

オトナのタイムトライアルに出走するみなさんへ。

こんにちは。オトナのタイムトライアル実行委員会です。
いよいよ OTT の開催が近づいてきました。

昨夏、800m、1500m、3000m という距離で
「OTTミドルディスタンス」を開催しましたが、
今回はOTTの原点である 5000mが中心です。

大迫傑の福岡マラソンでの快走、
設楽悠太の東京マラソンでの日本新記録樹立、
そして先日の川内優輝のボストンマラソン優勝。

ロードシーズンで日本男子が次々と快挙を成し遂げました。
この勢いを背中に感じつつ、自己ベストを目指して、
織田フィールドを駆けてください。

今回も、熟成されつつある「OTTらしい」レースを、
ランナー、ボランティア、観客のみなさんと一緒に。
みなさんとつくりあげていきたいと思っています。

なお、まだ詳細は未定ですが、昨年来考えていた

「OTTの春は長距離、夏は中距離」

という構想を実現すべく、スタッフ一同頭をひねっていますので、
今後の発表をお待ちくださいね。

出走する前に知っておいてもらいたいことを以下にまとめました。
準備をしながら、会場に向かいながら、お読みください。

【改めて集合場所を】

織田フィールド・代々木公園陸上競技場（東京都渋谷区神南2丁目3-1）です。

JR 原宿駅、千代田線明治神宮前 or 代々木公園駅などが最寄り駅です。

原宿駅から代々木公園間にはコンビニなどありません。
飲み物や食べ物を仕入れながらくるのであれば
代々木公園駅から来るのがオススメです。

はじめて東京に来るという方は
こちらの地図もご参照ください。

<https://goo.gl/maps/pnX4zXxkMns>

【受付について】

「あの、なんかエントリーハガキみたいなのが
届かないんですか？」

というご質問がこの時期届きますが、
エントリーハガキのようなものはありません。
受付にこられて、お名前をいっていただければ大丈夫。
スタッフがゼッケンなどをお渡しいたします。
受付はスタート直前ではなく、
タイムテーブルにある、
各組「受付締め切り時間」までにおこしてください。
早めに会場に来たほうが、雰囲気にも慣れますよ。

【貴重品は最低限に。】

織田フィールドにはロッカーもあるのですが、
OTT でも貴重品預かりをもうけております。

ただ、貴重品や現金などは最低限にして、
会場におこしいただけると嬉しいです。

どうぞよろしくおねがいします。

【ハッシュタグは#OTT】

今回も関東だけでなく、日本全国から市民ランナーが集まります。
前日の準備や家を出て会場までの移動や集合の様子。
ぜひ、今回もハッシュタグ「#OTT」をつけて、
どんどん Twitter や Instagram に投稿していきましょう。
家を出るときはひとりぼっちですが、
織田フィールドへの道すがら、
ハッシュタグをチェックしながら
「こんな人たちと走るんだ」
不思議とひとりぼっち感が薄れていくことでしょう。
お互いの投稿を楽しみながら会場にむかい、
テンションをあげていきましょう。

そんなみなさんのツイートを
陸上・マラソクラスタのタイムラインを埋め尽くすべく
OTT 公式と EKIDEN News が「鬼 RT」をする（はず）。
もちろん公式アカウント@otonaTT
<https://twitter.com/OtonaTT>
のフォローも忘れずに♪
今回も密かにツイッタートレンド入りを狙ってます。

【ドリンクをご用意を】

今回、出走するランナー全てにヴァームウォーターを配ります。
ヴァームウォーターは走った後よりも
ぜひ、走る前に飲んだほうが効果を感じることができます。
レース前はヴァームウォーターをちびちび飲みながら
ウォーターローディングにつとめてください。
(少ない量を時間をかけて何度も飲むと効果的です)
会場にも自動販売機がありますが、例年、そうそうに売り切れます。
ご来場時に予め購入しておくといいですね。

【タイムテーブルをご確認ください】

改めてタイムテーブルをご確認ください。

http://otona-tt.com/OTT201804_sc.pdf

そして、各種目のスタートリストはこちらです。

<http://otona-tt.com/OTT201804startList.pdf>

出走するレースの受付締め切り時間、招集時間、スタート時間が明記されてます。

タイムテーブルをみて、スタート時間ギリギリにあらわれても

受付が終了していると計測が「欠席」扱いとなり、

計測ができない場合があります。

「スタート時間」ではなく、

「受付締め切り時間」までに会場にお越しください。

【ニューバランスのシューズトライアル】

トラック内にニューバランスによる

レーシングシューズトライアルブースをもうけています。

今回、ご用意するシューズは3種類。

『HANZO S』（エリートランナー向け）『R』（シリアスランナー向け）『T』（トレーニング向け）

<http://shop.newbalance.jp/shop/e/eEnb-hanzo>

ちょっと背伸びしてレーシングシューズを試してみるのもよし、

いろいろ履き比べて、自分に合うシューズを見つけるのもよし、

これだけあれば、レースシューズを忘れても大丈夫ですね（笑）

早めに会場にきて、サイズをチェックして

レースだけでなくアップやダウン時は履き替えるのもいいですね。

トラック内テントに設けたニューバランスブースに

お気軽にお立ち寄りください。

【体調万全で会場におこしください】

このところ、気温の上下動が激しく、

当日は気温があがることも予想されます。

まだ、気温にカラダが順応できていない時期です。

熱中症、脱水症状は命を危険にさらしますので

体調管理は万全でレースに望んでください。

過去に熱中症で倒れられたランナーがいらっしゃいましたが
その大半が前日に飲酒をされていた方でありました。

「飲むな！」とまでいいませんが、

「ほどほど」にして、美味しいお酒はレース後まで
とっておいてくださいね。

【できれば最終組まで楽しみましょう】

OTT が一番盛り上がる時間。それは最終レースです。

ご自身のレースが終わったらクールダウンして

ストレッチなどしながら最終レースまで一緒に楽しみましょう。

最終レースが終了直後、OTT 名物となった

選手、スタッフ、観客が一緒になって

グラウンドを1周するウィニングランの時間があります。

https://www.youtube.com/watch?v=4yd4cSuh_mk

BGM は世陸のあの曲。サビだけでも歌えるようになっておくと
よりいっそうウィニングランが楽しめます。

ウィニングランが終了したら、全員での記念撮影です。

MC が「せーの」といったら、全員で「わっしょーい！」と腕をあげます。

これは外丸和輝選手（東京農大→トヨタ自動車）が開発した

「外丸方式」と呼ばれる記念撮影方法。

もはや定番となりつつある「外丸方式」を今回も採用します。

最後はみんなで「わっしょーい！」と笑顔でよろしくおねがいします。

【開催可否について】

大会当日、台風などの荒天、地震などの災害があった場合は
主催者の判断で中止とさせていただきます。

中止の場合は、当日朝 6 時までに

大会 HP・ツイッター等の SNS でお知らせをさせていただきます。

<https://twitter.com/OtonaTT>

長々と書いてまいりましたが
わたくしどもからのお知らせは以上です。
みなさんのお越しを楽しみにお待ちしております。

オトナのタイムトライアル実行委員会スタッフ一同