL ()	15kmコース (一般の部/高校生以上)	10kmコース (一般の部/50歳~59歳)		
誓約書	主催者殿	10kmコース (女子の部/高校生以上)	10kmコース (一般の部/60歳以上)		
	参加者本人氏名	10kmコース (一般の部/18歳~39歳)	10kmコース (高校生の部)		
通信欄	保護者氏名 (高校生の場合)	10kmコース (一般の部/40歳~49歳)	私は本大会に参加するにあたり、いかなる事故についても一切私の責任において処理し、主催者側にはご迷惑をかけないことを誓約いたします。		
Tシャツ希望サイズ (〇印をしてください) SS・S・M・L・O・XO		平成 年 月 日		受付局日附印	
裏面の注意事項をお読みください (私製承認長第08332号)		これより下部には何も記入しないでください。			

各票の※印欄は、払込人において記載してください。

ごとう 呉ご 巻

この領収書は、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。

ご注意

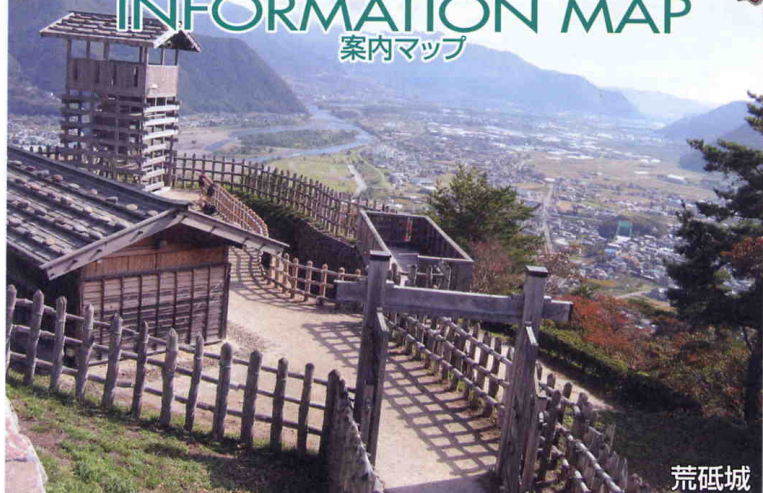
この払込書は、機械で処理します。口座番号及び金額を記入する際は、枠内に丁寧に記入してください。

また、本票を汚したり、折り曲げたりしないでください。

この払込取扱票の裏面には、何も記載しないでください。

INFORMATION MAP

案内マップ



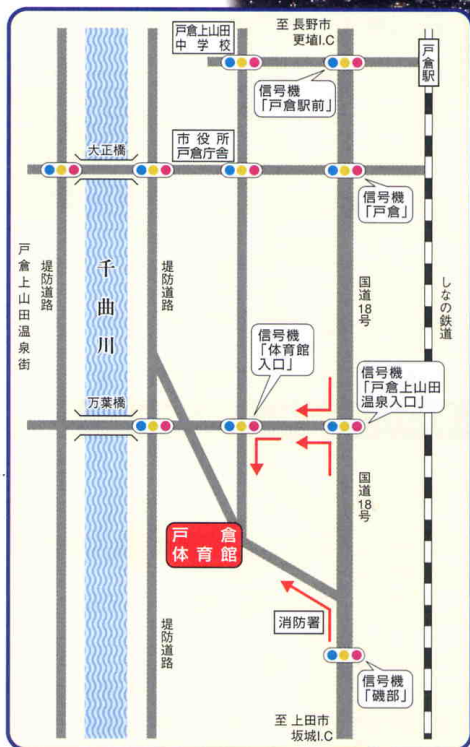
荒砥城



千曲川納涼煙火大会



姨捨からの夜景



ラベンダー畑

上信越自動車道『坂城I.C』より、車で10分
 上信越自動車道/長野自動車道『更埴I.C』より車で15分



夜明けの棚田 (国の重要文化的景観)