

横浜マラソン特別プラン

ランナー、同伴者、そして応援の皆様向けに、オール横浜で様々なサービスをご用意しています。
www.yokohamamarathon.jp/2015/runner/visitorsguide

コース下見ツアー

本番前にコースを下見できるバスツアーが登場。車内では、コース攻略ポイントの伝授も予定しています。詳細は、大会公式サイトにてご案内いたします。

お得な乗車券

大会期間中に市内交通機関で利用できるお得な乗車券があります。詳細は、大会公式サイトにてご確認ください。
www.yokohamamarathon.jp/2015/

テレビ放送

3月15日(日) 8時00分(予定)

tvk(テレビ神奈川) 生中継

5月2日(土) 13時30分~14時25分(予定)

日本テレビ特別番組

YOKOHAMA 2015
MARATHON 横浜マラソン

参加のご案内

■個人情報について

- ・参加者からの個人情報は、参加者サービスの向上を目的に、関連情報の通知・記録発表(ランキング等)・記録通知・次大会の案内に利用します。
- ・大会中の映像、写真、記事、記録等のテレビ、新聞、雑誌、インターネット等への掲載権は主催者に属するものとします。

各種お問い合わせ

■大会に関するお問い合わせ

横浜マラソン組織委員会事務局

〒231-0015 横浜市中区尾上町6-81 ニッセイ横浜尾上町ビル内

TEL:045-651-0666 FAX:045-226-5037

(平日9時30分~17時00分 土・日・祝は休み)

E-mail: info@yokohamamarathon.jp

HP: www.yokohamamarathon.jp/2015

■横浜の観光・宿泊に関するお問い合わせ

桜木町駅観光案内所

〒231-0062 横浜市中区桜木町1-1 (JR桜木町駅 南改札 正面)

TEL:045-211-0111 (9時00分~18時00分)

■エントリーに関するお問い合わせ

ローソンチケットスポーツ専用ダイヤル

TEL:0570-000-732 (10時00分~20時00分 年中無休)

■ボランティア活動に関するお問い合わせ

横浜マラソン組織委員会事務局内 ボランティア担当

TEL:045-222-4888 (9時30分~17時00分 土・日・祝は休み)

■交通規制に関するお問い合わせ

横浜市コールセンター

TEL:045-664-2525 (8時00分~21時00分 年中無休)

横浜マラソン 2015

横浜マラソン
EXPO 2015

ランナー
受付日時

3.13 (金)

【受付】10時00分~20時00分

【EXPO】10時00分~20時30分

3.14 (土)

【受付】10時00分~17時30分

【EXPO】10時00分~18時30分

横浜マラソン
2015

大会当日

3.15 (日)

■10km(車いす) 8時25分 START

■フルマラソン・10km 8時30分 START

■2km(車いす) 9時30分 START

【メイン会場】パシフィコ横浜 展示ホール

■住所:横浜市西区みなとみらい1-1-1 TEL:045-221-2166(交通案内)

■アクセス:みなとみらい線 みなとみらい駅から徒歩3分 / JR・横浜市営地下鉄 桜木町駅から徒歩12分 / JR・横浜市営地下鉄 横浜駅東口から徒歩20分

- 大会当日は、各駅・会場周辺はたいへん混み合うことが予想されます。P.20の【会場へのアクセス図】をご覧の上、十分余裕を持ってお越しください。スタート時間に間に合わない場合は出走できません。
- 大会当日は、公共交通機関でご来場ください。交通渋滞緩和のため、ご理解とご協力をお願いいたします。



このたびは、記念すべき第1回となる「横浜マラソン2015」にお申込みいただき、誠にありがとうございます。

いよいよ、横浜で初めての市民参加型のフルマラソン大会「横浜マラソン2015」の号砲の瞬間が近づいてまいりました。ランナーの皆様も期待に胸をふくらませていることと思います。

