

競技上の諸注意とお願い

――楮川ダム駅伝を楽しく走るために……………

2014/3/16 水戸石川走友会

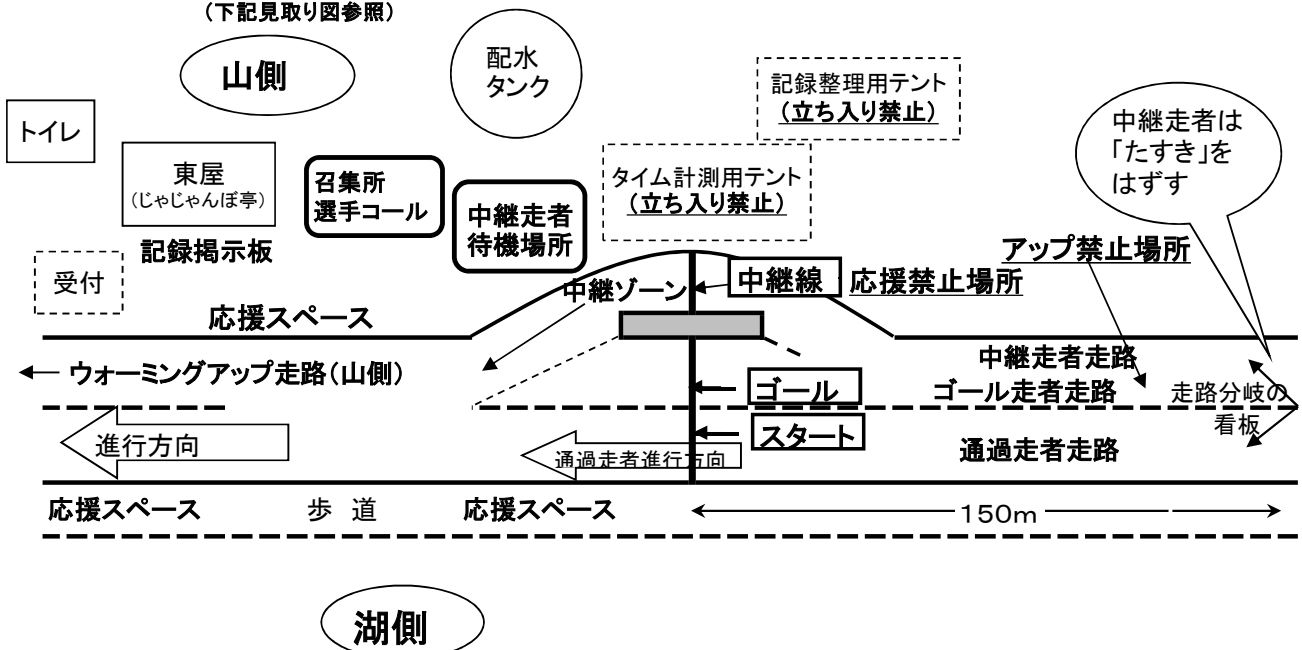
十分な給水、ストレッチ、ウォーミングアップ、クールダウンを行うなど、体調管理には注意して走るようにお願いします。体調がすぐれない時には棄権する勇気も必要です。以下、注意事項を整理しました。日頃の練習の成果を発揮されますよう期待しています。

◆ A レース直前

- ウォーミングアップは、中継地点より進行方向、山側で行ってください。
- 選手コールは配水タンク前スペースで行います(下記見取り図参照)。時間を厳守してください。
1区 9:45 **2区 10:05** **3区 10:20** **4区 10:30** **5区 10:45**
- 宣言タイムの部もありますので、ストップウォッチ等の携帯は禁止します。マイペースで挑戦して下さい。例年秒差の争いになります。誰にも入賞のチャンスがあります。
- ゼッケンは、胸部と背部のできるだけ上部にナンバーが見えるように、しっかりと安全ピンでとめて下さい。特に、2区と4区の走者は数字の上下の赤のラインがウェア等で隠れないように注意してください。
- 更衣所はありませんので、各自でお願いします。

◆ B レース中

- 走路
 - コースは一般道路を使用しますので、車の通行には十分注意して走って下さい。特に見通しの悪い右カーブ部分では左側を走行し、センターラインは絶対にオーバーしないで下さい。
- 中継
 - たすきを中継する走者は中継線手前150m(走路分岐の看板あり)でたすきを外し、手に持って道路右側を走って中継ゾーンへ入って下さい。(中継走者を係員が確認するためのお願いです)
 - 中継走者は本部テントの脇(進行方向・山側)で待機して下さい。
 - 繰り上げスタートは原則として行いませんが、走者の体調急変や天候の悪化等により行う場合があります。
- ゴール
 - ゴールは道路上の右側レーンに設けますので、5区の走者は中継ゾーンに入らず、真っ直ぐ走行してください。(下記見取り図参照)



