

復興が進む大地に、  
新しい感動・記憶・元気を創り出す。

# 東北・みやぎ 復興マラソン2017

参加のご案内

サザエさん一家も  
応援しています!



©長谷川町子美術館

## 大会スケジュール

9月30日(土)

- 8:00~ 会場ゲートオープン
- 9:00~ 各種ランナーサービススタート  
EXPOオープン
- 10:00 **車いすジョギング(2km)スタート**  
復興マルシェ2017オープン
- 10:30 手荷物預かり終了
- 11:00 **親子ペアラン(2km)スタート**
- 16:00 各種ランナーサービス・EXPO・  
復興マルシェ2017終了
- 17:00 会場ゲートクローズ

10月1日(日)

- 5:30 会場ゲートオープン
- 7:00 各種ランナーサービススタート・EXPOオープン
- 8:15 スタートブロック整列開始
- 8:50 スタートセレモニー
- 9:00 手荷物預かり終了(フルマラソン)  
復興マルシェ2017オープン
- 9:15 **フルマラソン第1ウエーブスタート**  
(各ウエーブ10分毎)
- 9:25 ファンランスタートブロック整列開始
- 10:00 手荷物預かり終了(ファンラン)
- 10:15 **ファンランスタート(6km)**
- 16:15 競技終了
- 17:00 各種ランナーサービス・EXPO・復興マルシェ2017終了
- 17:30 会場ゲートクローズ、大会終了

### 注意事項

大会会場までの自家用車等での送迎は固くお断りしております。必ず指定の駐車場または、公共交通機関をご利用ください。仙台空港駅、名取駅、館腰駅、岩沼駅、各駐車場よりシャトルバスの運行を予定しておりますが、渋滞等の影響も考えられるため、大会会場へはお時間に余裕を持ってお越しください。会場付近の最寄駅着の電車は本数に限りがあるため、あらかじめ時刻表を確認することを推奨いたします。

- 主 催：仙台放送
- 主催・主管：一般財団法人宮城陸上競技協会
- 共 催：宮城県、宮城県教育委員会
- 後 援：復興庁、東京都
- 特別協賛：JAグループ、ブルデンシャル生命保険、宮城県トヨタグループ、NTTドコモ
- 協 賛：味の素、あいおいニッセイ同和損害保険、ゼビオグループ、三菱商事、みやぎ生活協同組合、コープ共済、ギリアド・サイエンス、コバヤシ、東芝、ダスキンレントオール、武田薬品工業、ミズノ、大塚製薬、東光電気工事、

- バイタルネット、フジパン、宮城県建設業協会、七十七銀行、夢実耕望、JR東日本ウォータービジネス、STK、東急電鉄、仙台国際空港、ANA
- 特別協力：宮城県警察本部、名取市、岩沼市、亘理町、フジテレビジョン、一般財団法人長谷川町子美術館、東北大学東北メディカル・メガバンク機構、東北大学病院、仙台オープン病院、日本赤十字社宮城県支部、仙台赤十字病院
- 協 力：宮城県内32市町村、宮城県市長会、宮城県町村会、岩手県市長会、岩手県町村会、福島県町村会、青森テレビ、岩手めんこいテレビ、秋田テレビ、さくらんぼテレビ、福島テレビ、BSフジ、スポーツコミッションせんだい

**[大会公式HP]** <http://www.fukko-marathon.jp/>

大会開催の最終決定は、9月30日(土)7:00、10月1日(日)4:00に大会HPにてお知らせいたします。

# アクセス



大会会場周辺および仙台空港周辺への車での送迎は禁止させていただきます。シャトルバス(無料)や駐車場(事前申請済の方)をご利用ください。所要時間は目安であり、当日の道路混雑状況等により変動する場合がございます。

## アクセス方法

### 電車でお越しの方

「シャトルバス乗車券」または「仙台空港から大会会場へのご案内」に記載されている推奨時間の電車をご利用の上、指定降車駅へお越しください。混雑緩和のための分散乗車および交通系ICカードのご利用にご協力ください。