本大会は「する、観る、支える」全ての人が楽しめる大会を目指しています。大会の魅力の1つであるコースは、みなとみらい大橋をスタート後、「横浜赤レンガ倉庫」、「横浜三塔」など、市内観光名所を巡りながら横浜の景色を満喫。横浜市中央卸売市場南部市場を折り返し、コース後半の首都高速道路では、海風を全身に浴び、貨物船やベイブリッジを眺めながら走る、今までに経験したことのない特別な世界を味わうことができます。また、コース上において楽しみのある場である給水所は、18か所（※フルマラソンコース）と国内有数の規模で設け、ランナーのエネルギーとなる水分

や給食を提供するとともに、「ランナーを元気づける」をコンセプトに応援パフォーマンス『給水パフォーマンス』を展開し、皆様の新たなファイトを生みだします。

さらに、大会当日に先立ち開催される「横浜マラソンEXPO2015」では、ランナーの皆様の受付を行い、ナンバーカードなどをお渡しするとともに、スポーツ・健康などに関連したブース出展やステージイベントを開催いたします。ランナーの皆様はもちろん、ご家族やご友人も楽しんでいただけるイベントです。生まれ変わった「横浜マラソン」を、ぜひお楽しみください。

この『参加のご案内』は、ランナーの皆様に向けた各種情報を、大会前から当日までの流れにそって、ご案内しております。よくお読みいただき、マラソン準備にお役立てください。

大会スタッフ、ボランティア一同、心より皆様のご参加をお待ちしております。

本番までのフロー

「参加のご案内」着（2月）

ランナー受付日

- 3月13日(金) [大会EXPO開催初日]
- 3月14日(土) [大会EXPO開催2日目]

掲載ページ | 3P・4P

大会前日までに やっておくべきこと

掲載ページ | 5P

大会当日

- 3月15日(日) [大会当日]

スタート前について | 掲載ページ | 6P

フルマラソン
レース&フィニッシュ | 掲載ページ | 7P・8P

2km(車いす)
フィニッシュ | 掲載ページ | 8P

10km
レース&フィニッシュ | 掲載ページ | 9P・10P

10km(車いす)
フィニッシュ | 掲載ページ | 10P

知っておきたい情報	マナーアップのお願い	お楽しみ情報	坂本雄次大会 プロデューサーより	マップでわかる 横浜マラソン
11P~12P	12P	13P	14P	15P~22P

同封物一覧 参加のご案内 ナンバーカード引換証 兼 委任状

横浜マラソン2015 タイムテーブル

横浜マラソンEXPO 2015

3月13日(金) ランナー受付 初日

10時00分	会場オープン
	各ブース、ステージ等展開
20時00分	受付終了
20時30分	EXPO終了

3月14日(土) ランナー受付 2日目

10時00分	会場オープン
	各ブース、ステージ等展開
17時30分	受付終了
18時30分	EXPO終了

横浜マラソン 2015

3月15日(日) 大会当日

フルマラソン

6時30分	会場オープン
	手荷物預け開始
7時00分	スタート整列開始
7時30分	手荷物預け終了
8時00分	スタート整列終了
8時10分	スタート式
8時30分	スタート
12時00分	表彰式(予定)
15時00分	競技終了

10km

6時30分	会場オープン
	手荷物預け開始
7時00分	スタート整列開始
7時30分	手荷物預け終了
8時00分	スタート整列終了
8時10分	スタート式
8時30分	スタート
9時45分	表彰式(予定)
10時00分	競技終了

2km(車いす)

6時30分	会場オープン
9時00分	集合
9時15分	スタート式
9時30分	スタート
10時10分	競技終了

10km(車いす)

6時30分	会場オープン
	手荷物預け開始
7時00分	スタート整列開始
7時30分	手荷物預け終了
8時00分	スタート整列終了
8時10分	スタート式
8時25分	スタート
9時10分	競技終了
9時45分	表彰式(予定)

