



## 参加案内書（個人ラン、ペアラン）

この度は「BURNING MAN RACE」にエントリーいただき誠にありがとうございます。  
 代表者の方は、必ずこの「参加案内書」の全文を事前によく読んでご参加ください。  
 また、チームメンバーへ情報をご共有のうえ、大会当日ご参加ください。

### 目次

熱中症対策について	・・・ P2	受付について	・・・ P6
スケジュール	・・・ P3	競技の流れについて	・・・ P7
アクセス・駐車場	・・・ P4	保険について	・・・ P8
コース・会場マップ	・・・ P5		

### ◆大会開催可否について

大会は雨天決行です。荒天等の諸事情による**開催中止の場合のみ**、大会当日の朝 5:00 から大会 WEB サイトで発表します。

<http://www.wiz-spo.jp/burningmanrace-run2017/>

### <大会事務局>

ウィズスポ事務局（ルーツ・スポーツ・ジャパン内）

TEL：03-3354-2300（平日 10:00～17:30）

〒160-0011 東京都新宿区若葉町 1-4 四谷弘研ビル 1F

E-MAIL：info@wizspo.jp

大会当日：090-4666-9945（大会前日・当日のみ）

# 熱中症対策について

## 前日にお酒を飲んでいる方、少しでも体調がすぐれない方は、参加を控えてください！

会場の熊谷市は、最高気温 40.9℃を記録する「日本を代表する暑い街」であり、大会当日も非常に高気温の中でのレースになることが予想されます。毎年、スポーツ中の熱中症発症、死亡例も報告されています。熱中症対策には、万全の備えでご参加ください。

### レース前日までにできること

#### point. 1 : 体を暑さに慣れさせる

トレーニング期間の初めからトップギアに入れないことが大切です。体が暑さに慣れるまでの1週間くらいは、短時間で軽めの運動から始め、徐々に運動量を上げていきましょう。また、気温や湿度が高い時には運動量や運動の継続時間を調節してください。このとき、チームでトレーニングする場合は、体力の低い人を基準にして練習メニューを設定しましょう。

#### point. 2 : 水分摂取の知識をつけよう

運動時は水分を摂取すると同時に、塩分を摂取することが非常に重要です。スポーツドリンクの場合は、100ml中にナトリウムが40~80mg含まれているのが理想の目安です。運動量が多い今回の場合は、適度な糖分を含んでいる方が疲労回復に役立ちます。そして、その飲料の温度は、5度~15度が望ましいです。大会当日はいつもより多めの飲み物と、クーラーボックスが必須になります。

#### point. 3 : 熱中症対策グッズは万全に

飲み物の準備に加え、保冷剤、うちわ、霧吹き、たくさんの着替え、多めのタオルがあると休憩中に体温を下げるのに効果的です。

#### point. 4 : 前日の飲酒は厳禁！！

前日飲酒をすると、熱中症になるリスクがグンと高くなります！アルコールの摂取は、体の利尿作用をはたかせるため、いつも以上に脱水状態になります。脱水状態は熱中症になるリスクを上げるだけでなく、心筋梗塞や脳梗塞などの重篤な急病のリスクもあげることになります。皆さん、前日は飲みたい気持ちをぐっと抑え、睡眠をしっかり取ってレースに備えてください。

