

令和7年11月17日

件名 「**TAKASAKI CITY** 第35回はるな梅マラソン」の開催について

適度な高低差（アップダウン）があるコースで、東日本随一の「榛名梅林」の爽やかな香りと優雅な景色のなかを選手が走り抜ける「**TAKASAKI CITY** 第35回はるな梅マラソン」を令和8年3月8日（日）に開催します。

子供から大人まで幅広い年齢層の方が、自分に合ったコースを選んで参加できる大会となっており、オリジナルTシャツや梅製品などの参加賞のほか、当日発表のお楽しみ賞があります。また、多くの団体が出店する販売ブースも好評です。

エントリーを11月17日（月）午前9時から下記のとおり開始いたしましたので、広くご周知のほどよろしくお願いいたします。

<大会概要>

- 1 開催日時 令和8年3月8日（日） 開会式：午前9時25分
- 2 会場 榛名文化会館エコール前広場（スタート・ゴール）
- 3 募集人員 3,300人（ハーフマラソンは1,200人）
- 4 種目・部門 ハーフマラソン・11km・5km・3km・2kmの5コース、男女・年齢別で20部門。
- 5 申し込み 申込サイトRUNNET「**TAKASAKI CITY** 第35回はるな梅マラソン」から。

※電話での申し込みも受け付けます。

- 6 参加費 ・一般（ラン&ウォークの部含む）3,500円
・小中学生 2,000円
・ファミリーペアの部 5,500円
- 7 募集期間 令和7年11月17日（月）9:00～
令和8年1月16日（金）23:59

【本件に関する問い合わせ】

榛名支所 地域振興課

電話:027-374-6715

TAKASAKI CITY 第 3 5 回はるな梅マラソン実施要項

1. 主 旨 本大会は、参加者の健康増進を図るとともに、地域住民のボランティア等への積極的な参加、協力による地域の一体感の醸成の下、スポーツ振興を通して地域の活性化を図る。
2. 主 催 **TAKASAKI CITY** はるな梅マラソン実行委員会
3. 共 催 高崎市・高崎市教育委員会・高崎市スポーツ協会・榛名地域スポーツ振興会
4. 特別協賛 ※調整中
5. 後 援 ※調整中
6. 協力団体 ※調整中
7. 主 管 高崎市陸上競技協会
8. 日 時 令和8年3月8日（日） 雨天決行
受付開始時間 8：00～ 開会式 9：25～
参加賞引換時間 8：00～13：30
※受付・引換の際は、「参加通知書」をお持ちください。
9. 会場及びコース 会 場：高崎市上里見町 榛名文化会館エコール前広場
コース：榛名文化会館エコール前広場発着コース【非公認コース】
10. 種目・スタート時間・参加料

コース	部門	種 目	スタート	参 加 料	アスリートビブス
ハーフ マラソン	1 部	一般男子 2 9 歳以下の部	9 : 4 5	3, 5 0 0 円	白
	2 部	一般男子 3 0 歳代の部			
	3 部	一般男子 4 0 歳代の部			
	4 部	一般男子 5 0 歳代の部			
	5 部	一般男子 6 0 歳以上の部			
	6 部	一般女子 3 9 歳以下の部			
	7 部	一般女子 4 0 歳以上の部			
1 1 k m	8 部	一般男子 3 9 歳以下の部	1 0 : 1 0	3, 5 0 0 円	ピンク
	9 部	一般男子 4 0 歳代の部			
	10 部	一般男子 5 0 歳以上の部			
	11 部	一般女子 3 9 歳以下の部			
	12 部	一般女子 4 0 歳以上の部			
5 k m	13 部	中学生男子の部	1 0 : 2 0	2, 0 0 0 円	青
	14 部	一般男子の部		3, 5 0 0 円	
	15 部	一般女子の部			
2 k m	16 部	小学生男子の部（4 年生以上）	1 1 : 3 0	2, 0 0 0 円	橙
	17 部	小学生女子の部（4 年生以上）			
	18 部	ファミリーペアの部 保護者と子ども（小学 6 年生以下） 保護者: 両親、祖父母、兄弟	1 1 : 4 0	5, 5 0 0 円	紫
3 k m	19 部	中学生女子の部	1 1 : 5 0	2, 0 0 0 円	クリーム
	20 部	ラン&ウォークの部		3, 5 0 0 円	緑