※詳細はシャトルバス乗車券を確認ください。  
※交通系ICカードは、事前に残額確認、チャージをお願いします。

### ～仙台方面からお越しの方～

「仙台空港駅」へは仙台空港アクセス線をご利用ください。「名取駅」「館腰駅」「岩沼駅」へは、東北本線(上り)または常磐線(上り)をご利用ください。

### ～福島方面よりお越しの方～

「岩沼駅」「館腰駅」「名取駅」へは東北本線(下り)または常磐線(下り)をご利用ください。

※大会当日、各駅・乗車場は大変な混雑が想定されるため、時間に余裕を持ってお越しください。  
※シャトルバスの運行時間・便数・乗車人数には限りがございます。あらかじめご了承ください。  
※シャトルバスは行き・帰りで乗車場・降車場が変更となる区間や、行きのみ運行となる区間がございます。詳細は乗車券をご確認ください。

### 車でお越しの方

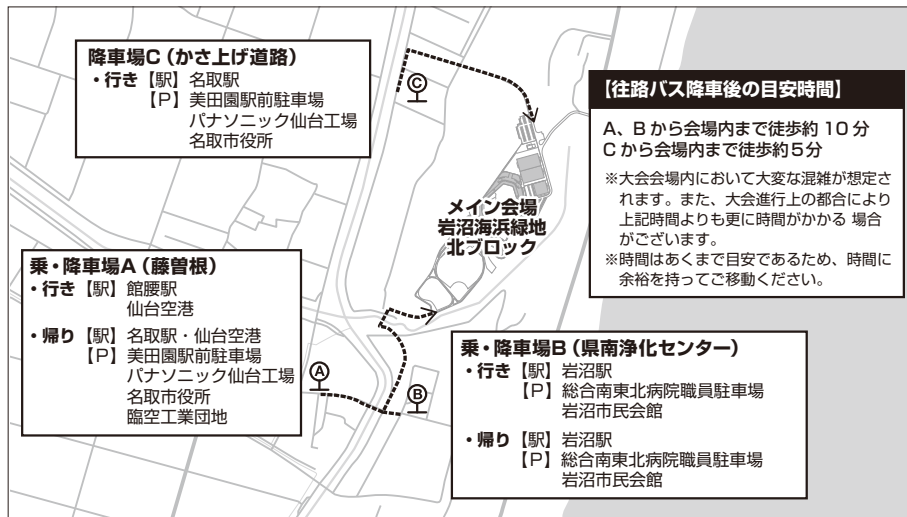
事前発送物に同封されている駐車券に指定の駐車場が記載されています。駐車場へのルートなどについては、駐車券をご確認ください。また、各駐車場から会場までシャトルバスを用意しております。(会場最寄駐車場は除く)合わせてご利用ください。