※タイムテーブルは、都合により変更になる場合がございます

※10km(車いす)、2km(車いす)にご参加の方へは「車いす競技ご参加の皆様へ」を別送します。あわせてご覧ください

ランナー受付について

受付日時 2015年3月13日(金)10時00分～20時00分・14日(土)10時00分～17時30分

会場 パシフィコ横浜 展示ホール

お渡しするもの ナンバーカード×2(うち裏面に記録計測タグ付×1)/安全ピン/手荷物シール
手荷物預け袋/参加賞Tシャツ/大会プログラム/大会協賛社パンフレット

1 ナンバーカード引換証の提示

A. ナンバーカード引換証の準備

同封のナンバーカード引換証にある誓約書の記入を済ませてご来場ください。受付では、本人確認書類が必要です。また、ご本人以外が受け取りの場合は、ランナー本人の委任状と、受け取りに来られた方の身分証明書が必要です。



ナンバーカード引換証サンプル

B. 本人確認方法

ご用意いただく本人確認書類▼ ※すべて原本のみ可とし、コピー不可

- 運転免許証
- パスポート
- 住民基本台帳カード
- 健康保険証
- 国民年金手帳
- 介護保険証
- 在留カード又は特別永住者証明書(外国人登録証明書)等

ナンバーカード引換証の紛失・持参忘れ等による再発行の場合には、再発行手続きを「ヘルプデスク」にて行います。なお再発行には手数料(200円)が必要です。

2 ナンバーカードセット、記録計測タグ等の受け取り

該当するナンバーカード引換窓口にて、ナンバーカード・記録計測タグ・安全ピン・手荷物シールおよび手荷物預け袋を受け取ってください。

■手荷物預け袋見本と寸法

手荷物預け袋には、手荷物シールを事前に貼り、大会当日お忘れにならないようご注意ください。この袋に入らないもの(長傘等)は当日お預かりできません。



- 手荷物預け袋サイズ
天地70cm×左右50cm

■ナンバーカード装着方法について

・ナンバーカード裏面に装着した記録計測タグにて記録計測を行います。記録計測タグがついているナンバーカードを、胸に正しい向きで装着してください。また、記録計測タグを絶対にナンバーカードから外さないようにしてください。
・記録計測タグにはICが埋め込まれていますので、テレビ、スマートフォン、充電器等、電波を発する機器の近くに置かないようにしてください。記録計測タグ内の電池を消耗し、記録が計測できなくなる恐れがあります。



- ナンバーカード、記録計測タグは、大会当日にタイム計測で使用しますので、必ずご持参ください。また、開催期間中の身分証明にもなります。お忘れの場合は、ご参加いただくことができませんのでご注意ください。
- ナンバーカードは切ったり曲げたりせずに、番号がスタッフから良く見えるよう、胸と背中に着けてください。ナンバーカードが確認できない場合、審判員が走行を中止させることがあります。

- 記録計測タグは、フィニッシュ付近で回収します。当日に参加できなかった場合は事務局あて郵送でご返却ください。紛失または返却されなかった場合は、実費(2,000円)を請求します。
- 他人のナンバーカードを譲り受けて参加された場合は、譲った側、譲られた側ともに失格となり、事故・傷病等についての保険が適用外になります。
- ナンバーカード裏側には、緊急連絡先(相手先氏名、電話番号)、宿泊先名、既往症及び治療中の病名、服用できない医薬品、その他アレルギー、血液型等の必要事項を必ず記入してください。



ナンバーカードイメージ

3 参加賞Tシャツの受け取り

参加賞Tシャツ配付コーナーにて参加者に1枚お渡ししますので、お忘れのないよう受け取ってください。なお、エントリー時にご登録いただいた指定サイズからの変更はできません。



