

フラの街いわきを駆ける風になれ！開催日 **令和7年2月23日(日)** 雨天決行 荒天中止
第16回 いわきサンシャインマラソン 競技規則 2024年度日本陸上競技連盟競技規則並びに本大会の規定による。

種目	部門	定員	参加料	スタート	制限時間	
フルマラソン 42.195km	2024年度陸連登録の部 男子	5,000人	9,000円	9時00分	6時間	
	2024年度陸連登録の部 女子					
	一般の部 男子					
10km	一般の部 女子	900人	4,500円	9時15分	1時間30分	
	一般の部 男子			9時20分		
	高校の部 男子			2,000円		9時15分
	一般の部 女子			4,500円		9時25分
5km	高校の部 女子	500人	2,000円	9時25分	なし	
	中学の部 男子			1,500円		9時24分
	中学の部 女子			9時25分		
	一般の部 女子			9時05分		なし
小学の部 5-6年 男子	400人	1,500円	9時06分			
小学の部 3-4年 男子						
小学の部 3-4年 女子						
2km親子	小学3-4年と親	600人(300組)	4,000円	8時30分	なし	
	小学1-2年と親	600人(300組)		8時45分		

※フルマラソンは、日本陸上競技連盟の公認コースとなります。
 ※フルマラソンに参加される方の駐車場利用は有料(500円)となります。
 ※物価高騰等による事業費増加に伴い、1エントリーにつき500円の寄付を募っています。
 皆様のご協力をお願いします。

申込み際での注意事項・申込規約

- 年齢基準日は、大会当日とし、一般の部は、高校生を除く18歳以上とします。
- 代理出走は禁止とします。また、年齢や性別の虚偽申告があった場合は、出走を取り消します。
- 車いすでの参加はできません。
- 視覚障がいのある方などの伴走が必要な方は、伴走者の参加申込は不要ですが、前後から「伴走者」であることが分かるようにしてください。
- 住所には、マンション・アパートの部屋番号までご記入ください。
 また、エントリー後の住所変更があった場合は事務局まで速やかにご連絡ください。
- 緊急連絡先は、当日連絡がとれる大会出場者以外の方の連絡先をご記載ください。
- 傷害保険は主催者が加入し、負担します。

申込期間 ★エントリーは先着順です。

令和6年9月13日(金)正午~10月15日(火)

申込方法 ★エントリー後の返金は原則いたしません。

インターネットのみ
ランネット(RUNNET) <https://runnet.jp/>

※事前の会員登録(無料)が必要です。
 ※大会公式HPからもランネットに簡単にアクセスできます。



■エントリー手数料(税込) □支払総額4,000円以下 220円 □支払総額4,001円以上 5.5%

■支払方法	コンビニ	各コンビニ指定の支払方法をご案内します。お申込みから一週間以内にご入金がない場合はエントリーは、無効となります。	クレジットカード	ご指定のクレジット会社から、所定の期日に合計金額が引き落とされます。 ※PayPalは銀行口座の引き落としも可能です。
-------	------	--	----------	--

個人情報の取り扱いについて
 ①個人情報は公式ホームページや、大会プログラムへの掲載のほか、主催者によるアンケート取材、マスコミ各社の番組や新聞等、大会運営に関する業務に使用します。また、プログラム掲載に関する情報(氏名、年齢、都道府県)は、記録集等で公表することがあります。②個人情報は大会参加者へのサービス向上を目的とし、参加案内、関連情報等の通知、記録の発表及び通知、大会協賛・共催・後援・協力・その他関連団体からのサービス提供などに使用することがあります。③主催者から申込内容に関する確認の連絡をさせていただくことがあります。

大会に関するお問い合わせ
第16回 いわきサンシャインマラソン実行委員会事務局(いわき市スポーツ振興課内)
 〒970-8686 福島県いわき市平字梅本21 **TEL.0246-22-7607** 平日/9:00~17:00(土・日・祝日除く) info@iwaki-marathon.jp

大会ボランティアスタッフ&応援サポーター募集 募集期間 **令和6年8月1日(金)~10月31日(木)**
 詳しくは実行委員会事務局まで!