11. 競技規定 ①2025年度日本陸上競技連盟規則に準ずるほか、本大会規定により行います。
ハーフマラソンにおいて、関門を制限時間内に通過できなかった場合は、競技を中止し競技役員の指示に従ってください。
・第1関門：13.1km地点 1時間35分（11時20分）
・第2関門：16.8km地点 2時間05分（11時50分）
②制限時間2時間45分（12時30分）までにフィニッシュできないと判断した選手に対し、競技を中止していただく場合があります。
③ファミリーペアの部は、手をつないで一緒にフィニッシュしてください。
④本大会は、日本陸上競技連盟の公認大会ではないため、シューズの靴底測定は行いません。

12. 参加資格
- ・健康な方
 - ・小学生の部：4年生以上
 - ・一般の部及びラン&ウォークの部：2010年（平成22年）4月1日以前に生れた方。
 - ・ハーフマラソンの部：2時間45分以内で完走できる方。
 - ・ファミリーペアの部：保護者（両親、祖父母、兄姉）と子ども（小学6年生以下）各1人のペアとします。
 - ・年齢等は、大会当日を基準にします。
 - ・ファミリーペアの部を除き、エントリーは1人1種目とします。
 - ・18歳未満の方は、保護者の同意が必要です。

13. 参加賞 参加者全員にオリジナルTシャツ、カリカリ梅を差し上げます。Tシャツサイズは、以下の表を参考にしてお申し込みください。

参加賞Tシャツサイズの参考【JASPO規格 男女兼用】

サイズ	110	130	150	SS	S	M	L	LL
身長（目安）	110cm	130cm	150cm	160cm	165cm	170cm	175cm	180cm
胸囲（目安）	56cm	64cm	74cm	84cm	88cm	92cm	96cm	100cm

14. 表彰
- ・各部門（20部 ラン&ウォークの部を除く）とも1位から8位までを表彰します。
 - ・表彰は大会当日に準備が整い次第、随時行います。また、大会結果は後日大会公式ページに掲載します。
 - ・フィニッシュ後には、スポーツドリンクを差し上げます。
 - ・完走者全員にWEB完走証を発行します。
 - ・お楽しみ賞：各種賞品を差し上げます。

15. 申込方法
- 別記の申込規約に必ず同意のうえ、インターネットサイトRUNNET（ランネット）[【https://runnet.jp】](https://runnet.jp)からお申し込みください。なお、申し込みされた場合には、申込規約に同意したものと取り扱います。
※いずれのエントリーにおいても、RUNNETの会員登録（無料）が必要です。
※すでにRUNNETの会員の方は登録不要です。住所など登録情報に変更がないか「会員情報変更」でご確認ください。
※エントリー手数料 4,001円以上は合計金額の6.0%（税込み）
4,000円以下は、240円
※支払方法 クレジットカード・コンビニ支払い等
※コンビニ支払いを選ばれた方は、指定された期間内に参加料をご入金ください。
支払期限を過ぎたエントリーは「無効」となります。ただし、エントリー期間内でまだ定員に達していない場合は再度エントリーすることができます。
※受付（参加料入金）後のキャンセルはできません。
※エントリーに関するお問い合わせ先
RUNNETサポートセンター <https://runnet.jp/help/contact/>

16. 申込期間 令和7年11月17日（月）9：00～令和8年1月16日（金）23：59
※先着順で定員になり次第締め切ります。

17. 募集定員 定員3,300人（ハーフマラソンは上限を1,200人とする。）

18. 集合時間 ハーフマラソンは20分前までに、他のコースは、スタート時間の10分前までに、各コースのスタート待機場所にアスリートビブス、計測チップの2点を装着して集合してください。

19. 事前発送物 参加申込者には、2月20日頃（大会2週間前）までに、「参加通知書」を申込期間終了時のRUNNETのマイページにご登録されている住所に事前発送いたします。
※申込期間内に住所変更があった場合は、RUNNETのマイページから各自変更してください。申込期間終了後の住所変更は、必ず大会事務局へ新住所等をご連絡していただいたうえで、RUNNETのマイページも変更してください。また、郵便局の「転居・転送サービス」の手続きにご協力をお願いします。

