

第49回 太陽と緑に親しむ健民祭 マラソンに挑戦する会 2022

2022年9月19日（月・祝） 受け付けは6時30分開始
石川県西部緑地公園 陸上競技場発着 犀川河川敷自転車道コース
主催 石川県走ろう会連絡協議会
共催 石川県・石川県健民運動推進本部
主管 金沢中央走ろう会

開会式 7時40分

会長挨拶

注意事項

和太鼓演奏 和太鼓チーム「和太鼓大地」

スタート 8時はNo. 1～110

8時5分 No. 111以降

終了 12時

注意事項・お願い

この大会は「記録や順位にとらわれずに、自分の体力に応じてゆっくり長く走る機会とする」という目的で行っています。

さらに、今年度から〈持続可能なマラソン大会〉として、運営の簡素化、ゴミの廃棄減などを探っていきます。

それらの趣旨をよくご理解いただき、ランニングをお楽しみください。

1. ナンバーカードを胸につけてください。
2. 往路は陸上競技場を1周半して、第4ゲートから出ます。
横断歩道は信号を守って渡ってください。最大70秒の待ち時間です。
雪吊り橋を渡ったところが1km地点です。ここから河川敷のコースを往復します。
3. 河川敷の自転車道は片道5kmです。（雪吊り橋を基点に上流へ4km、下流へ1kmです）
コース図を参照してください。
4. それぞれの回数を往復した後、雪吊り橋から陸上競技場へ戻ります。
復路も横断歩道の信号を必ず守ってください。
復路は第4ゲートから入り、競技場内を1周半して、フィニッシュです。
5. 距離は体調に合わせて各自で決めてください。
上流に1回行くと10km、2回行くと20km、3回行くと30kmです。
6. 走路は自転車歩行者専用道路です。自転車や散歩の人も通りますので、走行には気をつけてください。左側通行を守り、対面との交差に十分注意してください。
7. 給水地点は若宮大橋の下です。水のための給水となります。
各自が簡易コップなどを持参してください。
紙コップも用意しておきますが、節約できるよう、工夫してください。
補食を持参した方は7時30分までに受付に提出してください。
若宮大橋下まで運んでおきます。
トイレは3カ所、利用できます。
8. 記録についてはホームページに翌朝までにはNo.とタイムを載せますので、大変申し訳ありませんが、各自で記録証にご記入をお願いします。
ホームページは<https://www.chuo-hashirokai.com/>
9. 本年は貴重品をお預かりいたしません。
10. 走行中の事故に対しては応急処置のみ行います。
11. ゴミは必ずお持ち帰りください。