



第14回奈良YMCAインターナショナルチャリティラン2025

個人ラン5kmの部競技要項

《日程・スケジュール》*当日スケジュールは、競技の進行上多少前後する場合がございます。

2025年10月19日（日） 平城宮跡 （雨天決行）

8:30 受付開始

9:00 開会式 体操

9:30 個人ラン5kmの部 団体駅伝5kmの部 スタート

10:30 個人ラン2kmの部 グループラン2kmの部 スタート

11:30 競技終了

12:00 閉会式・表彰式

《受付》 8:30～

梅林広場で受付を行いますので、参加者は必ずお越しください。

受付でナンバーカードをお渡しします。

《着替え》更衣室として男性用に奈良文化財研究所大講堂を、女性用に小講堂を用意しています。

※なお、荷物は更衣室には置かないでください。受付でお預かりすることもできます。

《ナンバーカード》ナンバーカードは、胸のあたりなど前から見えやすいところに、角4カ所を安全ピンでつ

けてください。見えない箇所の場合は失格対象となります。

（ナンバーカード、安全ピンは当日お渡しします）

《荷物》お荷物・貴重品は受付でお預かりすることもできます。

《トイレ》奈良文化財研究所他をご参照の上、ご使用ください。

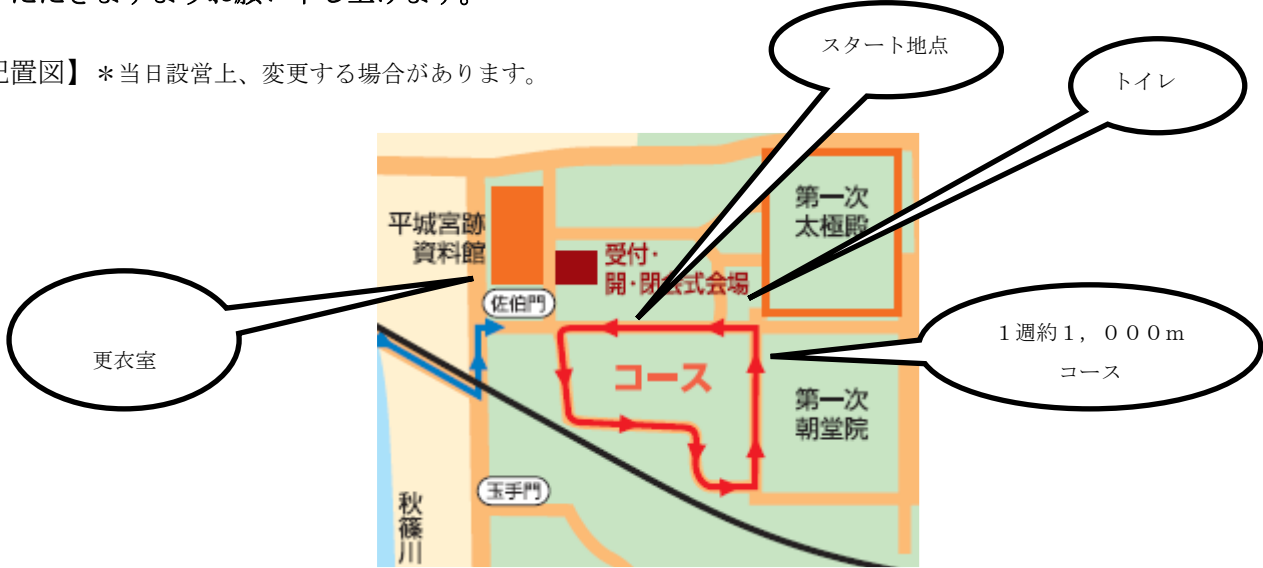
《駐車場》駐車場はございませんので、必ず公共の交通機関をご利用ください。

《競技について》 個人レース制走行距離

全コース	約 5, 0 0 0 m
走者走行距離	1 周 1, 0 0 0 m × 5 周

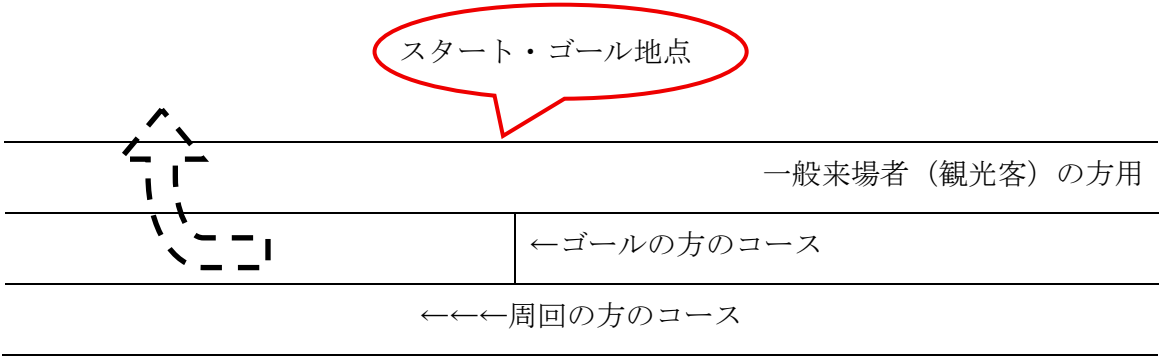
< 1, 0 0 0 mコースについて>
◎今大会のトラックは、会場設営上正式（日本陸上競技連盟規則）な、トラックを設定できていません。
尚、参加者が交錯する可能性のある各コーナーなどは少し走るスピードを減速していただき、走行していただきますようお願い申し上げます。

