

第7回 滝野の森10マイルレース

主催 真駒内スポーツコミュニティークラブ
協力 滝野すずらん丘陵公園



大会の御案内

この度は第7回滝野の森10マイルレースにお申し込みいただきまして、誠に有難うございます。
スタート前に良くお読み下さい。

同封物 参加案内（本紙）、会場コース案内、ナンバーカードセット（ナンバーカード・安全ピン）
計測チップ、チップ専用ベルト、各種案内、協賛企業サービス券

大会当日に限りゼッケンナンバーの提示で再入場可能です。

開催日 2019年6月16日（日）小雨決行

会場 滝野すずらん丘陵公園（札幌市南区滝の247番地）つどいの森

大会スケジュール

滝野すずらん公園 開場9:00～

（車で来られる方は午前9時以降に公園にお越し下さい、駐車料金が必要です、普通車1台410円）

公園の入園料は参加者本人に限りエントリー料に含まれています

選手は仮入園券の印刷されているハガキを提示の上入園して下さい、再入場の際はゼッケンが必要です

ゼッケン受付 つどいの森 本部テント 9:30～10:00

キッズラン 集合(スタート地点、つどいの森) 10:00

スタート 10:10 全員完走後すぐに表彰式有り

開会式 10:15～ つどいの森

競技説明 10:15～ スタート 10:30 （制限時間3時間）

レース終了 13:30 表彰式 13:00～ つどいの森、ゴール地点

参加賞 完走者全員にオリジナル完走メダル、記録証（10マイルレースのみ）

コース 10マイル（16キロ） 舗装路約65%・未舗装路約35%

表彰 男女総合1位～3位 年代別クラスの男女各1位のみ特別表彰、

最年長参加者賞・最年少参加者賞、遠来賞など

※ 参加証のハガキ（仮入園券）の扱いについて 入園料は参加費に含まれておりますが、

当日このハガキを忘れた方は、入園に際して入園料が必要となります

大人450円、シルバー（65歳以上）210円、再発行いたしませんのでご注意下さい。

関門 途中の関門はありません、制限時間は3時間です。

注意事項 出走は本大会申込者本人に限ります（代理出走の禁止）

参加者は健康保険証を持参して下さい。

競技中に身体の異常を感じた場合は無理をせずに競技を中止して下さい。国立公園内なので園内の自転車、車での伴走、移動応援はできません。

大会の映像、写真、記事、個人記録等がホームページ等に掲載されることがあります、その掲載権は主催者に属します。

※ 開催中止の場合のお知らせ **電話でのお問い合わせはご遠慮下さい。**

悪天候（台風、吹雪等）や災害等により大会を中止の場合前日午後6時過ぎに真駒内スポーツコミュニティークラブ、滝野の餅10マイルレース大会ホームページにてお知らせします。<http://www.makomanaisc.com>



アクセス

滝野すずらん公園までのアクセスは公園のホームページ <http://www.takinopark.com/?go=acc> を確認して下さい

お問い合わせ 大会に関する事
第7回滝野の森10マイルレース事務局
真駒内スポーツコミュニティークラブ 担当 松山
〒005-0004 札幌市南区澄川4条6丁目7番35号
幸内科クリニック内 TEL080-3337-9150
e-Mail toiawase@makomanaisc.com



第7回滝野の森10マイルレースコースガイド (2019.6.16)

1周目は**赤い線**のコース (実線は舗装路、破線は未舗装路)

S(スタート)~A~B~C(給水)~D(やまびこトンネル)~F(給水)~

H(分岐点 1周目右へ進む)~D(やまびこトンネル)

2周目は**青い線**のコース (実線は舗装路、破線は未舗装路)

D(やまびこトンネル,合流注意)~ F(給水)~ H(分岐点 2周目左へ進む)~A~G(ゴール)

S,A,Gなどは位置の情報 距離はマイルとキロで表示

10マイルレース

S(スタート)~A つどいの森の芝生からスタート、展望台までは緩やかな登りが800m 続き、標高差は約30メートルの登りとなる。

A~B 展望台からは子供の谷に急な下り600m で標高差は約60m 下がります

B~ C(給水)までは森の中、上り下りを繰り返して森の情報館へ、給水所、トイレ有り

C(給水)~D この間は穏やかな登りが続き、やまびこトンネルまで舗装路が続く、やまびこトンネル地点で2周目との合流地点になる。この先未舗装区間

D(やまびこトンネル)~F(給水)この間まげらトンネルを抜け、わにぐちトンネル手前の給水所まで約900m

F(給水)~H(分岐点 1周目右へ進む)この間未舗装、穏やかな上り下り有り、舗装路に変わり急なS字状の下り坂の下が分岐点、1周目は右に曲がり、2周目は左に曲がりゴールをめざす。

H(分岐点)~D(やまびこトンネル)までは上り下りが繰り返されるがけっこう急です。

10km 地点で右の未舗装路に入りやまびこトンネルの合流地点をめざす。

D(やまびこトンネル,合流注意)~ F(給水)~ H(分岐点 2周目左へ進む)この間の2周目は1周目と同じコース

H(分岐点 2周目左へ進む)~A~G(ゴール) H左に曲がると舗装路をしばらく上り下りして9マイル、14.4km 地点まで舗装路、この後は未舗装区間がゴール近くまで続きます、足元に気をつけてください急な坂を下るとつどいの森の芝生のゴール地点に向かいます。

分岐点の案内幕が新しくなりました。

1週目と2週目の方向を間違えないでください。