※指定駐車場の詳細については別途駐車券をご確認ください。  
※当日はかなりの混雑が見込まれるため時間に余裕を持って駐車場までお越しください。

### 大会当日飛行機でお越しの方

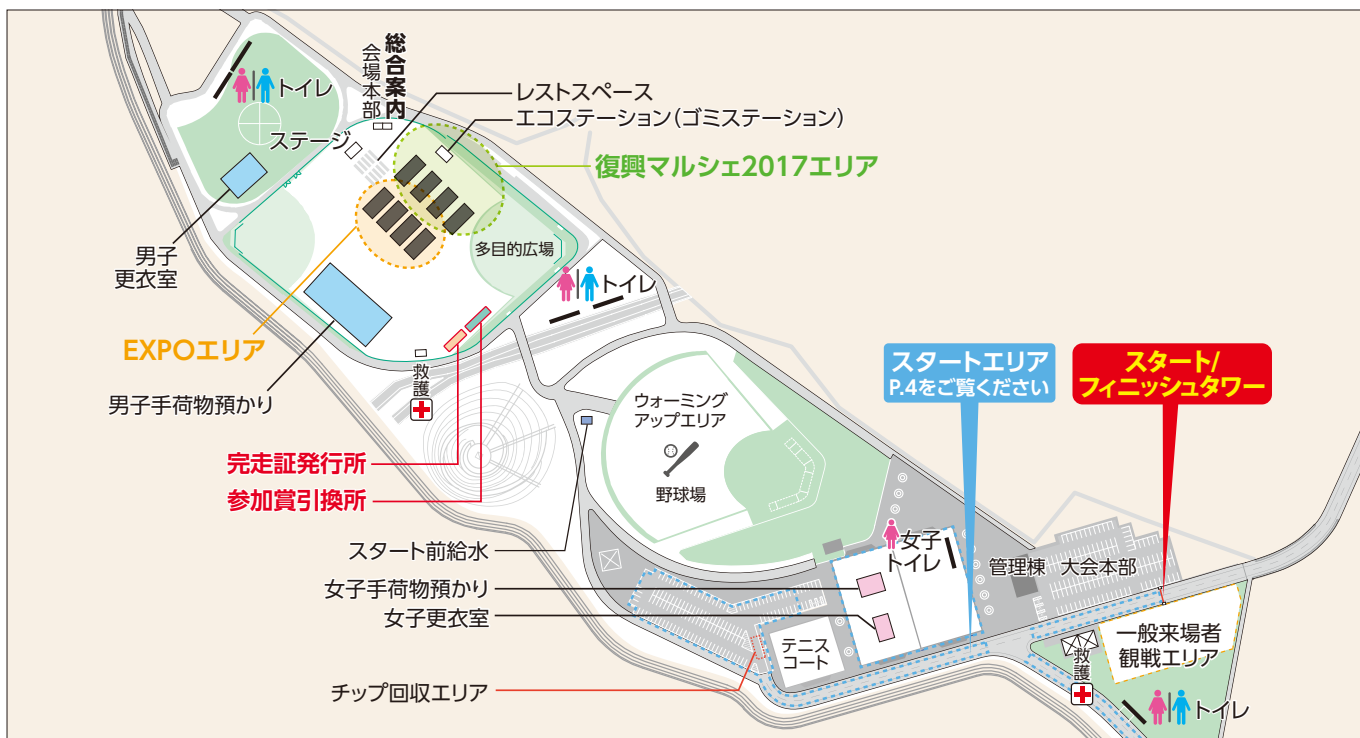
仙台空港到着後、シャトルバスにご乗車ください。ボランティアスタッフの誘導に従って、かさ上げ道路を歩きながら会場までお越しいただくことも可能です(徒歩2.5km)。

## 会場周辺図 ※時間帯によって乗車場が異なる場合がございます。





## 会場・当日のご案内



### 当日の持ち物

#### ナンバーカード

事前発送をしているナンバーカードは1人2枚です。胸と背中に1枚ずつ着用してください。アルファベットは、スタートブロックを示しています。ナンバーカードの番号がご自身の番号と間違いないか必ずご確認ください。

※30日(土)、1日(日)と2日間に渡って出走される方は、必ず種目ごとで着用してください。

※親子ペアランのナンバーカードは親と子ども各2枚ずつあります。

※ナンバーカードを他人へ譲渡したり、代理出走を行った場合は失格扱いとします。

#### <ナンバーカードの色>

フルマラソン第1ウェーブ：オレンジ  
第2ウェーブ：青  
第3ウェーブ：ピンク  
第4ウェーブ：黄色

ファンラン：緑

親子ペアラン第1ウェーブ：紫  
第2ウェーブ：クリーム  
第3ウェーブ：黄緑

車いすジョギング：白



#### 携行品について

携帯電話またはスマートフォン、小銭を持って走ってください。貴重品は手荷物預かりに預けないようご注意ください。

#### 荷物預かりについて

事前送付している荷札(ナンバー印字入り)を預ける荷物につけて、荷物預かり所へお預けください。預ける際は、ナンバーカードの提示が必要となりますので、ナンバーカードを必ずご用意ください。(貴重品はお預かりできませんので、各自で管理をお願いいたします)