### レース当日にできること

#### point. 5 : 皆で体調チェックをしよう

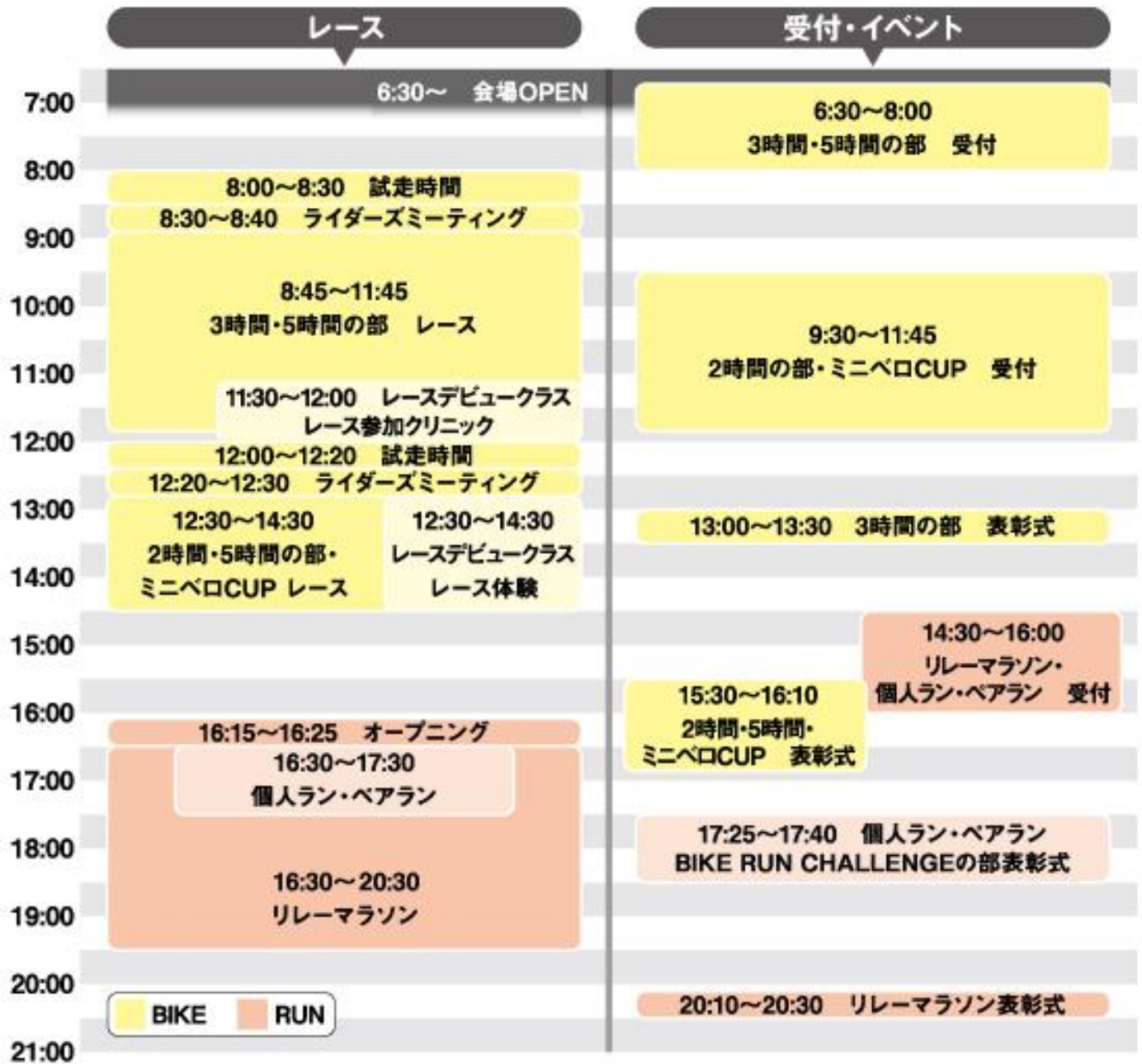
大会当日は、チーム内もしくは、個人参加者同士で体調チェックを行ってください。チームで参加の方は特に、体調の優れない方の負担を減らし、調子の良い方がたくさん走れるような「作戦」を考えてみてはいかがでしょうか？もしも、こむらがえりや、頭痛、めまい、吐き気、立ちくらみ、倦怠感などが現れていたら、熱中症のサインです。直ちに救護スタッフまで声をかけてください。

#### point. 6 : 休憩中も勝負中！

リレーの休憩中は「体温を下げる」「水分摂取する」こと。この2点を意識して行ってください。特に体温を下げる効果的な方法は、体幹部（わきの下、首、股）を冷やすことです。体の表面の冷却は、しっかりと汗をふき取った後に霧吹きなどで水をかけ、うちわで扇いであげることが効果的です。また、汗をかいて、熱がこもったウェアもこまめに着替えましょう。