20. 注意事項 (大会規約)
- ①当日のコース状態、天候不順、地震、火災、事件、事故等、やむを得ない場合、主催者側で急遽内容の縮小や変更、競技の中断、大会を中止する場合があります。
 - ②競技中にコースを救急車、消防車等の緊急車両が通過する場合は、審判員、警察官、消防隊員、大会役員等の指示により、走行を停止していただく場合があります。
※緊急車両通過によるロスタイムの計測はありません。
 - ③競技中の事故については、応急処置のみ主催者側で行い、その後の責任は一切負いません。
 - ④参加者は、必ず「申し込み時健康チェックリスト」を確認してお申し込みください。また、大会当日は「スタート前チェックリスト」を必ず確認して、出走を判断してください。
 - ⑤主催者が、傷害保険に加入いたします。なお、貧血などの体調不良や病気は、保険対象外です。
※補償内容に不安がある方は、各自で保険に加入されるようお願いいたします。
 - ⑥参加者は、万一の事故等に備え、保険証を持参してください。
 - ⑦参加者は、競技役員・大会運営関係者の指示に従ってください。
 - ⑧記録はチップにて計測します。計測チップはフィニッシュ後に回収地点で必ず返却してください。返却せず誤って持ち帰ってしまった場合は事務局までお送りください。返却されない場合は実費をご請求させていただきます。
21. そ の 他
- ①駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。
【路線バス】【有料】JR高崎駅西口（3番のりば）群馬バス（里見経由）室田行きで約35分、「エコー入口」下車徒歩3分
◎高崎駅発 7:20（臨時運行）・7:40（臨時運行）・8:00（臨時運行）、8:35 発をご利用ください。
【無料】【要事前申込】北陸新幹線安中榛名駅送迎バス
◎安中榛名駅発 8:15・8:45（上り 7:26・8:05、下り 7:53・8:32）
◎本店タカハシ榛名店西側駐車場発 12:20・13:20（上り 14:07、下り 13:09・15:09）
 - ②自家用車をご利用の場合は、駐車場所を指定します（「参加通知書」に場所を記載）【要事前申込】。
駐車場は、榛名体育館周辺（榛名中学校校庭・榛名中央グラウンド（会場まで徒歩10分）・日本精工（株）榛名工場（会場まで徒歩12分）・太陽誘電（株）榛名工場（会場まで徒歩10分）になっています。
※北陸新幹線安中榛名駅送迎バスと重複して申し込むことはできません。
 - ③大会に都合で参加できなかった方は参加賞をお渡しします。「参加通知書」を持参のうえ、次の期間までに事務局までお越しください。
[引換期間 3月9日（月）～3月19日（木） 8:30～17:15 ※土曜・日曜・祝日を除く]
 - ④エイドステーションは、ハーフコースのみ（第4給水所 間野公民館前）あります。種類・数量には限りがありますので、必要に応じてご自身で準備してください。

申込規約

- 1.大会主催者が設けたすべての規約、規則、規定、主催者の判断、決定、指示に従うことを同意したうえで、大会に申し込むこと。
- 2.自己都合による申込後の種目変更、キャンセルはしないこと。また、過剰入金・重複入金の返金はしないこと。
- 3.有償・無償にかかわらず、大会参加の権利を第三者に譲渡しないこと。
- 4.心疾患・疾病等なく、健康に留意し、十分なトレーニングをして大会に臨むこと。傷病、事故、紛失等に対し、自己の責任において大会に参加すること。
- 5.大会開催中に主催者より競技続行に支障があると判断された場合、主催者の競技中止の指示に直ちに従うこと。また、その他、主催者の安全管理・大会運営上の指示に従うこと。
- 6.大会開催中に傷病が発生した場合、応急手当を受けることに異議ないこと。その方法、経過等について、主催者の責任を問わないこと。
- 7.大会開催中の事故、紛失、傷病等に関し、主催者の責任を免除し、損害賠償等の請求を行わないこと。
- 8.疫病・地震・風水害・火災・降雪・事件・事故・荒天（降雨、強風、雷等）・その他の理由による大会内容の縮小や変更・中止・中止、通知の方法、返金方法等については、主催者の判断、決定、指示に従うこと。なお、大会開催中止の場合、参加料は下記の通り返金となることに同意すること。
 - ・2月 1日までに中止決定 全額返金（※参加賞の発送はありません。）
 - ・2月 28日までに中止決定 50%返金（※参加賞を発送させていただきます。）
 - ・3月 1日以降に中止決定 返金なし（※参加賞を発送させていただきます。）
- 9.大会開催中の事故・傷病への補償は大会側が加入した保険の範囲内であることを了承すること。
- 10.家族・親族、保護者（参加者が未成年の場合）、又はチームメンバー（代表者エントリーの場合）は、本大会への参加を承諾していること。
- 11.年齢・性別等の虚偽申告、申込者本人以外の出場（代理出走）はしないこと。それらが発覚した場合、出場・表彰の取り消し、次回以降の資格はく奪等、主催者の決定に従うこと。また、主催者は、虚偽申告・代理出走者に対して救護・返金等一切の責任を負わないこと。
- 12.大会の映像・写真・記事・記録等における氏名・年齢・性別・記録・肖像等の個人情報が新聞・テレビ・雑誌・インターネット・パンフレット等に報道・掲載・利用されることを承諾すること。また、その掲載権・使用権は主催者に属すること。
- 13.大会申込者の個人情報の取り扱い、別途記載する主催者の規約に則ること。
- 14.主催者側の安全管理・救護体制に限界があることを認識したうえで、自己の責任において安全・体調を管理し、参加すること。