【会場配置図】 * 当日設営上、変更する場合があります。



競技概要

- 1. レースはタイム制です。
- 2. 走行距離は約 5, 0 0 0 m ですのでお一人あたりコースを 5 周走っていただきます。周回数は各自でカウントして下さい。スタート付近に周回数が表示されたプラカードを役員が掲示致しますので、参考にして下さい。
- 3. トップの方が 5 周目に入りましたら、ゴール手前の直線コースをゴールへ向かう方用と周回を続けられる方にコースをコーンで区切りますので、お間違えのないようにお願いします。
- 4. ゴール後は一般来場者（観光客）に注意してコースアウトをお願いします。



5. コースは道路で公認陸上競技場のように十分に整備されたものではありません。追い越しなど他のランナーと交錯する場所は特に安全に走行してください。

6. 競技者が単独で走ることができない場合は、伴走者をつけることができます。

伴走者は、安全上の理由から原則として1名とします。

7. 仮装して走る場合、他の走者の妨害にならないように注意してください。ボールをドリブルして走る等の体から離れるような行為、一人で支えきれないような大型の仮装はしないようにしてください。

8. 当日のコース周辺は一般来場者（観光客）も多数入場予定が見込まれますので接触の無いようにくれぐれもご注意ください。

※係員も状況に応じて指示致しますので、その際は係員の指示に従ってください。

スタート

1. レースは9時30分出走します。

原則として50分を限度とし競技は終了いたします。

*スタート時間は大会進行上多少変更する場合があります。放送にてお知らせしますので注意してウォーミングアップ等をして待機してください。

2. 走者はスタート位置に10分前には集合してください。

当日の注意事項

1. 当日の平城宮跡は秋の行楽シーズンでもあり、多くの観光客が見込まれます。くれぐれも接触など無いようにご注意ください。

2. お弁当、その他ゴミは各自お持ち帰りください。

3. 大会時の怪我、事故、盗難につきましては、一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

*貴重品に関しての紛失・駐車場におきましての事故なども大会運営側では責任を負いかねますので、各自管理してください。

4. 競技終了後も閉会式までしばらくお待ち下さいますようお願いいたします。

《表彰式・閉会式》協賛団体及び企業からいただきました寄贈品を景品とし、入賞以外の特別賞も多数ご用意していますのでお楽しみに！

（賞品の種類は、当日朝に受付付近に掲示する予定です。）

○お願い

- ・レース結果は閉会式で発表致します。参加者の方は、表彰式（12:00 予定）に参列ください。
- ・特別賞等も閉会式で発表致します。

★雨天・荒天時の対応★

原則的には、雨天決行です。万が一、荒天時の対応は次の通りです。

午前6時時点で、奈良市に警報が発令されている場合は、当日の大会は中止いたします。また、大会途中においても、警報の発令や雷など大会運営が危険と判断される場合は大会本部の判断により、中止いたします。

※尚、警報発令などの悪天候によりやむを得ず中止する場合であっても、協賛団体・者及び参加者には、大会趣旨への理解を得て、協賛金・参加費の払い戻しはいたしません。

不明確な場合は、当日10月19日（日）7時00分に奈良YMCAのホームページ
(<https://www.naraymca.or.jp/>) にアップ致しますのでご確認ください。

★その他 お問い合わせ★

<10月18日（土）18時まで>

奈良YMCA TEL (0742) 45-5920

<10月18日（土）18時以降～10月19日（日）大会当日>

下記、電話番号までお問い合わせください。

(090) 6735-5032

この大会が、参加される全ての皆様にとって“楽しく有意義な時”を過ごすことができます
ようご支援、ご協力賜りますようお願いいたします。

[お問合せ先]

奈良YMCAチャリティーラン事務局

担当 上地信親・村上一志

〒631-0823 奈良市西大寺国見町2-14-1

TEL (0742) 45-5920 FAX (0742) 46-7550

E-Mail charityrun@naraymca.org

<https://www.naraymca.or.jp/>