表彰
 ■フルマラソン 男女総合各上位8名
 ■各部門年代別 上位5名 ※陸連登録の部は除く

副賞

カウアイマラソン2025への派遣
 種目 フルマラソン
 対象者 フルマラソン男女総合1位(計2名)

MINATOシティーハーフマラソン2025への派遣
 種目 ハーフマラソン
 対象者 10km一般の部 男女いわき市民1位(計2名)

※その他特別賞を設定しています。

記録

- 公式記録は、号砲からゴールまでの所要時間とします。先走者は、フィニッシュ数分後にWEB完走証にて速報記録を確認できます。
- 出走時、記録計測用のランナーストップを、必ず靴に装着してください。装着しない場合、記録計測ができません。
- 日本陸上競技連盟登録者で本大会フルマラソンにおいて以下の記録を満たした者は、フィニッシュ後に靴底の測定を行います。日本陸上競技連盟競技規則に違反した場合は失格といたします。
 □男子 2時間21分以内 □女子 2時間56分以内

駐車場

- フルマラソン参加の方は、有料(500円)となります。
- スタート・ゴール会場には、駐車できません。
- 駐車場をご利用の場合、申込み時にご希望の駐車場を選択してください。選択されない場合はご利用できません。
 ※エントリー完了後の駐車場の申込みはできません。
 ※ご希望の駐車場にならない可能性もございます。
- 駐車場から各会場までシャトルバスを運行します。
- 駐車する際は、事前に郵送する駐車券が必要となります。忘れずにお持ちください。

シャトルバス 参加者及び応援者以外の乗車はできません。

- フルマラソン参加者用
 いわき駅、湯本駅、アクアマリンパーク、各参加者駐車場
 →いわき陸上競技場
- 10km-5km-2km-2km親子参加者用
 いわき駅、泉駅、いわき陸上競技場、各参加者駐車場
 →アクアマリンパーク
 ※2km親子参加者用駐車場からのバスの運行はありません。

メディカルランナー

- 大会に出場される医療関係者(医師・看護師・救命救急士)の皆様は「メディカルランナー(ボランティア)」としての登録をお願いします。
- 事前に郵送されるメディカルランナー専用Tシャツを着用のうえ、ご参加ください。
- レース中、不測の事態に遭遇した場合、出来る限りの緊急対応をしていただき、近隣の審判員等に事態発生をご連絡ください。対応後は、レースに復帰していただけます。
- エントリー後、資格証明書類をメールまたは郵送にて提出いただき、メディカルランナーとしてのエントリーが完了します。
 ※第14回大会もしくは、第15回大会で提出された方は、原則不要とします。



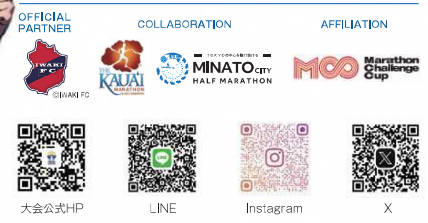
IWAKI SUNSHINE MARATHON

第16回いわきサンシャインマラソン
2025.2.23日
AM9:00 START
 ショートはAM8:30 START

フラの街いわきを駆ける風になれ!



参加ランナー募集!
 欠フルマラソン 5,000人 欠ショート種目 3,000人
エントリー期間 エントリーは先着順です。定員となり次第締め切ります。
2024.9.13(金)正午~10.15(火)



【主催】いわきサンシャインマラソン実行委員会、(一財)福島陸上競技協会 【共催】いわき市、いわき市教育委員会、いわき市体育協会、福島民友新聞社 【協賛】いわき陸上競技協会
 福島県、福島県教育委員会、(公財)福島県スポーツ協会、読売新聞社、いわき商工会議所
 いわき地区商工会連絡協議会、(一社)いわき観光まちづくりビューロー、
 (公社)いわき青年会議所、いわきハワイ交流協会、いわき観光共同キャンペーン実行委員会
 福島県警、いわき中央警察署、いわき東警察署、いわき南警察署、(一社)いわき市医師会
 いわき市消防団、いわき市スポーツ推進委員会、医療創生大学、東日本国際大学、いわき短期大学
 福島工業高等専門学校、いわき地区高等学校体育連盟、NPO法人いわき市民マラソンを支援する会





A いわき陸上競技場からスタート B 江名港での応援風景 C 三崎公園の給水所エイド D ゴールはアクアマリンパーク

第16回 いわきサンシャインマロン コースのご案内



今回の大会は、ココがスゴイ!

第16回大会のドヤ顔ポイントご紹介!

① 進化 給水所エイドが超!大幅グレードアップ

いわき自慢の銘菓や特産物のラインナップを増やし、これまでの大会より、内容、量ともに充実させました。マロンとあわせて、いわきの美味しさも楽しんでください。気に入っていただけたら、お土産にもぜひ!



② 最強 いわきFCがオフィシャルパートナーに!!

いわき市に本拠地を構えJ2リーグで奮闘するいわきFCと強力タッグを結成!一緒に大会を盛り上げます!

- ハーマー&ドリーのダンスショー
- 抽選会で新ユニフォームが当たる!?
- 完走メダルやフィニッシャータオルの復活を目指す!