- ・当日、参加記念品として「アクエリアス 500ml」「水素水 250ml」を1名様につき1本ずつお渡しいたします。
- ・水・スポーツドリンクが自由に飲める給水所を設置しますが、分量に限りがあります。
- ・主催者ではドリンク類の販売は行いません。
- ・各自必ず十分な量の水分をご持参の上、レースにご参加ください。

# スケジュール



\*スケジュールは予定につき、変更になる場合があります。



## アクセス・駐車場案内

### ■会場までのアクセス

会場 『熊谷スポーツ文化公園』

⇒ カーナビ設定 【住所】 埼玉県熊谷市上川上 300 【電話】 048-526-2004

<車をご利用の場合>

- 国道 17 号熊谷バイパス 肥塚交差点または上之北交差点から約 700m
- 関越自動車道東松山 I.C から熊谷・東松山道路を熊谷方面へ約 18km
- 関越自動車道花園 I.C から国道 140 号を熊谷方面へ約 16km
- 東北自動車道羽生 I.C から国道 125 号線を熊谷方面へ 20km

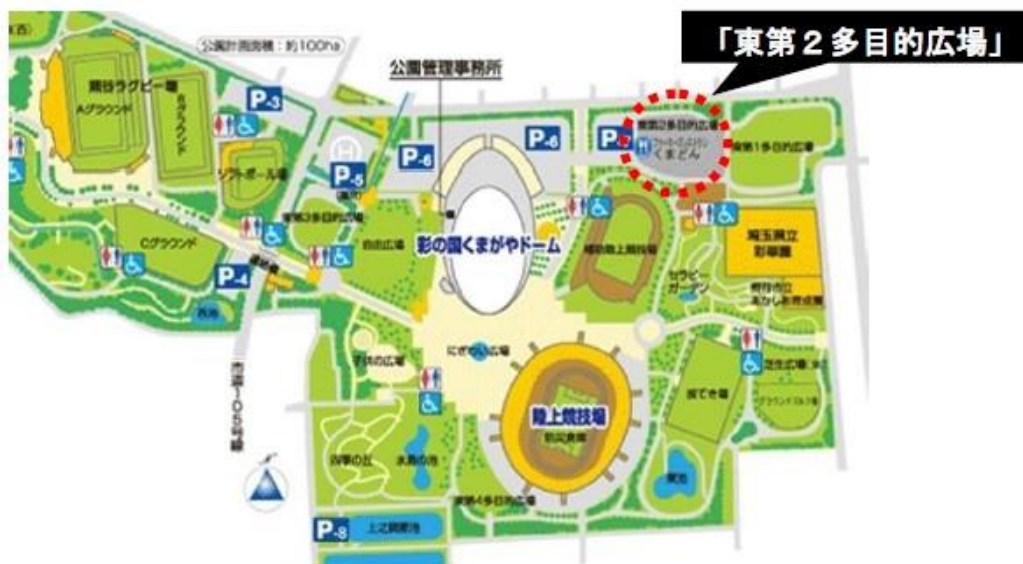
<電車をご利用の場合>

○JR 高崎線熊谷駅から約 3.5km

○熊谷駅北口からの場合は

- ▼国際バス 2 番乗り場 【犬塚行き】乗車→【陸上競技場入口】下車  
【熊谷スポーツ文化公園行き】乗車→【熊谷スポーツ文化公園】下車

### ■駐車場



地図に記載の「東第2多目的広場」が大会指定駐車場です。こちらをご利用ください

※こちらの駐車場から、メイン会場の「陸上競技場」までお越しく下さい。

※当日、路上に駐車場案内表示は掲示されませんので、駐車場マップをよくご確認の上、ご来場ください。

※熊谷スポーツ文化公園には、複数の駐車場があり、場所によっては会場から距離が離れた場所になります。

上記の指定駐車場以外に駐車いただいても、会場への導線案内表示はございませんので、予めご了承ください。

## コース MAP



## 会場 MAP ※メイン会場は「陸上競技場内」です。



※予定につき、変更になる場合がございます

# 出走の手引き

必ず、選手全員がこのガイドラインをお読みください。参加される皆様が、『重要注意事項』『受付～表彰』までの流れをしっかりとご理解いただくことが、大会の円滑な運営につながります。ご協力よろしくお願いします。

