

# 第22回モンゴル国際草原マラソンエントリーフォーム

＊マラソンツアーのお申込は【ツアー専用】お申込書にもご記入下さい。

この申込書に記入する前に記載事項を十分お読み下さい。全ての項目に記入し下記の「免責及び権利放棄の同意書」に同意した上でご署名(自署)をいただき受け付け締切日 **7月19日(木)必着** で、日本事務局へご郵送又はFAX又はEメールにてお送り下さい。(用紙はコピー可)

モンゴル国際草原マラソン日本事務局  
〒540-0032 大阪市中央区天満橋京町 2-6  
備トラベルあさひエージェンシー内  
TEL06-6941-2266  
FAX06-6941-2290

◆参加種目(マルで囲んで下さい) 3キロ 5キロ 10キロ ハーフ 応援のみ \*応援のお客様には当日色々とお手伝いをお願いしております。

## ◆参加者情報

姓	フリガナ	名	フリガナ	ご性別
	漢字		漢字	
	ローマ字		ローマ字	
生年月日(西暦) 19・20 年 月 日(マラソン当日 歳)				
携帯電話メールアドレス(もしくは連絡のつくメールアドレス)				
ご住所		ご連絡可能な電話番号		
		固定:		
		携帯:		
緊急連絡先(24時間ご連絡可能な連絡先限定)*必ずご連絡可能な、ご関係の近い方をご記入下さい。 *電話番号(事務局及びトラベルあさひ以外でお申し込みの際は、ご予約代行業者様の緊急連絡先で結構です。 ( ) — /但し24時間ご連絡可能なご連絡先限定)				
緊急時ご連絡を差し上げる方のお名前(漢字や外国語のお名前の場合は必ずフリガナをお付け下さい) フリガナ ..... 様				

◆エントリー代金(12,000円/大人・子供・参加者・応援同額)\*お申込と同時に支払いをお願いします。

- 銀行振り込み:みずほ銀行天満橋(テンマバシ)支店 普通口座1160129 口座名(有)トラベルあさひエージェンシー
- 現金書留:上記記載の住所宛にお送り下さい。  
\*事務局及びトラベルあさひ以外でお申し込みいただいた方は、お申し込みをご依頼された代行先様にお支払い方法をお尋ね下さい。  
\*大会前日8/18(土)にモンゴル陸連会長をお招きし、マラソン結団式(有料3,500円)を開催します。ご参加ご希望の方は合わせてお振込下さい。  
尚、マラソンエントリー同様、お申し込み後のご返金、お取消は致しかねますのでご注意ください。

## ◆健康チェックにご協力をお願いします。

- 現在、病気又は怪我など健康に異常はありますか?(はい【病名】・いいえ)
- 運動中、身体に異常をきたした事がありますか?(はい【病名】・いいえ)  
\*当日のコンディション(身体以外の気候等の外的要因も含む)により、ご希望のエントリーが出来ない場合がありますので、予めご了承下さい。  
\*強制ではありませんが、ぜひ海外旅行保険にご加入下さい。ご加入方法は最寄の旅行代理店、保険代理店にお尋ね下さい。

## ◆免責及び権利放棄の同意書

- 私(下記に署名のものは、この免責及び権利放棄書を読み、理解し、同意します。
- 第21回モンゴル国際草原マラソン及び関連イベント(以下「本大会」とする)への出場申し込みをするにあたり、過度の運動、脱水症、人又は動物・車両との事故、その他様々な原因により重症又は致死の可能性のある事を承知します。
- 私の本大会への出場申し込みが受理された場合、本大会への出場条件として、私、顧客、遺言執行人、管財人、法定相続人、近親者、後継者、及び譲受人は本大会主催者、職員、代理人、関連業者、従業員、ボランティア、スポンサー、後援者、その他大会に関わるいかなる人又は機関に対する、私の本大会出場及び大会関連イベントである草原パーティの参加によって起こりうるいかなる請求、要求、訴訟を放棄し、全ての責任(過失を含む)を免責するものとします。
- 私は本大会規定及びスケジュールに従い、それらに変更される場合にも大会本部の指示に従う事を同意します。
- 私は出場申し込みの受理後、悪天候又は他のいかなる理由により本大会あるいは関連イベントが中止となった場合並びに自身の都合で自ら不参加を申し出た場合でも、参加費用は全額払い戻されない事を認めます。
- 出場申し込みに際し私が提供した情報は本大会遂行に必要なものであり本大会遂行を目的としてのみ使用されるものです。本大会はモンゴル陸上競技連盟の協力のもと陸上競技というスポーツの利益のために行なわれるものです。
- 偶然にテレビ映像や新聞記事に写る場合がありますので、予めご了承下さい。
- 私は自分自身の健康管理には細心の注意を払い当日コンディションの悪い場合は勇気を持って出場を辞退します。