※ナンバーカードを手荷物に預けないようご注意ください。

※荷物入れ袋はご用意していません。

#### 仮装について

登録の部の参加者は仮装を禁止します。

#### ランナーズチップ(計時用チップ)

ランナーズチップは、事前発送物内のナンバーカードセット内に同封されています。同封している装着説明図を確認のうえ、シューズに外れないように装着してください。出走後のランナーズチップの返却については、チップ回収エリアにてご返却ください。

※ポケット等に入れている場合は、記録が取れない場合がございます。必ずシューズに装着するようにしてください。

※出走されない場合は総合案内にランナーズチップをご返却していただくか、下記までお送りください。

※ランナーズチップを紛失・未返却の場合は、実費を請求させていただきますのでご注意ください。

返却先 (株)レックス ランナーズチップ事務局  
〒152-8533 東京都目黒区原町1-31-9

#### 参加賞引き換えについて(オリジナルTシャツ、記念誌)

今大会の参加賞の引き換えについてはランパスポートアプリ、事前に送付させていただいているメールに記載しているQRコードまたは、ナンバーカードに記載されている2次元バーコードで行います。9月30日(土) 10月1日(日)に大会会場にて、下記時間帯で参加賞の引き換えを行います。

※スムーズな参加賞引き換えを行うため、事前のランパスポートアプリインストールが便利です。

※下記時間帯にて引き換えを行います。10月1日(日)朝は混雑が予想されます。参加賞引き換えには時間に余裕を持ってお越しください。

引き換え場所：会場内参加賞引き換えテント

引き換え期間：9月30日(土) 9:00~16:00

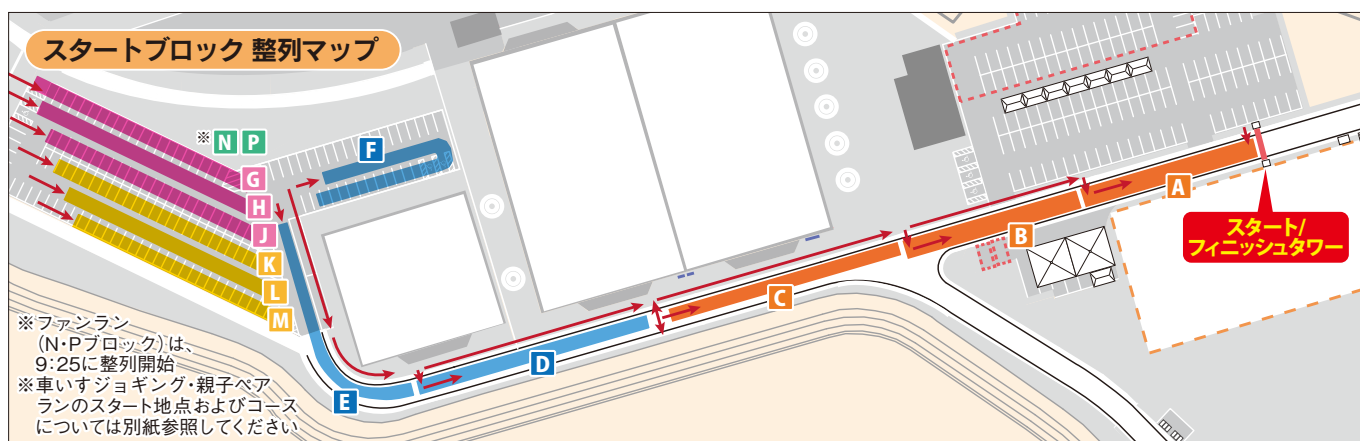
10月1日(日) 7:00~17:00

#### フィニッシャーストーン

フルマラソン完走者には「フィニッシャーストーン」が贈られます。この記念品には津波で甚大な被害を受けた石巻市雄勝町の名産「雄勝石」を使用。津波で流出した雄勝石はボランティアが回収したもので、一つひとつ手作りで製作されています。リボンは熊本県の会社が製作しており、被災地を繋いでいます。



