

[実施要項]

東京のんびりマラソン散歩

第20回「東京夢舞いマラソン大会」

東京のんびり自転車散歩

第12回「東京夢舞いポタリング大会」

1. 開催日 2019年10月13日(日) 午前9時より時差スタート
2. 会場 東京都立 戸山公園・やくどうの広場(スタート・フィニッシュ)
新宿区大久保3-5-1
3. 主催 特定非営利活動法人 東京夢舞いマラソン実行委員会
〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-32 HISAYA bldg. 2階
TEL 03-5577-3348
4. 種目 ・マラソン(42.195^{キロ}) 歩道を交通規則を守って走・歩行する。
・ポタリング(42.195^{キロ}) 車道左側を交通規則を守って走行する
5. 参加資格
 - ・マラソン、ポタリングを交通ルールを守り自己責任において安全にコースを走行・歩行出来る人であることを前提に、以下の条件を満たす人。障がいのある方も歓迎します。
 - (1) 大会当日10歳以上で、制限時間内に設定されたコースを、走路誘導ボランティアの指示に従ってフィニッシュ地点に戻れる人。
 - (2) 未成年者は、保護者の同意書提出。
 - (3) 未成年者の内、小・中学生は成人1名以上の同伴。
 - (4) 走路誘導ボランティアの指示があった時は、制限時間内であってもショートカットや、継続を断念してフィニッシュ地点に戻れることを誓約した人。
 - (5) ポタリング参加者について、①自転車は、前後にブレーキを装着し、前照灯と尾灯、ベルなどがついて、公道を安全に走れる1人乗り自転車で、安全のために必ずハードシェル型のヘルメット着用を条件とし、②転倒時の手の保護のための手袋、飛び石などから目を保護するためのサングラス着用を推奨。③無理な追い越しはしない。特に公共バスが停車している時は、リーダー指示に従い停車。バス発車後スタートし、追い抜きはしない等、安全走行を徹底できる人。
6. 定員 ・マラソン 1500名(申込先着順)
・ポタリング 500名(申込先着順)
7. 参加料 ・マラソン 4,000円
・ポタリング 4,000円(10歳以上の小・中学生は1,000円)
8. 計時計測 レースではありません。記録計測はせず順位表彰もありません。
9. 制限時間 大会会場へ午後5時までに必ずお帰りください。
10. コース及びエイド
 - コース(2020年東京オリンピック会場を巡るコース):
戸山公園やくどうの広場スタート(明治通り)→新宿御苑北側道路→新国立競技場→赤坂見附→汐留→勝どき陸橋(選手村)→有明地区(テニス、自転車、スケボ、体操、バレーボール会場)→東京辰巳国際水泳場、アクアティクセンター→豊洲→月島→両国国技館(ボクシング)→九段下(日本武道館:柔道空手会場)→飯田橋→江戸川橋→早稲田→高戸橋(明治通り)→戸山公園(やくどうの広場)
 - エイド: A1 南桜公園(9^{キロ}地点)、 A2 辰巳の森公園(20^{キロ}地点)、 A3 月島もんじゃ(25^{キロ}地点)
A4 横網公園(30^{キロ}地点) 以上