## ◆競技規則

1. ソロの部は1人、ペアの部は2人組での参加とします。
2. ペアの部は2人組で同時にスタートし、同時にゴールする必要があります。
3. 4周回時（約6km）の通過タイムを競います。
4. 登録メンバー以外の出走（代理出走）は失格の対象となります。
5. 走行に不適當、または危険とみなした場合、競技を中止させることがあります。

## ① 受付について

### ■受付方法

- ・ 受付時間 : 14:30~16:00
- ・ 受付時には「参加カード」「参加チェックシート」を提出してください。

### ■受付時にお渡しする配布物

○ゼッケン

○ドリンク引換券      ○その他

※ひんやりステーションにて「アクエリアス（500ml）」「水素水（250ml）」を1名様につき1個ずつ引き換えいたします。受付時にお渡しする「ドリンク引換券」をひんやりステーションまでお持ちください。

### ■ゼッケンについて

- ・ ゼッケンは1人につき1枚です。胸の位置に必ず見えるように安全ピンなどで付けてください。

※安全ピンは、ゼッケンと一緒に当日受付でお渡しします。

#### 【ゼッケンの色】

ソロの部 … オレンジ    ペアの部 … 黄緑

- ・ タイム計測は、ゼッケンに付いている計測タグにて行います。必ずゼッケンを胸の位置に付けて出走してください。計測タグを取って走ったり、ゼッケンを付けずに走った場合、記録計測が出来ません。

### ■更衣室

会場内の更衣室（P.5「会場MAP」参照）をご利用ください。コインロッカーのご利用には100円が必要です。（リターン式ではありません）

### ■荷物の自己管理について

- ・ 原則として、チームメイトや保護者の方が管理、お車などでの自己管理をお願いします。

### ■給水所

- ・ コース上に1カ所ご用意する予定です。

### ■エントリー変更について

エントリー変更は、原則エントリー期間内となります。やむを得ずメンバーを変更する場合は、大会当日、必ず受付インフォメーションにて「代理出走手続き」をしてください。

ただし、選手リストやリザルトなどの表記に変更内容は反映されませんので予めご了承ください。

また、大会当日のメンバーの変更に伴うカテゴリー変更は、オープン参加（表彰対象外）となりますので、ご注意ください。

※変更手続きをせずに、メンバー登録選手以外が出走した場合、大会加入の傷害保険適用外になるとともに、登録選手以外の出走を発見した場合は、失格となります。

## ② 競技について

### 【A】ウォーミングアップ (15:45~16:15)

- ・コース上でウォーミングアップが出来ます ※16:15 以降のコースへの出走は禁止です。
- ※コース以外でのウォーミングアップは常時可能です。

### 【B】選手集合 (16:25)

- ・開会式終了後、16:25 より集合・整列を開始します。16:25 までには、必ずスタート地点にお集まりください。

### 【C】スタートの方法

- ・スタートは以下の順となります。
- ソロ、BIKE RUN CHALLENGE の部 ⇒ 16:30 スタート
- ペア ⇒ 16:31 スタート
- リレーマラソン ⇒ 16:32 スタート

### 【D】ゴールについて

- ・スタート地点と同じ場所がゴール地点です。周回数の管理は各自で行ってください。

### 【E】計測タグの回収

- ・競技終了後、ゼッケンに取り付けてあるタグを係員が回収します。万が一紛失された場合は実費(5,400 円)を請求します。

## ③ 救護について

- ・会場およびコース上では救護スタッフが待機しています。
- また、陸上競技場内の医務室に医師・救護スタッフが待機しています。
- 体調がすぐれない、気分が悪いなどちょっとした事でも救護スタッフへ相談をしてください。