## スタートについて



### 10月1日 スタートスケジュール

8:15	スタートブロック整列開始
8:50	スタートセレモニー
9:15	フルマラソン 第1ウエーブスタート
9:25	フルマラソン 第2ウエーブスタート ファンラン 整列開始
9:35	フルマラソン 第3ウエーブスタート
9:45	フルマラソン 第4ウエーブスタート
10:15	ファンラン スタート
16:15	競技終了

### スタート整列について

#### 注意事項(全種目共通)

スタート時間に間に合わない場合は、出走できませんのでご注意ください。スタートはナンバーカードに記載されている指定のブロックから行ってください。指定のブロック以外からの出走は認められません。ただし、指定ブロックの整列時間に間に合わなかった場合は、最終ブロックからの入場となります。ブロックへの入り口にて、ナンバーカードチェックを行いますので、ご準備をお願いします。  
 ※スタートエリアにはランナー(伴走者1名まで可)以外は入れませんのでご注意ください。

#### フルマラソン

各ブロックの閉鎖時刻は各ウエーブのスタート時刻10分前までです。指定のブロックに間に合わない場合は、最終ブロックへお並びください。指定ブロック以外のエリアからの出走やフェンスやコーンバーなどをまたいだりくぐったりなどスタートルールを守らない場合は失格となる場合がございます。

●整列開始時間	10月1日(日) 8:15~(全ウエーブ共通)
●整列終了時間	第1ウエーブ A、B、Cブロック 9:05まで 第2ウエーブ D、E、Fブロック 9:15まで 第3ウエーブ G、H、Jブロック 9:25まで 第4ウエーブ K、L、Mブロック 9:35まで

#### ファンラン

●整列開始時間	10月1日(日) 9:25~10:05 指定の時間までに整列してください。
---------	--

### 9月30日 スタート整列について

9月30日のスタート、スタート整列位置およびコースについては別紙をご参照ください。

#### 車いすジョギング

●整列開始時間	9月30日(土) 9:30~9:45 日常用車いすにて出走の準備をお願いします。
---------	---

#### 親子ベアラン

●整列開始時間 9月30日(土) 10:15~10:45  
 ベアが揃った状態で指定の時間までに整列してください。

### フルマラソンペースランナー

フルマラソンの各ウエーブにペースランナーを配置しています。風船とペースが記載されたナンバーカードがペースランナーの目印です。目標完走タイムの目安としてご活用ください。

ウエーブ	ペースランナー
第1ウエーブ	3時間、3時間30分
第2ウエーブ	4時間、5時間
第3ウエーブ	4時間、5時間、完走サポートランナー
第4ウエーブ	5時間、完走サポートランナー

### Team AID(メディカルサポート)

医療関係者にご協力いただき、救護チーム「Team AID」を組織します。異変の兆候が見られた場合は積極的に声がけを行います。決して無理をせずスタッフの指示に従ってください。