個人情報の取り扱いについて

主催者は、個人情報の重要性を認識し、個人情報保護に関する法律及び関連法令等を厳守し、主催者の個人情報保護方針に基づき、個人情報を取り扱います。大会参加者へのサービスを目的とし、参加案内、関連情報の通知、次回大会の案内、大会協賛・協力・関係団体からのサービスの提供、記録発表（ランキング等）に利用いたします。また、主催者もしくは委託先からの申込内容に関する確認連絡をさせていただくことがあります。

申し込み時健康チェックリスト

公益財団法人日本陸上競技連盟医事委員会

市民マラソン・ロードレース申し込みにあたって、健康チェックが必要です。

申込者各自で必ず確認してください。

(A) 下記の項目（１～６）のうち**１つでも当てはまる項目があれば、レース参加の可否について、かかりつけ医（※）によく相談してください。**かかりつけ医の指導の下、検査や治療を受けてください。

レースに参加する場合には、自己責任で行ってください。

1. 心血管疾患（心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、心不全、先天性心疾患、不整脈、大動脈瘤など）の診断を受けている、もしくは治療中である。
2. 突然、気を失ったこと（失神発作）がある。
3. 運動中に胸痛、ふらつきを感じたことがある。
4. 血縁者に「いわゆる心臓マヒ」で突然に亡くなった方がいる（心臓突然死）。
5. 最近１年以上、健康診断を受けていない。
6. 60歳以上の男性である。

(B) 下記の項目（７～10）は、心筋梗塞や狭心症になりやすい危険因子です。**当てはまる項目があれば、かかりつけ医に相談してください。**

7. 血圧が高い（高血圧）。
8. 血糖値が高い（糖尿病）。
9. LDLコレステロールや中性脂肪が高い（脂質異常症）。
10. たばこを吸っている（喫煙）。

(※) かかりつけ医とは、皆さんの健康や体調を管理してくれる身近なドクターです。

かかりつけ医をきちんと決めて、各種の検査やレース参加などについて相談しましょう。

スタート前チェックリスト

公益財団法人日本陸上競技連盟医事委員会

安全にレースをはこぶために、レース当日の体調をスタート前にチェックしましょう。

下記項目（１～９）の中で、**１つでもあてはまる項目があれば、レース参加を中止するか、慎重にレースに臨んでください。**

1. 熱がある、熱感がある。
2. 疲労感が残っている。
3. 昨夜の睡眠が充分にとれなかった。
4. レース前の食事や水分をきちんと摂れなかった。
5. かぜ症状（微熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水）がある。
6. 胸や背中の不快感や痛みがある。動悸・息切れがある。
7. 腹痛、下痢がある。吐き気がある。
8. 昨夜にアルコールを２ドリンク※より多く飲んだ。
9. レース運びの見通しが立っていない。

※アルコール２ドリンク＝ビール500mL（度数5%）、日本酒１合（度数15%）、焼酎110 mL（度数25%）、ワイン180 mL（度数14%）、ウイスキー60mL（度数43%）

アスリートビブスを受け取ったら、緊急時の連絡先、その方の電話番号をアスリートビブスの裏面に書いておきましょう。

レース中の注意事項

レース中は水分補給を心がけましょう。

体調に異状を感じたら、早めにレースをやめる勇気を持ちましょう。

ラストスパートは急激に心臓に負担がかかる危険な走り方ですので、余裕を持ってフィニッシュしましょう。

■事務局

TAKASAKI CITY はるな梅マラソン実行委員会

〒370-3392 群馬県高崎市下室田町900-1

高崎市榛名支所地域振興課教育担当

電 話 : 027 (374) 6715 FAX : 027 (374) 5035

E-mail : haruna-spe@city.takasaki.gunma.jp