私はこの同意書を読み理解した上で同意した事を承諾します。

署名 2018年 月 日  
Signature Date

## ◆未成年のための宣誓(本大会開催日に20歳未満である場合、この宣誓書に親権者/保護者の署名が必要です。)

私はこの同意書を読み理解した上で同意した事を承諾します。

親権者/保護者の署名 2018年 月 日  
Signature of Parent/Guardian Date

ご参加の皆様へ

**サエン・バイノー！（こんにちは）近くて遠い国モンゴルへようこそ。**

**道なき道を行く草原マラソン大会は今年で 22 年目を迎えました。世界で唯一アスファルトを一切走らない 100%草原ランを是非お楽しみ下さい。仮装ランも大歓迎です。**

#### **\*持ち物**

パスポート、お金（**日本円のままで結構です**）、着替え、夜は冷え込みますので**厚手のジャンパー類**、洗面用具、懐中電灯、ティッシュ、帽子・サングラス（晴天時の日中は日差しが強い）、常備薬（胃薬など便利）、ナップサック類（着替えや水の持ち運び等）、化粧品（日焼け止めなど）、パスポートコピーとパスポート用写真（万が一の時に役立つ）、カメラのフィルムなど

#### **\*ご注意**

この時期のモンゴルは朝晩が気温 15 度前後、お昼が 30 度前後ですが、雨が降りますとお昼でも気温が 10 度を下回り、涼しいを超えて寒さを感じる事が多くなります。

8 月は雨天が多く、晴れと雨で気温が大きく変わりますので服装は夏服プラス、風を通しにくいしっかりした厚手の上着をお勧めしています。

晴天時のお昼は太陽が照り付けますので**涼感化粧品や体を冷やすグッズ、日焼け対策**のご準備も合わせましてお忘れございません様、お願いします。

### **マラソン大会について**

- ①**昨年は 3 キロ、5 キロ、10 キロ、ハーフ、全て草原を 1 往復するコースでしたが今年はまだどの様なコースになるのか分かっておりません。過去にはハーフコースとして 5 キロの円を 4 周して頂いた事もあります。**
- ②**マラソン大会の運営につきましては、毎年改善されつつありますが、遅れや変更は必ず発生すると思えます。我々はモンゴル陸連と協力し、精一杯の対応をお約束しますので、何かの時はどっしり腰を据えていただき、ご協力・応援をよろしくお願いします。**
- ③**とにかく日本の【まとも】や【当たり前】はモンゴルでは忘れて下さい。いつ何が起こるか全く予想も付きませんが、皆様にマラソン大会をお楽しみ頂く準備はしっかり整えて当日お待ちをしております。**

### **8 月 18（土）顔合わせ夕食会について**

**コース料理＋アルヒ（モンゴルウツカ）飲み放題の夕食会を開催します。**

会費 3500 円（日本円のみのお預かりとさせていただきます）

完全予約制となりますので、ご希望の方は 7 月 19 日（木）までにメール又は電話にて参加表明をお願いします。当日欠席をされた場合もご返金等はありませんので良くお考えをいただき参加表明をお待ちしています。

- ・ 8 月 18 日（土）19 時フラワーホテルロビーご集合
- ・ メニューはロシア、ウクライナ料理（スープ、鶏か豚肉料理、コーヒー）の予定です。
- ・ 本来 25 ドル前後のお料理ですが、大会当日にお手伝いをしてくれるボランティア通訳の学生たち（日本語堪能、但し万年貧乏）の費用を皆様に頭割りする金額とお考え下さい。
- ・ 参加表明は事務局がご確認の返信メールをお送りした時点でご確定となります。参加表明を頂いているのに返信が無いと言う方がいらっしゃいましたらご連絡下さい。

