

競技方法

1チーム5名から21名のチームで、制限時間4時間30分以内にフルマラソン（42.195km）もしくは2時間30分以内にハーフマラソン（21.0975km）をリレー形式で完走を目指します。走る順番や1人何周走るかは自由。

カテゴリー・参加資格

毎年恒例 フルリレー部門（全200チーム）

チームでフルマラソン完走を目指そう！

2kmのコース×21周+195m、計42.195km

5名以上21名以内のチームで構成

制限時間は4時間30分

- 一般の部（男女問わない・年齢制限なし）
- 職場なかまの部（同じ職場とその家族で構成）
- 地域コミュニティの部（町内・PTA・地区体協・学区で構成）
- 小学生の部（小学生のみで構成。大人は2名まで登録可能。※大人は1周のみ）
- 中学生の部（中学生のみで構成。大人は2名まで登録可能。※大人は1周のみ）
- 女性の部（女性のみで構成）

ハーフリレー部門（全50チーム）

1周1km、初めてのリレーマラソンにオススメ！

1kmのコース×21周+97.5m、計21.0975km

5名以上21名以内のチームで構成

制限時間は2時間30分

- 大人の部（男女問わない・年齢制限なし）
- ファミリーの部（小学生以下を1人以上含むチーム。）
- 子どもの部（小学生のみで構成。※中学生以上の登録は不可）



名誉大会長
たか丸くん

競技上のルール

距離	フルリレー部門 42.195km（1周2kmコース×21周+195m） ハーフリレー部門 21.0975km（1周1kmコース×21周+97.5m）
チーム人数	1チーム5名以上21名以内。
タスキリレー	レースはタスキリレーによって進みます。1人が1周以上走って次の走者にタスキを渡してください。1人続けて何周走ってもかまいません。走者交代（タスキの受け渡し）は決められたゾーンのみ可能。コース途中で交代することはできません。
計測	チップを利用した記録計測を行います。
周回チェック	チップによる計測を行います。パンフレットに印刷されている周回チェック表を使用して今何周目かを随時確認してください。
伴走	お子様や、未経験者など1人で2kmを走るのが不安な選手にチームメイトが伴走することができます。ただし、他のチームに迷惑がかからないように走り方に注意してください。伴走する方は、伴走用ゼッケンを事前に本部に受け取りにお越しください。
競技時間	スタート時間からフルリレー部門は4時間30分、ハーフリレー部門は2時間30分を制限時間とします。この時間までにゴールしたチームを完走と認めます。
救護	大会本部に救護班を待機していますが、当日のケガや病気などがないよう、くれぐれも体調を整えてレースにご参加ください。
手荷物	荷物預かりは行っておりませんので、各チームで自己管理をお願いいたします。また、更衣テントは受付近くに用意いたします。当日は混み合いますのでなるべく早めのご利用をお勧めします。
仮装	仮装大歓迎です！ 楽しい仮装で参加しましょう！

運営ボランティア募集中

- 6月10日(日) 朝8:00集合
- 集合場所 弘前公園内 大会本部テント前

お願いする内容

- 会場内の安全管理他雑務
- 休憩あり・昼食あり

申込みはサイトから

メディカルランナー募集中

昨年第5回大会は参加者が2,600名にもなりました。大会事務局としましては、当日の医療救護体制のさらなる充実を図るべく準備をすすめております。つきましては、大会にご出場される医療関係者の皆様に「メディカルランナー（ボランティア）」としてご登録いただき、レース走行中、不測の事態に遭遇した際の救助活動にご協力いただきたく存じます。ご理解とご協力賜りますようお願い申し上げます。

申込み・詳細はサイトから

途中で記念撮影します

試走会参加者募集中 **無料**

当日まで待てない方、練習してみたい方、試走会を2回開催!!

- 5月26日(土)
1回目 朝 7:00 ~
2回目 夕方 5:00 ~

弘前レクリエーション広場集合。1周全員でゆっくり走ります。そのあとは皆さんのペースで!!

当日直接お越し下さい

大会協賛企業募集中

第5回の参加者実績は230チーム・2,600名！応援の方も含め、朝から午後3時まで約4,000名近い人が会場内で楽しんでいただける大会です。この機会に、**会社や団体名をPRしませんか？**

詳しくは**サイトで**ご希望の方、事務局にお電話下さい。職員がご説明に伺います。