4 大会プログラム、参加賞袋

受付の最後に、大会プログラム、大会協賛社パンフレット等の入った参加賞袋を受け取ってください。

参加受付時の諸注意

- 大会当日(3月15日(日))の受付は行いません。前々日(3月13日(金))、前日(3月14日(土))に必ず受付を済ませてください。
- ランナー受付は、原則、本人による受付としますが、やむを得ない場合は代理の方の受付も行います。
- 同封のナンバーカード引換証にある誓約書の記入を済ませてご来場ください。
- 受付にあたっては、ナンバーカード引換証と、本人確認書類が必要になります(代理受付の場合、ランナー本人による記入済みのナンバーカード引換証 兼 委任状と、代理受付に来られた方の身分証明書が必要です)。
- 受付終了時刻を過ぎての受付は、公共交通機関の遅延であっても一切できません。時間に余裕を持ってお越しください。
- 申込み後の参加料・手数料の返金は一切行いません。また、天候・天災・事件・事故等の理由で大会を中止することがありますが、その場合も、同様に返金はいたしません。
- 参加料および事務手数料の領収書は発行いたしません。クレジットカード決済の場合はクレジットカード会社発行のご利用明細書または請求書をご利用いただき、コンビニエンスストアでのお支払いの場合は、店舗での領収書にて代えさせていただきます。

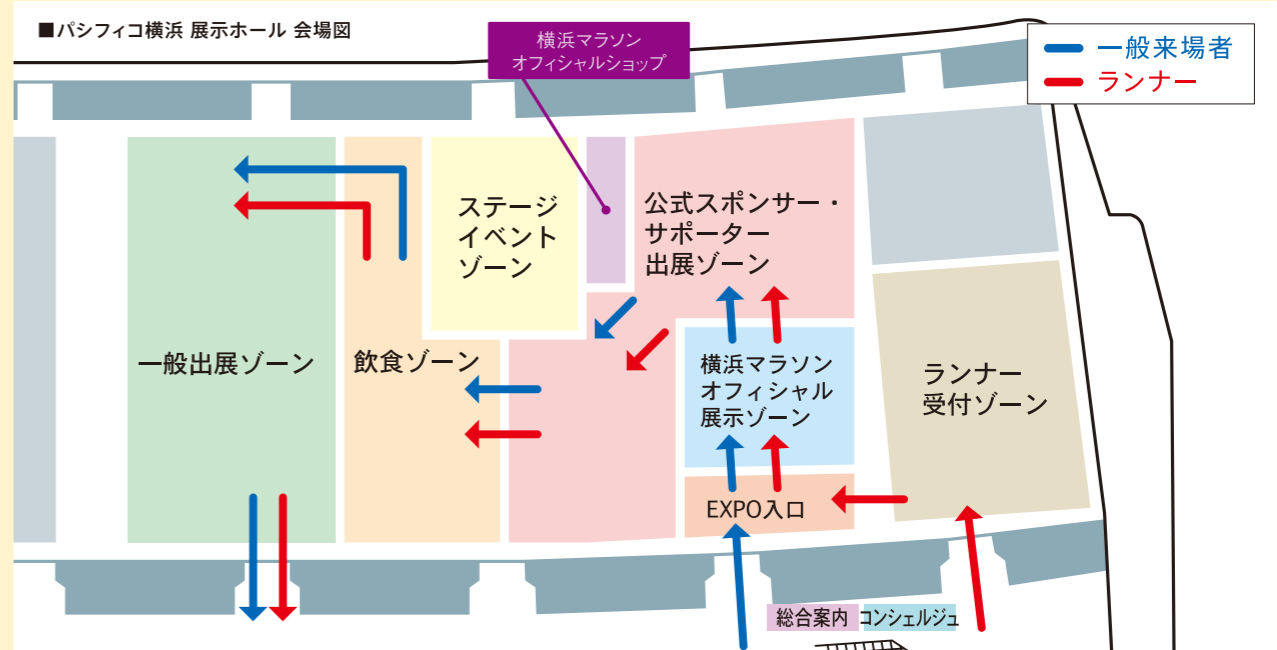
「横浜マラソンEXPO2015」のご案内

日時 2015年3月13日(金)10時00分～20時30分・14日(土)10時00分～18時30分

場所 パシフィコ横浜 展示ホール

大会のメイン会場となるパシフィコ横浜では、横浜マラソン2015をより楽しくするEXPOを開催します。スポーツ、健康などに関連した企業ブースのほか、地元横浜の名店や、大会オフィシャルグッズを販売するショップも出展。会場内のステージではゲストが盛り沢山のテレビ・ラジオの公開収録をはじめ、地元横浜メディア(神奈川新聞、tvk、FMヨコハマ、ラジオ日本)による様々な企画を展開し、会場を盛り上げます