### 【注意】

気温の高い中でのレースです。無理な走りをせず、チーム内でもお互いの体調を気かけながら、楽しく走りましょう。

## ④ 記録について

- ・ステージ付近に速報を掲示します。また大会後 1 週間以内に、全記録を大会 WEB サイトにて掲載します。
- お電話でのお問合せはご遠慮ください。
- ・**約 1.5km のコースを 4 周回**した通過タイムが記録となります。

## ⑤ 表彰について

### ◆表彰式

#### ■表彰対象

- ・各部門 1 ~6 位を表彰します。
- ※エントリーが 10 組以下のカテゴリーは、上位 3 位までの表彰になります。
- ・入賞された方は表彰式後、入賞賞品をお受取りください。

## ⑥ 大会終了後

### ■忘れ物について

忘れ物は事務局で一時保管しますが、大会終了後 30 日を過ぎても連絡がない場合は処分いたしますのでご了承ください。

### ■大会写真の購入について

大会 WEB サイトにて、後日大会の写真を販売いたします。

### ■アンケート de プレゼント

アンケートにご回答いただいた方の中から抽選で素敵なプレゼントが当たります！  
詳細は、大会当日会場にてご案内いたします。



## 保険について

事故による怪我などに関しては、主催者加入による傷害保険の範囲内の補償となります。補償内容に不安がある方は、各自で保険に加入してください。（ご自身で保険に加入された場合は、必ず事前に補償内容・適応条件等をご自身でご確認ください。）

### ■補償内容

【死亡、後遺障害】最高 300 万円  
【入院（日額）】3,000 円 ※限度日数 180 日  
【通院（日額）】2,000 円 ※限度日数 180 日

### ■補償される特定疾患

急性虚血性心疾患（いわゆる心筋梗塞）、急性心不全等の急性心疾患、くも膜下出血、脳内出血等の急性脳疾患、熱中症（日射病および熱射病等）、低体温症、脱水症など

### ■保険会社

Chubb（チャブ）損害保険株式会社

### ■保険の詳細についてのお問合せ先

Chubb（チャブ）損害保険株式会社代理店 （有）ワイコーポレーション 045-664-3070（平日 9:00~17:00）

### ■もしケガをしてしまったら・・・

→大会終了後、すみやかに大会事務局までご連絡ください。

【大会事務局】 電話：03-3354-2300（平日 10:00~17:30）

※保険申請手続き等の詳細につきましては、ご連絡いただきました際にご案内します。

※ご不明な点は、大会事務局までご連絡ください。

## 注意事項

1. 無断での代理出走は禁止します。万が一、参加メンバーに変更がある場合は、大会当日、受付内「インフォメーション」にて変更手続きを行ってください。
2. 大会スケジュールおよびコースは、諸事情により変更することがあります。予め、ご了承ください。
3. 選手にとって「参加カード」（事務局より代表者様へ郵送）及び「ゼッケン」（当日、受付にて「参加カード」と引き換え）は、当大会の選手であることを証明するものとなります。各自管理をして紛失などしないようにしてください。
4. 受付での手荷物のお預かりはいたしません。会場内の更衣室のコインロッカー（P.5「会場MAP」参照）をご利用ください。ご利用には100円が必要です。（リターン式ではありません）
5. 忘れ物は事務局で一時保管しますが、大会終了後30日を過ぎても連絡がない場合は処分いたしますのでご了承ください。
6. ゴミは必ずお持ち帰りください。
7. 敷地内は禁煙となっております。喫煙は所定の喫煙エリアでお願いします。
8. 急な雷雨等の悪天候により競技が中断した場合、競技場内の安全な場所に皆さまを誘導しますので、主催者の指示に従いすみやかに移動してください。
9. 健康管理に細心の注意を払い、主催者が設けた全ての規約、規則、指示に従ってください。
10. 大会及び付帯行事で発生した事故に対して、自己の責任において一切の処理をしてください。
11. 選手は大会の安全な開催・円滑な運営に努め、主催者・管理者並びに選手・関係者の誹謗・中傷を行ってはなりません。