

# 第3回 三好池4時間耐久マラソン大会 募集要項

自然豊かな三好池を、ランナー仲間と、家族と一緒に思い思いのペースで走ろう！  
一人であっさり走りたい人は、ソロの部。4時間でどれだけ走り続ける事ができるか？挑戦してみよう！  
一人で4時間はキツイかなという人は、チームを組んで参加できるリレーの部がおすすです。

三好池クリーンアップウォーキング（ごみ拾い）も開催します。どなたでも自由に参加できます。  
三好池の環境美化にご協力をお願いします。

**4時間耐久【ソロの部】** 三好池の周回コース（約4.2km）を4時間以内により多く周回した人が優勝です。  
周回数が同じ場合は、タイムが速い人が上位となります。  
3時間45分を経過した時点でチェックポイントを通過できない場合は、次の周回に移れません。

**【リレーの部】** 2～4名1チーム。リレーゾーンで襷を受け渡します。交代のタイミングは自由。  
その他の競技ルールはソロの部と同様です。

- 特徴① 10周でほぼフルマラソンの距離（42.195km）になります。フルマラソンの練習に最適です。
- 特徴② リレーの部では、選手交代のタイミング、回数が勝負を分けます。戦略を立てる駅伝の面白さが味わえます。
- 特徴③ 途中休憩、ウォーキングOK。体力に合わせて楽しめます。
- 特徴④ 競技終了後は、表彰式会場にてお疲れ様パーティーを開催します。ご家族、ご友人と一緒にご参加下さい。

## 大会実施要綱

■主催 三好池4時間耐久マラソン大会実行委員会

■後援 愛知県トライアスロン協会 / 中日新聞社 / 三好スイミングアカデミー

■開催期日 2010年2月14日（日） 雨天決行

■競技会場 西加茂郡三好町 三好池

■競技部門 4時間耐久 ソロの部（1名）  
リレーの部（2～4名）

■開催スケジュール（予定）

受付（三好スイミングアカデミー） 7:00-7:45  
開会式・競技説明会（三好池第8駐車場） 8:00-8:15  
4時間耐久の部スタート 9:00-  
クリーンアップウォーキング受付 10:15-10:30  
（大会会場）  
クリーンアップウォーキング 10:30-12:00  
競技終了 -13:15  
お疲れ様パーティー 13:00-14:00  
閉会式・表彰式 14:00-14:30

■参加資格

- ①参加競技を実施するのに支障のない体力を有する中学生以上の方。
- ②誓約書に同意、署名と押印のある者。

■募集種目&概要

部 門	参加資格	参加費	定 員
4時間耐久 ソロの部	中学生以上の 健康な方	4,000円	100名
4時間耐久 リレーの部	中学生以上の 健康な方	2名 7,500円 3名 10,500円 4名 12,000円	50チーム (計200名)
三好池クリーンアップ ウォーキング（ゴミ拾い）	なし	無 料	なし（当日受付）

■表 彰

- ・4時間耐久 ソロの部 総合：男女各1～3位  
年代別-29、30-39、40-49、50-59、60- 男女各1位
- リレーの部 総合：1～3位
- ※ 表彰は当日の年齢で行います。

■競技環境

- ・1周約4.2kmの三好池周回道路を走ります。
- ・交通規制はしておりません。近隣住民の方の生活に支障のないよう、また車両の通行の妨げにならないようにご配慮願います。
- ・フラットですが、カーブが多いコースです。
- ・エイドステーションを1ヶ所設置、水、スポーツドリンク、バナナ等の補給食を提供します。

■支給物 参加記念品、レースナンバー、競技中の飲料、軽食

■申し込み方法

- ・インターネット スポーツエントリーでのお申込み  
<http://www.sportsentry.ne.jp/>
- セブンイレブン・ローソン・ファミリーマート・ミニストップなどのコンビニ店及びクレジットカードで参加費支払が行えます。
- ・郵 送 事務局宛に、参加申込書、誓約書と参加費を現金書留にて郵送。
- ・窓 口 三好スイミングアカデミー営業時間内（月～土 9:30～19:30）に、参加費と共に、参加申込書、誓約書を添えてお申し込みください。

■申込締切 2月3日（水）当日消印有効

- ※三好池クリーンアップウォーキングは事前申込みは必要ありません。  
当日受付（大会会場）となります。