

第6回 IWATE GRASS-Lot RACE 開催要項

1. 主催 白聖ランナーズ
2. 日時 2022年8月6日(土)午後
15時50分～16時30分頃 合同 W-up
16時40分～16時50分頃 エリミネーションマイル (参加標準記録あり)
17時00分～17時15分頃 キッズ 1000m
17時20分～17時35分頃 男女 1500m
17時40分～18時00分頃 Breaking9&15
18時10分～19時30分頃 男女 5000m

※タイムテーブルの詳細はエントリー確定後に公開します。

※合同 W-up では、希望者を対象に合同でウォーミングアップを実施します。代表の阿部がウォーミングアップのやり方を紹介します。詳細は後ほどお知らせします。

3. 開催場所 岩手県営運動公園陸上競技場
4. 種目 キッズ 1000m、大人の部男女 1500m、5000m、Breaking9 (3000m)、Breaking15 (5000m)、
エリミネーションマイル

※今大会では、3000m9分切りを狙う「Breaking9」、並びに 5000m15分切りを狙う「Breaking15」を実施します。詳細は下記要項の該当箇所、並びに開催要項に続ける別表「Breaking9 & Breaking15 開催要項」をご確認ください。

5. 出場資格

キッズ 1000m：小学6年生以下のお子様

大人の部男女 1500m、5000m：制限なし

Breaking9：3000m9分切りを目標としている方

Breaking15：5000m15分切りを目標としている方

エリミネーションマイル：1500m4分10秒以内で走れる方 (公認記録がなくても現在の走力からの推定で構いません)

6. 申込方法 チケット販売サイト (pass market) より Web で申込みください。運営の都合上、当日エントリーの枠は設けておりません。
7. 申込期間 2022年6月23日(木)7時00分～7月23日(土)17時00分
8. 参加費 キッズ：500円/人
大人の部 1500m：1,000円/人
5000m：1,500円/人
2種目出場：1,800円/人
Breaking9、Breaking15：学生無料、一般1,500円/人
エリミネーションマイル：1,500円/人

※ナンバーカードと参加賞の代金が含まれています。

※Breaking9、Breaking15 出場の方は参加賞はつきません。

※ご要望を受け、大人の部 1500m、5000m に出場の方は参加賞の受け取りを辞退することが可能です。その場合は一律100円引きとし、余剰分は大会運営費用に充てさせていただきます。参加賞の受け取り辞退を希望される方は、チケット販売サイト (pass market) にて、出場種目の「参加賞なし」チケットをお選びください。

9. 注意事項

【支払い方法】

・円滑な大会運営を行うため、参加費の支払いを事前決済とします。クレジットカード、paypay、コンビニ決済でのお支払いをお願い致します。これらの決済手段による支払いが難しい場合は個別に対応いたしますので、お手数ですが大会事務局までご連絡ください。

【競技について】

- ・本大会は有志団体による非公認大会です。記録は公認記録とらないのでご注意ください。
- ・シューズの厚さ規定はありません。いわゆる「厚底シューズ」の使用が可能です。
- ・計時は、手動計測（10分の1秒単位でのアバウトな計測）となります。

【前日までの流れ】

- ・スタートリストは開催の約1週間前に主催者ウェブサイトにてお知らせいたします(予定)。プログラムには参加者の氏名（ニックネーム可）、所属（自由記載可）を掲載いたします。
- ・組変更の要望等、スタートリスト記載情報の変更は大会前日（8/5）の17時まで受け付けます。それ以降の変更は受け付けかねますのでご了承ください。
- ・事前に欠場が決まっている場合は、できるだけお早めに大会主催者へご連絡いただくと助かります（連絡がなくても問題はありません）。

【当日の流れ】

- ① 受付の机の上にあるスタートリストのご自身の番号に丸をつけてください。これを一次招集とします。
- ② 受付のスタッフにご自身の番号を伝え、ナンバーカードと参加賞を受け取ってください。この際、ナンバーカードの記載名が合っているかご確認ください。
- ③ スタート地点で二次招集（レース開始10分前）があります。なるべく遅れずにお越しください。