☆それでは当日までお元気で。バヤルタイ！（事務局 近 彩／モンゴル在住）

# モンゴルワンポイントアドバイス

## ①言語

- ・モンゴルはロシア語圏です。英語や日本語はほとんど通じないとお考え下さい。
- ・デパートの従業員に英語でワン、ツアー、スリーと言っても彼らはチンプンカンプンです。我々がロシア語でダス、パー、トゥリーと言われてチンプンカンプンな事と同じです。それ程、町では英語が通じないとお考え下さい。
- ・ホテルや高級レストラン（日本の高級レストラン並みです）では英語が通じます。

## ②空港から町までの交通

- ・バスや列車は走っていません。ハイヤーを頼む場合は事前にハイヤー会社かホテル（一部のホテルで送迎バスを所有しています）に予約を入れて下さい。
- ・ツアー参加者は添乗員1名、マラソン事務局1名、現地通訳1名、ボランティアの日本語を学んでいる大学生4～5人（これが楽しい！）、合計8～9名のスタッフと共に貸切バスに乗ります。
- ・空港でタクシーを拾う事も可能ですが、安心なタクシーとそうでないもぐりのタクシーを見分けるのは外国人には難しいです。
- ・空港から町のホテルまでは3万トゥグルク（約1,500円）定額制が基本です。仮に【ぼられた】としても5万トゥグルク（約2,500円）くらいです。
- ・事前にハイヤーを頼んでも運転手10万トゥグルク（約5,000円）、通訳5万トゥグルク（約2,500円）くらいですから嫌な思いを避けてハイヤーで移動、という方法もお考え下さい。

## ③気候・服装

- ・朝晩は15度前後、日中は30度前後です。
- ・8月は比較的雨が多く、晴天時の気温は30度又はそれ以上に高くなる事が多いですが、雨天時は日中でも10度以下まで下がる事が多く、当日の天候により気温が大きく左右されますので服装は雨天時をご想定頂き上着は忘れずにご持参下さい。  
尚、雨天時は涼しさを通り越して歯がガチガチ合わさるくらい寒くなる事が多いので、真夏とは言え防寒の準備をお忘れになられませんか、合わせましてご注意をお願いします。
- ・日の出は朝7時くらい、日没は夜21時ごろです。この時期、日本よりも昼間が長いです。
- ・雨具の調達が難しいので、雨具は日本からご持参下さい。
- ・晴天時は太陽が強く照り付けますので、

**サングラス・帽子・日焼け止めクリーム・飲料水等は日本以上に気を配る必要があります。**

### （草原の服装）

- ・気温が高くても風の強い日は大変肌寒く感じます。草原に出かける日は、風を通しにくい雨ガッパの様な上着をご用意下さい。
- ・風の強い日を想定し、半ズボンではなく長ズボンでお越し下さい。

## ④時差

- ・1時間あります。日本が18時の時、モンゴルは17時、モンゴルが07時の時、日本は08時です。

## ⑤食事・飲み物

- ・今回はモンゴルの都会ウランバートル滞在ですので日本食・洋食・中華料理等、なんでもお召し上がり頂けますし、お味も非常に日本と近いです。冷えたビールや炭酸ジュース等も豊富にあります。

## ⑥お金

- ・トゥグルグという単位の通貨を利用します。日本では両替できません。
- ・物価は日本と比べ相当安いです。1ヶ月の平均給料は約30,000円です。
- ・ウランバートルは都会ですのでほとんどのレストランやお土産屋でクレジットカードが利用出来ますが、地元の人が行くスーパーや市場はトゥグルグ通貨しか使えない所が多いです。

## ⑦電気製品

- ・日本の電圧100ボルトに対し220ボルトですので、そのままでは日本の商品は利用出来ません。コンセントの差込口も異なります。

## ⑧その他必要と思われるもの

- ・ちり紙（ホテル・レストラン以外のトイレに紙はありません）
- ・草原の国ですので、虫よけスプレーやかゆみ止め
- ・カメラのフィルム（現地調達は難しいです）
- ・薬（同上）
- ・懐中電灯（停電が多いです）

## ⑨その他情報

- ・街中はメーター付きタクシーが走っています。
- ・ホテルの近くに大きなショッピングセンターがあります。
- ・ホテルの客室は日本のビジネスホテルくらいの綺麗さですので、安心して宿泊出来ます。ちなみにフラワーホテルは元々日モ合弁のホテルで日本式大浴場やサウナ等があります。

## ⑩ボランティアの学生さん

日本語を学んでいる大学生がボランティア通訳をしてくれます。純朴な素晴らしい学生さんです。仲良くなったら日本製のボールペンや文房具小物、Tシャツ（古着不可）など喜ばれます。