

ユニセフカップ 2012神戸バレンタイン・ラブラン

東日本大震災復興支援/戦争、災害、貧困に苦しむ子どもたちに愛の手を! 特別協賛



開催日 2012年2月12日(日) 雨天決行

受付 神戸国際展示場1号館(ポートライナー市民広場駅下車すぐ、
改札口出て左へ)

招集 ポートアイランド・市民広場

※スタートはポートピア大通り

	受付	招集	スタート
男女ハーフマラソン	8:30 ~ 9:30	9:55	10:30
男女10キロ	8:30 ~ 11:00	11:25	12:00
男女ペア5キロ	8:30 ~ 10:00	10:35	11:00
ファミリー3キロ	8:30 ~ 8:55	9:20	9:55

男女ペア5キロは、必ず手をつないでゴールして下さい。

	受付	招集	スタート
男女駅伝	8:30 ~ 11:30	12:50	13:15

12時5分よりステージ前で駅伝監督会議を行いますので、代表者は必ず出席して下さい。タスキは各チームで用意して下さい。サイズは1.6m~1.8m、幅6cm。色は問いませんが、無地にかぎります。

◆注意事項

- 1) 当日、体調の悪い方は参加をご遠慮下さい。またレース途中、体調に異常を感じた場合はすみやかに棄権し、大会係員に連絡して下さい。
- 2) 代理出場は一切お断りします。代理出場者がレース中に負った事故、負傷等について、大会関係各団体は、一切責任をもちません。また、失格とし、表彰対象にもなりません。
- 3) 主催者、および各関連団体は、参加者に対し応急手当以外の責任を一切負いません。健康とけがの防止に留意し、各自の責任において参加して下さい。
- 4) 大会要項をよく読んで了解の上、ご参加下さい。
- 5) 飲酒運転は絶対にお止めください。
- 6) ごみは持ち帰りましょう。
- 7) 喫煙マナーを守りましょう。

ランナーの皆様へ

神戸バレンタイン・ラブランでは安全なマラソン大会を目指しています。事故を防止するため、下記の自己診断チェックを行って下さい。

- ① 今までに、「心臓に問題があるから医師に許可された運動以外は行ってはいけない」と医師に言われたことがありますか?
- ② 運動中に胸の痛みを感じますか?
- ③ めまいのためにふらついたたり、気を失ったことがありますか?
- ④ 現在、血圧や心臓のお薬を飲んでいますか?
- ⑤ 運動で悪くなるような骨や関節の問題がありますか?
- ⑥ 上記の質問のほかに運動できない理由が何かありますか?

※上記の質問の中で1つでも「はい」があった場合や65歳以上で運動に慣れていない方はマラソンを始める前に医師とご相談下さい。

(日本臨床スポーツ医学会編)