【移動AED隊】 AEDを携行し自転車で移動しながらコース上での救護活動にあたります。

【ボランティアランナー】 救護備品を携行しながらコース上での救護活動にあたります。

【サポートランナー】 参加ランナーの中で医療資格をもつ方がレースに参加しながら救護活動にあたります。

### 走るときのポイント

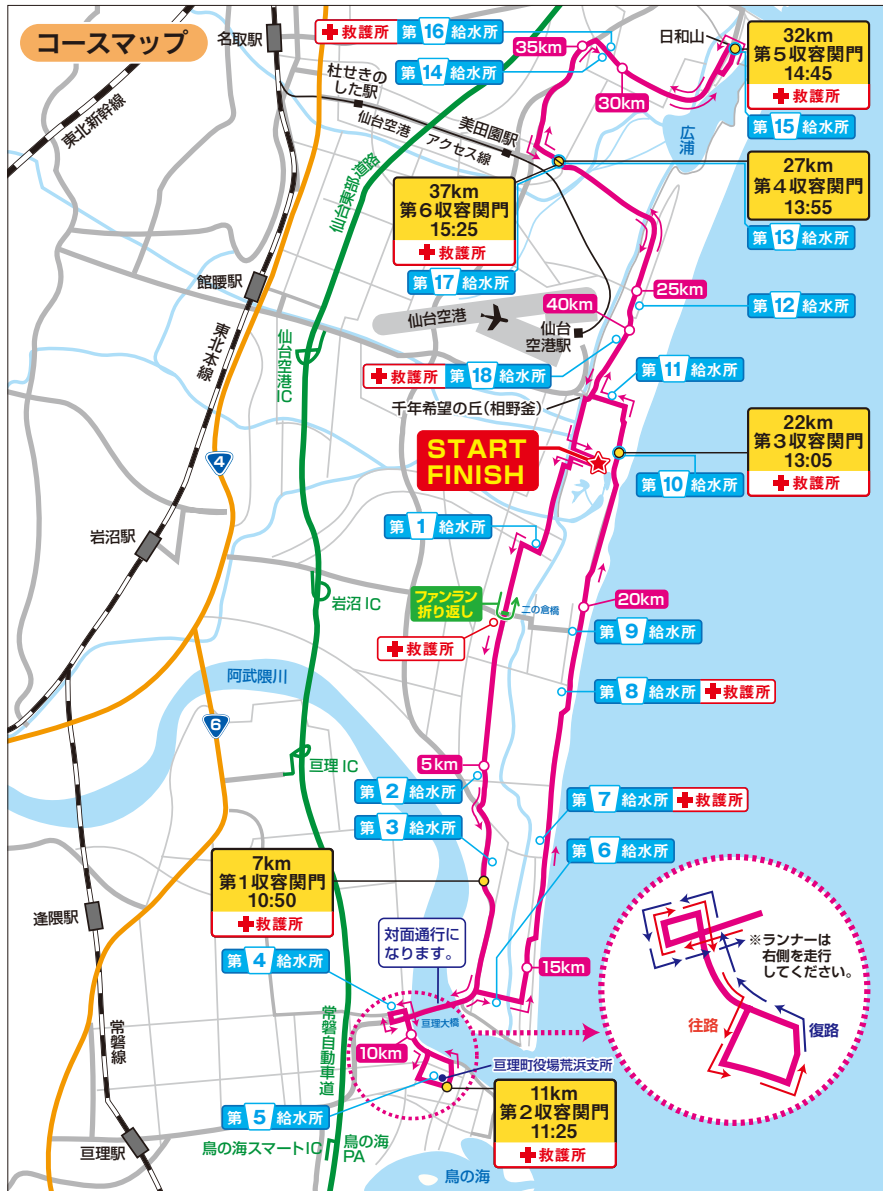
#### 給水の取り方

1. のどが渇いたと感じる前にこまめに給水を取りましょう。(水だけでなく、スポーツドリンクや塩分も一緒にとることをお勧めします)
2. 給水所では手前のテーブルが混雑している場合が多々あります。奥のテーブルを利用するとスムーズに給水ができます。
3. 給水所では後続のランナーと接触しないように、周りを見ながらコースに戻るのが大切です。
4. 紙コップの口を潰す(尖らせる)と飲みやすいです。
5. 紙コップの中身は全て飲み干さなくても大丈夫です。1~2口程度でも大丈夫です。飲みすぎは腹痛や水中毒・胃もたれの原因になりますのでご注意ください。
6. 暑い日は首や手首などを冷やすこともお勧めです。

#### 初マラソン完走のコツ

今大会は高低差も少なく初マラソン完走には適しておりますが、マラソン完走には十分な練習と休養が不可欠となります。ご自身の体調と相談し、十分なトレーニングを積んで大会当日を迎えましょう。

# コース&給水



## 関門 / 制限時間

安全管理・協議運営上、下記の地点に関門を設置いたします。各関門を規定時間内に通過できなかった場合は、競技を続けることはできません。係員の指示に従い収容車へ乗車してください。関門閉鎖以降に関門を通過した場合は、失格とみなします。  
 ※関門以外のコース上において、著しく遅れ、次の関門に閉鎖時刻までに通過できない場合や、競技続行が不可能であると競技スタッフ、医療スタッフが判断した場合は、競技を中止していただく場合がございます。