【その他】

- ・悪天候その他の理由で競技会が中止または中断した場合、原則として出場料の返金は致しませんので、あらかじめご了承ください。
- ・競技中の事故に関しては、責任は負いかねます。
- ・レース結果は大会当日に会場に掲示するとともに、主催者ウェブサイトへ掲載します。
- ・各組複数名のペースメーカーを用意して、皆様の自己ベスト更新をサポートします！

10. エリミネーションマイルとは？

1600m（1マイル、トラック4周）のレースです。ただし、トラック1周ごとに最後尾の選手1名（出場12名以上の場合は最後尾から2名）がレースから除外されます。選手同士の牽制や位置取りなど、レース中の駆け引きは見ごたえ抜群。最終ラップまで生き残った選手だけが勝負を制する権利を得ることができる熾烈なサバイバルレースです。

レースの様子や詳細は以下リンク先の動画をご参照ください。

<https://youtu.be/5X7ghXNEoxI>

11. 問合せ先 白壁ランナーズ 事務局 阿部

TEL: 080-6050-6945 Mail: hakua.runners@gmail.com

グラスロ公式 Twitter : @iwate_grasslo

別表

Breaking9 & Breaking15 開催要項

1. ねらい

シューズの機能やトレーニング方法の進歩により、今でこそ中学生の 3000m8 分台、高校・大学生の 5000m14 分台は珍しいものではなくなりました。8 分台・14 分台の相対的な価値は下がっているものの、日々自己記録の向上を目指してトレーニングに励む学生ランナーにとって、3000m9 分の壁、5000m15 分の壁を突破することは、個人において非常に特別な意味を持っていると言えるでしょう。8 分台・14 分台を大きな目標として、日々トレーニングに励んでいる学生も多いことと思います。また学生に限らず、記録更新を目指して競技に励む多くの市民ランナーにとっても、3000m8 分台・5000m14 分台は大きな指標の一つです。

IWATE GRASS-Lot RACE（グラスロ）は、多くの人にトラックレースの魅力を感じてもらうことを目的とした、非公認のトラックレースです。公認の競技会では公にペースメーカーを設置して他の選手のレースをアシストすることは認められていませんが、非公認のレースであるグラスロではそれが可能です。今回の「Breaking9」「Breaking15」は、非公認レースのそのような特徴を利用し、1キロ3分のペースメーカーを設置してランナーの皆さんの8分台・14分台を全面的にアシストすることを目的としています。学生・社会人などの立場や現時点での自己記録などは問いません。大きな志を持ったランナーの皆さんの挑戦を、全力でサポートします！

2. 出場資格

Breaking9： 3000m9 分切りを目標としている方

Breaking15： 5000m15 分切りを目標としている方

3. 参加費 学生無料、一般 1,500 円

※ナンバーカードは主催者でご用意します。

※参加賞はありません。

4. 申込方法 「第6回 IWATE GRASS-Lot RACE」と同じチケット販売サイト（pass market）より Web で申込みください。人数制限のため、当日エントリーの枠は設けておりません。

5. 注意事項

・本レースは非公認レースです。本レースでの記録は公認記録にはなりませんのでご注意ください。（例えば、本レースで全日中標準記録を突破しても公認記録として認められません。練習で出した記録と同等の扱いになります。）

・シューズの厚さ規定はありません。いわゆる「厚底シューズ」の使用が可能です。

・参加者多数の場合は、選手が走りやすいように複数の組に分けることを検討します。その場合も全ての組に1キロ3分のペースメーカーが付きます。

・その他の確認事項は「第6回 IWATE GRASS-Lot RACE 開催要項」をご参照ください。

・ご不明点等ございましたらお気軽にお問い合わせください。