

第31回 2019久米島マラソン

参加申込受付始まりました!!

ふれあい新聞

●インターネット・ファミリーマート(ファミポート)・郵便振替締切…9/13(金)

※島内参加者は9/13(金)までに下記窓口でお申し込み下さい。

窓口：久米島マラソン事務局(あじま一館)・役場出納室(仲里庁舎 1F)

郵便振替：仲里郵便局・久米島郵便局・大田郵便局



今大会の招待選手は先日ご結婚を発表されました川内優輝さん、川内侑子さんの2名に決定しました!!



【川内 優輝】 【川内 侑子】

表彰は全種目5歳刻み!!

288人に入賞のチャンス!!

5キロからフルマラソンまで

全種目5歳刻み3位まで表彰し

参加者全員に入賞のチャンスがあります♪

みなさんのご参加をおまちしています!



大会要項

期日：令和元年10月27日(日)

[雨天決行]

会場 久米島町営仲里野球場 スタート・フィニッシュ

種目/制限時間

- ◎フルマラソン/7時間 ◎10km/2時間
- ◎ハーフマラソン/3時間半 ◎5km/1時間半

参加資格

- ◎フルマラソン/16歳以上(大会当日)
- ◎ハーフ・10km・5km/16歳以上で健康な男女
- ※18歳以下は保護者の同意を必要とします。

表彰 総合：男女フル・ハーフ3位まで。
全種目：各クラス男女別3位まで(マスターズ方式)

参加料

- ◎フルマラソン 一般4,500円(高校生2,500円)
- ◎ハーフ 一般4,500円(高校生2,500円)
- ◎10km・5km 一般4,000円(高校生2,500円)
- ※スポーツ傷害保険料込み

参加賞

大会記念ボトル(久米島の久米仙提供)、大会記念Tシャツ、完走メダル、昼食券、完走証(種目別順位付)

日程

- 10/26(土)
 - ◎選手受付 13:00~19:30
- 10/27(日)
 - ◎受付 06:00~
 - ◎開会式 07:20
 - ◎フルマラソン スタート 07:30
 - ◎ハーフマラソン スタート 09:00
 - ◎10kスタート 09:10
 - ◎5kスタート 09:30
 - ◎ふれあいパーティー 15:00~

ボランティアスタッフ協力のお願い!

久米島マラソン大会事務局では大会をサポートするスタッフを募集しています!

サポート内容は

●エイドステーション ボランティア

各エイドステーションでランナーに飲み物等を配布。

●マッサージ ボランティア

エイドステーションでのマッサージ。

●通訳 ボランティア

外国人参加者への通訳のお手伝い。

●競技役員・大会運営 ボランティア

走路コース上の交通整理や競技進行のお手伝い。

お申し込み、お問い合わせについては、久米島マラソン事務局までお気軽にご連絡下さい。

みんなで久米島マラソンを盛り上げましょう!

TEL : (098) 985-7106

花いっぱいマラソン大会にしよう!

今年も久米島マラソン大会が近づいてきました。そこで、今年も花いっぱいのマラソン大会にするために花の苗の配布を行います。

9月の中旬頃から苗の配布を予定していますので、地域の皆様、各団体、事業所で花を植える計画をたてている方は、久米島マラソン事務局までご連絡ください。

※配布数に限りがあります。



熱中症に気を付けよう! ~運動時の熱中症予防ガイドライン~

1. 練習時間

日中の一番暑い時間帯は避け、早朝か夕方に行いましょう。

2. 水分補給

運動前数時間かけてなるべく沢山の水分を少しずつ摂取、運動中は15~30分おきに150~300mlの水分を摂りましょう。運動後の水分補給も忘れずに。運動終了後しばらくたってから熱中症の症状がでることもあります。

大会前日の晩から水分を多めに摂取すると、熱けいれんの予防にもなります。

3. 服装

なるべく風通しのよい素材の練習着・ユニホームを選ぶ。色は白っぽいものが熱を吸収せず良い。

4. 運動前後での体重測定

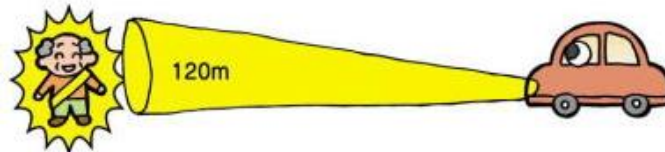
体重の3%以上が運動後に落ちている人は、他の人よりも水分補給を多めにしましょう。



ジョギングをする皆さんへ

事故を未然に防ぐためにもジョギングは歩道を走りましょう。

また、夕暮れ以降のジョギングは車のドライバーからは見えにくく大変危険ですので、目立つところに反射テープをつけるなど対策を取りましょう!



ドライバーの皆さんへ

夕暮れ時の運転は、運転手は見えているつもりでも、ライトを点灯しない車は子供やお年寄り、そして対向車からも大変見えにくいものです。事故が起きてからでは遅いです!安全運転のためにも早めにライトを点灯し事故防止に努めましょう!

早めの点灯! 夕暮れ時から★