関門場所	距離	関門時刻
第1関門	7km	10:50
第2関門	11km	11:25
第3関門	22km	13:05
第4関門	27km	13:55
第5関門	32km	14:45
第6関門	37km	15:25
フィニッシュ	42.195km	16:15

## 救護

メイン会場に2箇所、コース上の10箇所に救護所を設置しています。(各救護所にはAEDを用意) 医師、看護師が待機していますので体調不良の方は申し出てください。医師、競技役員が競技続行不可能と判断した場合、ランナーに競技中止を指示することがあります。各救護所は、救命処置を重視した体制で運営され、競技中の傷病については救急処置のみ行います。それ以上の処置及び責任は負いかねます。コース上でまわりのランナーが突然倒れるなどした場合は、周囲の安全確認を行い、大声でコース監察員やTeamAIDスタッフ(移動AED隊、ボランティアランナー、サポートランナー)を呼んでください。そばにいる方の協力が何よりも重要です。

## 給水・給食サービス

給水所	距離	BACK TO THE HOMETOWN	水	スポーツドリンク	フード	スポンジ
第1給水所	1.8km	岩沼市藤曾根	○	○		
第2給水所	5km		○	○		
第3給水所	7.0km	岩沼市蒲崎	○	○		
第4給水所	9.5km		○	○		
第5給水所	11km	亶理町荒浜	○	○	○	○
第6給水所	14km	岩沼市新浜	○	○		
第7給水所	17km		○	○		
第8給水所	19km	岩沼市長谷釜	○	○	○	○
第9給水所	20km付近	岩沼市二野倉	○	○	○	
第10給水所	22.0km		○	○		
第11給水所	23km	岩沼市相野釜	○	○	○	
第12給水所	24.5km		○	○		
第13給水所	27.0km	名取市美田園	○	○	○	
第14給水所	29.5km	名取市小塚原	○	○	○	○
第15給水所	32km	名取市関上	○	○	○	
第16給水所	34.5km	名取市小塚原	○	○		○
第17給水所	37.5km	名取市美田園	○	○	○	
第18給水所	40km	名取市北釜	○	○		

※給水・給食サービスの内容は変更になる場合がございます。詳細はHPをご確認ください。

## BACK TO THE HOMETOWN

本大会のコースに、「災害危険地域」に指定され24時間の居住が制限される為、未来永劫「故郷」としては還ることができない場所が数多く存在します。津波浸水という精神的・物質的困難を乗り越え、なんとか故郷を再興しようとしている集落もあります。

そこで本大会では給水・給食所の一部を以前の集落の位置に設定、「Back to the Hometown エイドステーション」と名付けました。ここは以前「人々の暮らし」が存在した場所……だから、開催当日だけは「以前そこで暮らしていた方々が故郷に還ります」「それを支える方々が集まります」「故郷の踊りや元気を伝えます」「地域に伝わる料理を振舞います」かつての故郷に「新しい秋祭が誕生します……東北・みやぎ復興マラソン」という名の。確かにそこに故郷があることを語り継ぎ、いつの日か被災前以上の賑わいを取り戻すために！



## ランナーサービス

### 記録速報

大会当日は、「ランナーズアップデート」よりPC・スマートフォンから5km毎のタイム、フィニッシュタイムを閲覧・確認リアルタイムで確認できます。利用には、ナンバーカードや氏名を入力が必要です。下記、URL、QRコードもしくは大会HPよりご確認ください。  
※記録は速報のため、参考タイムです。

<http://update.runnet.jp/2017miyagihukko/>

ランナーズ  
アップデート



としてお役立てください。また、ランナーへ応援コメントも投稿可能!!