主な内容 ランナー受付ゾーン/横浜マラソンオフィシャル展示ゾーン/公式スポンサー・サポーター出展ゾーン
ステージイベントゾーン/飲食ゾーン/一般出展ゾーン



横浜マラソン・コンシェルジュ【YMC】

横浜マラソンに関する質問は何でもコンシェルジュに聞いてみよう!

- マラソンコース、スタート、会場、フィニッシュの案内
- 横浜マラソンの特徴
- ボランティア活動場所、活動内容
- 給水・給食、関門、救護所



大会前日までにやっておくべきこと

■健康管理

- マラソンは心停止が起きる可能性のあるスポーツです。国内における1万人以上のマラソン大会では、残念ながら高い頻度で心停止が起きています。自分には関係ない!と思うことが事故につながります。
- 大会参加に際しては、十分にトレーニングし、事前に健康診断を受診する等、体調には万全の配慮をした上で参加してください。前日の飲酒は控え、睡眠を十分にとってください。体調が悪いと感じたら、無理をせず参加を辞退してください。
- 主催者は、疾病・傷病・その他の事故に際し、応急処置のみを行いますが、それ以上の責任は負いません。
- 審判員または医師・救護スタッフがレース続行不可能と判断した場合や、他の参加者への妨害になると判断した場合は競技者に対して、走行を中止させます。
- 主催者は大会開催時間中、スポーツ傷害保険に加入します。

■試走

- コースの事前試走は、信号等、交通ルールを守り、車両には十分に注意し、必ず歩道上で行ってください。
- 山下ふ頭、本牧ふ頭、首都高速道路上の試走はできません。山下ふ頭、本牧ふ頭については車両での下見もできません。

■過去3年間の3月15日の気象状況(横浜地方気象台)

年	降水量	最高気温	最低気温	平均湿度	最大風速	日照時間
2014	0.0mm	12.2°C	4.8°C	45%	9.2m/s	9.0h
2013	0.0mm	14.3°C	5.3°C	57%	5.8m/s	10.0h
2012	0.0mm	13.6°C	3.3°C	47%	9.6m/s	10.7h

※朝夕は冷え込みますので、防寒着の着用をおすすめします

持ちもののチェック

- | | | | | | |
|------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|--|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ナンバーカード | <input type="checkbox"/> 記録計測タグ | <input type="checkbox"/> 手荷物シール | <input type="checkbox"/> 手荷物預け袋 | <input type="checkbox"/> シューズ | <input type="checkbox"/> ウェア |
| <input type="checkbox"/> ソックス | <input type="checkbox"/> 帽子 | <input type="checkbox"/> 手袋 | <input type="checkbox"/> 時計 | <input type="checkbox"/> 防寒着(雨合羽、ポンチョ) | |
| <input type="checkbox"/> ポケットティッシュ | <input type="checkbox"/> 水分 | <input type="checkbox"/> 絆創膏 | <input type="checkbox"/> 当冊子(参加のご案内) | <input type="checkbox"/> 健康保険証またはコピー | |
| <input type="checkbox"/> ケータイ・スマホ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

大会開催の最終決定について

荒天・地震・津波等災害時だけでなく、晴天でも、高波や強風等で大会を中止する場合があります。開催可否については、下記の方法にて行います。

※テレビ・ラジオの放送時間は予定です

開催可否告知方法

■インターネット

2015年3月15日(日) 4時00分

■大会公式サイト
www.yokohamarathon.jp/2015/

■テレビ

2015年3月15日(日) 5時00分

■tvk(テレビ神奈川)

■ラジオ

2015年3月15日(日)

■ラジオ日本(AM1422kHz) 4時59分頃
■FMヨコハマ(FM84.7MHz) 6時00分~6時05分

メイン会場:パシフィコ横浜

■スタートまでの流れ

メイン会場着(パシフィコ横浜)

