

第33回焼津みなとマラソン 2018.4.8(日)開催 雨天決行

この度は「第33回 焼津みなとマラソン」へお申込みいただき誠にありがとうございます。当日のご案内をお送りいたしますので、よくご確認いただきご参加いただけますようお願い申し上げます。皆さまのお越しを心よりお待ちしております。お気をつけてお越しください。

同封物 必ずご確認ください！

- ・参加のご案内（本紙）
- ・ナンバーカード（ゼッケン）※
- ・ランナーズチップ（記録計測用チップ）
- ・チップ返送用封筒
- ・指定駐車場利用許可証（駐車場利用を申し込まれた方のみ）

※ナンバーカードは裏面がシールになっています。ウェアに直接貼ってください。

- ・当日、受付はございません。お送りしたナンバーカード、ランナーズチップを忘れずにご持参ください。
- ・ナンバーカード(ゼッケン)及びランナーズチップをお忘れになった場合は、再発行手数料として1,500円を徴収させていただきます。
- ・ランナーズチップは、ナンバーカード同封の装着説明書を参考にシューズへ装着してください。
- ・ランナーズチップはゴール後回収させていただきます。関門を通過できなかった方は、救護バス内で係員がランナーズチップを回収致します。万一紛失された場合は実費を請求させていただきます。
- ・ご都合により会場に来られない方は、お手数ですが同封されている「チップ返送用封筒」を使って、ランナーズチップをご返送ください。

【ランナーズチップ返送先】

〒152-8533 東京都目黒区原町 1-31-9 計測タグ返却係行

■タイムスケジュール

6 : 0 0	駐車場オープン	9 : 5 0	5 kmの部スタート
7 : 4 5	荷物預かり開始(コインロッカー有料)	1 2 : 0 0	1 0 kmの部スタート
	参加賞(プログラム含む)引換え開始	1 2 : 1 0	3 kmの部スタート
8 : 3 0	開会式		※各競技終了後 表彰式
9 : 3 0	大学ペアの部スタート	1 3 : 3 0	参加賞引換え終了
9 : 3 5	ハーフの部スタート		大会終了

※スタート付近に待機場所をプラカードで表示いたしますので、スタート10分前までにその場所にお集まりください。

■制限時間

- ・3 km 20分
- ・5 km 40分
- ・10 km 8.9 km地点 67分(13時07分)
- ・ハーフマラソン 中間地点 65分(10時40分)、15 km地点 95分(11時10分)
20 km地点 124分(11時39分)、フィニッシュ地点 130分(11時45分)

※ 制限時間を過ぎた場合は、ランナーズチップをその場で役員に返却し、指定車両に乗車して会場までお戻りください。(コースを走ることはできません。)

■ 記 録

- ・記録計測は同封しているランナーズチップで行います。装着説明書を参考にしてシューズに装着してください。未装着や他人の物を装着した場合は、失格の対象となります。
- ・記録証は大会当日会場にて発行しますので、フィニッシュ後は必ず記録証交付所にてお受け取りください。
- ・完走者一覧の申込みは、当日「完走者一覧受付所」で一部 500 円(送料含む)で受付します。

■ 参加賞受取り

当日の参加賞・プログラムは、同封されているナンバーカードを見せてお受取りください。

★できるだけスタート前に受取っていただけますようお願いいたします！

■ とび賞

- ・とび賞のカツオが当たった方には冷凍された物をお渡ししますが、遠方から参加されている方は保冷に注意し、お持ち帰りください。

■ 手荷物預かりについて

【預かり時間】 7:45～13:30

大会会場内にコインロッカーをご用意いたしますので、ご自身の責任で保管・管理をお願いいたします。1ロッカーあたり 300 円～400 円。盗難防止のため、必ず鍵をかけてください。

荷物の盗難・紛失については主催者側では一切責任を負いません。

※貴重品預かり所はございません。

■ 体調チェック

【大会当日のセルフチェック 10 ポイント】

(日本臨床スポーツ医学会学術委員会勧告 1999)

大会当日、必ずこのセルフチェック 10 ポイントを行い、2 列の回答の右の項目に 1 つでも ○ がついた場合は、当日の大会参加は避けてください。

下記の質問に当てはまる項目に ○ をつけてください。

1	熱はあるか	ない	ある
2	体はだるくないか	ない	だるい
3	昨夜の睡眠は十分か	十分	不十分
4	食欲はあるか	ある	ない
5	下痢はしていないか	ない	ある
6	頭痛や胸痛はないか	ない	ある
7	関節の痛みはないか	ない	ある
8	過労はないか	ない	ある
9	前日のスポーツの疲れは残ってないか	ない	ある
10	今日の大会に参加する意欲は十分にあるか	ある	ない

■ 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。

体調に異常を感じたら、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。

■ 大会中止のお知らせについて

災害などで「第 33 回焼津みなとマラソン大会」を中止にする場合は、大会当日午前 6 時から大会ホームページでお知らせします。電話でのお問い合わせはご遠慮ください。(※予定通り開催される場合は告知いたしません) <http://yaizuminato-marathon.jp>

■ お問い合わせ先

焼津みなとマラソン大会事務局 TEL: 054-626-7930

〒425-0087 静岡県焼津市保福島 1050 焼津市総合体育館内 (火～土 9:00～17:00)

※日・月・祝日を除く