※最初の計時地点を通過後にアイコンが動きます。  
※応援navi上の速報表示は、計測マートを通過した時点でのネットタイム順位となります。通過後に順位の変更がある場合もございます。  
※フルマラソンのみ。

[https://runnet.jp/ouen\\_navi/fukko-marathon2017.php](https://runnet.jp/ouen_navi/fukko-marathon2017.php)



### 当日完走証

完走者には、フィニッシュ後に完走証を発行します。完走証の発行にはナンバーカードが必要となります。公認記録証については、登録の部の参加者の皆様に後日発送します。

### RUN PASSPORT

今大会はランパスポートアプリ対象大会です。参加賞引き換えにはこちらのアプリを使用すると便利です。また、緊急時のプッシュ通知、大会本部からの連絡として使用する可能性がありますので、あらかじめダウンロードしていただくことを推奨します。



### MCC(マラソンチャレンジカップ)について

今大会はMCC(マラソンチャレンジカップ)に参加しております。市民ランナーのランニングライフを応援するこの企画は、初マラソンの方の完走を応援する「初マラソン完走賞」男子は3時間、女子は3時間30分(※いずれもネットタイム)を達成いたしますと特別な完走賞がダウンロードできます。詳細はこちら→ <http://www.marathon-cc.com/#top>



### 応援ナビ

応援したいランナーの位置情報、フィニッシュ予測タイムを提供する「応援navi」を実施します。専用サイトにアクセスすれば、ランナーの位置情報や通過予測タイムが地図上で表示されます。インターネット環境があれば、どなたでも無料でご利用できます。コースを先回りして、ご家族や友人を応援するツール

### 表彰

当日の表彰は、フルマラソンの総合のみ行います。フルマラソン年代別入賞者(総合男女表彰対象者を除く)については、表彰式は行わず、賞状を後日送付します。ファンラン、親子ペーラン、車椅子ジョギングの表彰は行いません。

### 表彰区分

- 総合 男女各1位～8位(各ウェーブのグロスタイム)
- 年代別 男女各1位～3位(ネットタイム)  
18～24歳、25～29歳、30～34歳、35～39歳、40～44歳、45～49歳、50～54歳、55～59歳、60～64歳、65～69歳、70～74歳、75～79歳、80歳以上～ ※部門の年齢区分は、大会当日の年齢です。

### 復興マルシェ2017

同時開催イベントとして「復興マルシェ2017」を岩沼海浜緑地公園・北ブロックで開催。宮城県をはじめ、岩手県や福島県の絶品グルメが盛りだくさん!また被災地応援として熊本県も出店予定。この機会に是非、各地の「食」の魅力を発見し、食を通じた復興にご支援ください。

### TV放送

フルマラソンのスタートの模様などを生放送でお伝えします。

- 10月1日(日) 9:00～10:00(予定・生放送) 仙台放送

大会の模様を中心に、参加者・地域の皆さんの復興マラソンにかけける想いをお伝えします。

- 10月1日(日) 13:00～14:30(生放送)  
仙台放送 青森テレビ 岩手めんこいテレビ 秋田テレビ 福島テレビ BSフジ
- 10月1日(日) 25:25～26:55(予定・録画放送)  
さくらんぼテレビ

## 健康 CHECK リスト

### レース前の健康チェックリスト

安全なレース運営のため、参加する皆さん1人1人がレース当日の体調をスタート前に必ずチェックしてください。下記項目(1～7)の中で、1つでも当てはまらない項目があれば、レース参加を中止するか、慎重にレースに臨んでください。

- 1. 体温は平熱である、熱感はない。
  - 2. 疲労感が残っていない。
  - 3. 昨夜の睡眠は充分にとれた。
  - 4. レース前の食事や水分をきちんと摂れた。
  - 5. かぜの症状(微熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水)はない。
  - 6. 胸や背中の不快感や痛みはない。動悸・息切れもない。
  - 7. 腹痛、下痢はない。
- ※持病等、心配なことがある方はかかりつけ医に相談の上、出走をご検討ください。

大会に関する  
お問い合わせ

東北・みやぎ復興マラソン2017 事務局  
大会当日の交通規制についてのお問い合わせ  
交通規制以外の大会当日のお問い合わせ

TEL:022-796-4818(平日10:00～17:00) Email:info@fukko-marathon.jp  
TEL:090-3420-9221、080-3249-5472  
TEL:080-4381-5660