手荷物預け

スタート整列ゾーン(みなとみらい大橋)
[手荷物を預けない方は、直接みなとみらい大橋へ]

下車推奨駅について

大会当日6~7時頃に横浜駅を発車する以下の電車につきましては、特に混雑が予想されます。混雑のため、ホームへの入場規制等により、乗り換えに時間がかかる場合があります。JR東海道本線・横須賀線、相模鉄道線、京浜急行線等で横浜駅に到着される方につきましては、横浜駅東口から徒歩にてご来場くださいますよう、ご協力をお願いします。

【特に混雑が予想される電車】

- ・みなとみらい線(下り) 横浜駅~みなとみらい駅
- ・JR根岸線 京浜東北線(下り) 横浜駅~桜木町駅
- ・横浜市営地下鉄ブルーライン(下り) 横浜駅~桜木町駅

■種目別詳細

種目	整列時間	スタート時刻	スタート場所
10km(車いす)	7時00分~8時00分	8時25分	みなとみらい大橋
フルマラソン	7時00分~8時00分	8時30分	みなとみらい大橋
10km	7時00分~8時00分	8時30分	みなとみらい大橋
2km(車いす)	9時00分集合	9時30分	パシフィコ横浜(国際橋付近)

スタート整列方法

整列開始時刻までは整列ゾーンに入れません。

※8時以降は最後尾ブロックからのスタートとなります。(2km車いすを除く)

■フルマラソン[A~Gブロック]

詳細はP.17へ

■10km[Aブロック]

詳細はP.17へ

■10km(車いす)[Aブロック]

詳細はP.17へ

■2km(車いす)[みなとみらいホール前]

『車いす競技ご参加の皆様へ』をご覧ください

- 整列、移動の際はスタッフの指示に従ってください。
- 整列場所・スタート地点は、P.17の【スタートブロック図】を参照ください。各種目で異なります。当日、会場は混雑が予想されますので、必ず事前にご確認ください。
- 各種目とも、ナンバーカードにあるアルファベットブロックごとに整列していただきます。スムーズなスタートのため、ご協力をお願いいたします。
- ご自分のブロックよりも前のブロックからスタートすることはできません。
- お仲間同士でのスタートでは、必ず一番後方ブロックの人のブロックに合わせて整列してください。
- 交通規制の都合上、スタート時刻に遅れた場合、競技に参加できません。会場にはお時間に余裕をもってお越しください。
- スタート号砲後40分以内にスタートラインを通過していない場合は失格となります。

手荷物預け・更衣室

フルマラソン

時間 お預け/6時30分~7時30分
返却/16時00分まで

場所 パシフィコ横浜
展示ホール内で預かり・保管・返却

10km/10km(車いす)

時間 お預け/6時30分~7時30分
返却/11時00分まで

場所 お預け/パシフィコ横浜屋外ピロティ(手荷物預けトラック)
返却/フィニッシュの山下公園内駐車場

※10km(車いす)の方は、別添「車いす競技ご参加の皆様へ」を併せてご覧ください

2km(車いす)

▶詳細は、別添
『車いす競技ご参加の皆様へ』
をご覧ください

注意

- 手荷物預けエリアには、ランナー本人・スタッフのみ入場可能です。ご自身のナンバーカードをスタッフに提示してください。
- 大会当日、お渡しした手荷物預け袋に手荷物を入れてください。手荷物シールはあらかじめ貼りつけておいてください。手荷物シールのないもの、入りきらない荷物は預けられません。手荷物預け袋に収まるよう、手荷物はまとめてください。

- 手荷物預けは、エリア別にスペースを区切っています。ご自身のナンバーカード右下に記載されている数字のエリアへ、預けてください。
- 返却の際は、スタッフがナンバーカードと手荷物シールを照合します。
- 貴重品・壊れやすいものを預けることはできません。また、手荷物の損害責任は負えません。
- 手荷物預けエリア外に置かれた荷物に関しては、ご自身の責任で管理してください。