◆ C. レース後

- ゼッケン、タスキ、安全ピンはゴール後、速やかに受付係に返却して下さい。

◆ D. 一般的なマナー他

- 開会式終了後、ウォーミングアップを兼ねてダム湖1周のゴミ拾いを行います。ゴミは次のように分別します。
買い物袋の赤印…燃えるゴミ、無印…燃えないゴミ
- 各チームのゴミは各チームで持ち帰って下さい。皆様のご協力のお陰で大会後のゴミが少なくなりました。今年も是非ご協力願います。走る皆様のご協力があって、さらに楽しい大会運営が維持できます。
- 浄水場管理棟のトイレを使用する時は係員の許可で入場して下さい。

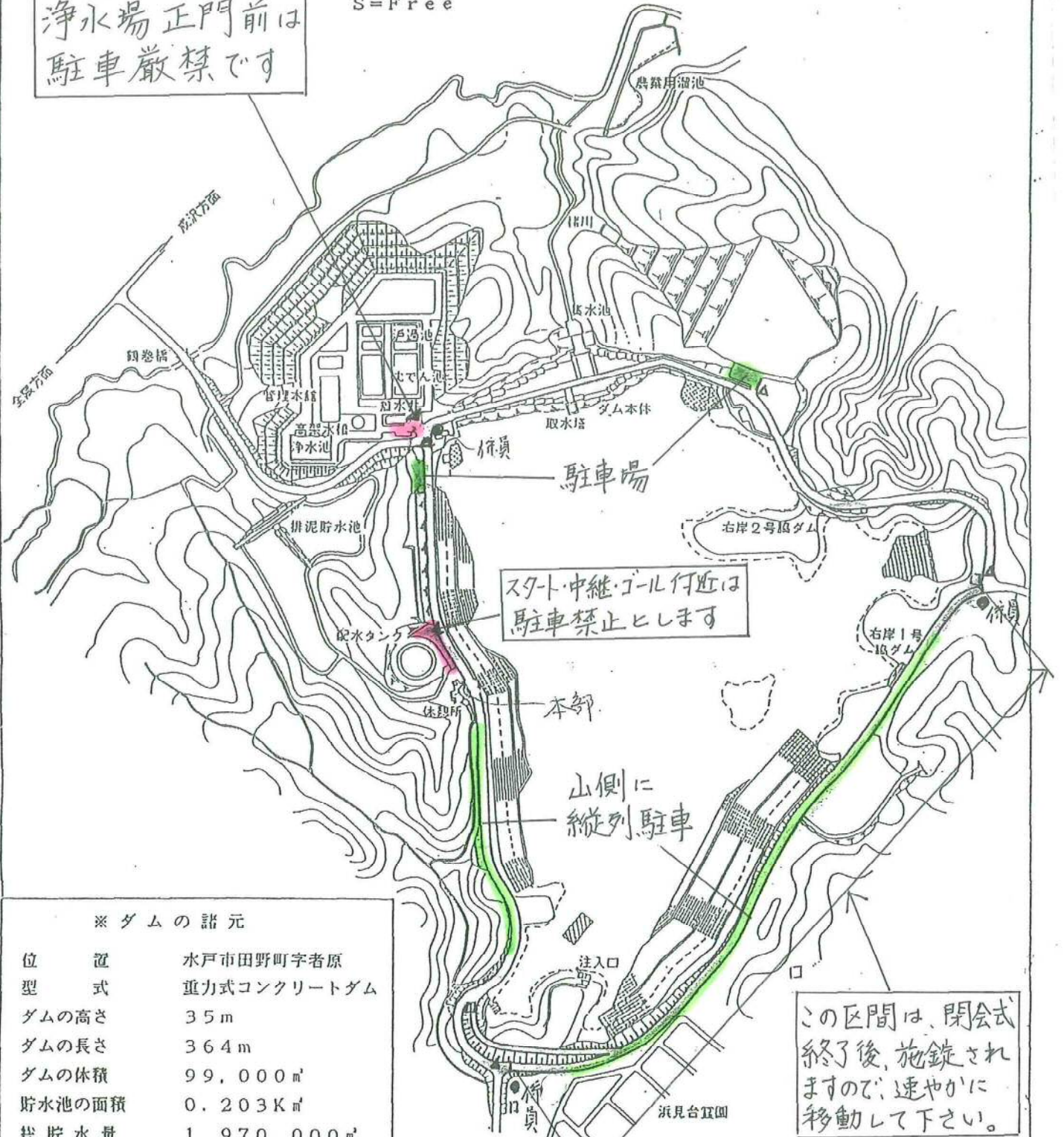
以上、選手並びに応援の皆様事前に周知くださるよう、よろしくをお願いします。

楮川ダム駅伝 駐車場所 及び 駐車禁止場所

楮川ダム・浄水場

浄水場正門前は
駐車厳禁です

S=Free



スタート・中継・ゴール付近は
駐車禁止とします

駐車場

山側に
縦列駐車

この区間は、開会式
終了後、施錠され
ますので、速やかに
移動して下さい。

印は 駐車可
印は 駐車不可

※ダムの諸元

位置	水戸市田野町字者原
型式	重力式コンクリートダム
ダムの高さ	35m
ダムの長さ	364m
ダムの体積	99,000m ³
貯水池の面積	0.203Km ²
総貯水量	1,970,000m ³
集水面積	0.322Km ²
最高水位標高	63m
常時満水位標高	62.5m
最低水位標高	40m