※コロナ内容については、変更となる可能性があります。決まり次第大会HP等で公表します。



③ 充実 イベントも例年以上に激アツです!

2/22(土) ウェルカムパーティー
2/23(日) メインイベント

ランナーはもちろん、ご家族や応援のご友人なども楽しめる企画をご用意!大抽選会や常盤ものを味わうなど、マロン以外でも、2日間をいっぱい楽しんでください!



④ 観光 翌日使えるお得なクーポンもた〜くさんご用意!

ランナーの皆様は翌日も使えるお得なクーポンを多数ご用意しております。皆様ぜひ宿泊でご参加のうえ、翌日はいわき観光を楽しんでください。

例年は

- ハワイアンズ割引券
- イオンモールいわき小名浜お買物券500円分
- 湯本温泉ワンコイン入浴券
- いわき健康センター割引券 etc.

必ずお読みください

「いわきサンシャインマロン」を、楽しく無事に走り切るための! はじめの一歩

はじめて大会にエントリーされる方はしっかりとした準備を! またベテランの方も初めに帰ってセルフチェックを!!

あなたはレースに出場できる?

例えば10kmの大会なら、5kmの距離を週2~3回走れるようになれば、出場を考えても良いでしょう。あとは大会にむけ、無理なく10kmを走れるまで、段階的に距離を伸ばしていきましょう。1回に延ばす距離は1~2kmぐらいで、その距離を2回繰り返して問題なく走れば、また1~2km延ばします。そして10kmの大会を完走できれば、次はハーフマロン、ハーフマロンを完走したら、フルマロンというようにステップアップしていきましょう。



たとえばこんなトレーニングからはじめてみよう!

- ▶まずは3日連続で休まないこと。毎日走る必要はありませんが、規則的な練習を続けていくことが大切です。
- ▶最初は、一定の時間(たとえば30分間)走る「時間走」や、一定の距離(たとえば5km)を走る「距離走」などの「持続走」を中心に、スピードの事は考えず、走る距離や回数を少しずつ増やし、より長く走れるようにします。
- ▶ただ練習するだけでなく、走る場所を工夫する、コースに変化をつけるのも長く楽しく続ける秘訣です。舗装路だけでなく、公園の芝生や土の走路、時にはトレイルランニングなどもおすすめです。
- ▶練習計画をたてれば、より効率的な練習ができます。まずは1週間、1ヶ月など期間を決めてトライしてみてください。大切なことは、練習が辛く感じたり、故障したりしないよう、無理のないプランにすることです。

体調管理について

- 事前に十分なトレーニングをし、健康診断を受けるなど、各自の責任において健康状態を確認のうえ参加してください。
- 特に心臓病、高血圧症、糖尿病などの持病がある方は、医師の診察を受けマロン参加の承諾を得るうえで参加してください。
- 開催当日の気象情報等、必ず確認のうえご参加ください。

前回大会の気象データ

時間	場所	天候	気温	湿度	風向/風速
午前9時	陸上競技場	曇り	6.0℃	60%	北東0.5m/s
正午	小名浜港	曇り	8.5℃	53%	北東0.4m/s
午後2時	小名浜港	曇り	9.5℃	64%	北東1.5m/s

レース参加やトレーニングは自己責任です

上記内容はあくまでも参考で、これらを守ったからといって万全というわけではありません。完走する見通しや体調に少しでも不安や違和感があれば、やめるという選択をすることも大切です。自分だけは大丈夫、初めてではないから大丈夫という過信は禁物です。

関門 (マロンコース内5箇所に設置)

コースに設置された5箇所の関門を閉鎖時刻までに通過できない選手、また関門以外でも著しく競技に遅れた選手は、競技を中止していただきます。

第1関門	御代坂交差点	●距離8.0km ●閉鎖時刻10:10
第2関門	永崎海岸コンビニ駐車場(往路)	●距離12.8km ●閉鎖時刻10:50
第3関門	永崎海岸コンビニ駐車場(復路)	●距離20.6km ●閉鎖時刻11:55
第4関門	アクアマリンふくしま臨時駐車場	●距離26.3km ●閉鎖時刻12:40
第5関門	日産いわき工場前	●距離35.2km ●閉鎖時刻14:00

※競技の中止を命ぜられた選手は、ナンバーカードの取り外し等係員の指示に従ってください。
 ※制限時間(号誌基準) ●マロン6時間 ●10km1時間30分
 5km・2kmについては、制限時間を設けませんが、必要に応じ競技を中止していただく場合があります。
 ※今大会では、コースの一部変更を予定しています。



いわきサンシャインマロンコース高低図