大会当日レースについて

コース上の注意事項

- コース上には段差や、狭くなる箇所があります。注意して走行してください。
- コース上は交通規制が行われていますが、コースの一部では車と対面、並走します。また大会車両、緊急車両等が並走する場合がありますので十分ご注意ください。
- コース上や近隣で事故、火事、災害が発生した場合は警察官、大会スタッフ等が、走行を一時止めることがあります。緊急車輛が走行する場合はスタッフの指示に従ってください。
- 携帯用音楽プレーヤーを使用して走る際は、緊急時のスタッフの指示が聞こえる音量にしてください。イヤホンの片耳装着をお願いします。
- 安全のためベビーカーを押しての参加はできません。
- コースとなる**首都高速道路上の機器には触れないでください。**
- コース上、**首都高速道路およびふ頭内は、関係者以外立ち入り禁止です**ので、応援はできません。
- 首都高速道路上から、下を覗きこむことは絶対におやめください。**
- スタートやフィニッシュライン付近、沿道各所で立ち止まる等、大会運営に支障をきたす行為は禁止します。
- フルマラソンと、10km/10km(車いす)は、県民ホール付近(6km地点付近)からコースが分岐します。スタッフの指示に従ってください。

距離表示

- フルマラソンコース上の距離表示は、42kmまで1km毎と、中間点(21.0975km)に設置し、残り5km地点からは、残りの距離数を1kmごとに表示します。
- コース上には5kmごと(予定)に、スタート時刻からのグロスタイムを示す大時計を設置しています。ペースの把握の目安にしてください。

給水所

- 走行中は、こまめな給水を心がけてください。
- スペシャルドリンク(個人専用ドリンク)の受付は行いません。
- 給水所は、**P.21~22の【コースマップ】**をご覧ください。
- 給水所には、水、スポーツドリンクを用意しています。その他、果物・菓子などを用意しますが、なくなり次第終了となります。あらかじめご了承ください。
- 競技途中のアルコール摂取は禁止です。
- 給水所以外での給水・給食については、主催者は一切責任を負いません。

トイレ

- コース上の給水所と関門を中心に設置します。看板による表示をしておりますので、必ず、所定の場所にてお願いいたします。
- トイレ以外で排泄行為を行ったことがわかった場合には失格となります。

歩行者の横断について

- コース上、歩行者の横断箇所があります。必ずスタッフの指示に従って走行してください。

関門

- 競技運営上、関門を設置します。各関門閉鎖時刻までに到達できなかった場合は、その時点で競技終了となります。
- 閉鎖時刻を過ぎた時点でコース上に残っている参加者は、歩道に上がり、スタッフの指示に従って、次の関門地点で収容バスに乗車するか、最後尾の収容バスに乗車してください。
- 関門閉鎖時刻前でも、審判員が明らかに閉鎖時刻までに到達できないと判断した場合は、競技中止を指示することがあります。

リタイア(途中棄権)する場合

- 関門以外でリタイアする場合は、コース上のスタッフに申し出てください。直近の関門地点の収容バスに乗車するか、最後尾の収容バスに乗車してください。メイン会場であるパシフィコ横浜まではバス等で搬送しますが、交通状況などにより時間がかかる可能性があります。
- フィニッシュ(パシフィコ横浜)の関門時刻(15時00分)に合わせ、最後尾に収容バスを運行しています。収容バスに追いつかれた場合は関門時刻前であってもリタイア(失格)となりますので、速やかにバスに乗車してください。
- 関門の場所と閉鎖時刻は状況により変更されることがあります。
- リタイアされた方はフィニッシュ会場までお戻りになりましたら、リタイア受付までお越しください。

レース中の救護対応について

- 競技前・競技中に体調が悪いと感じたら、出走を辞退してください。
- 各関門の救護テントには、救護スタッフが待機しています。
- コース上には、赤いウェア・ビブス・赤い帽子を着用した救護スタッフが待機しています。AEDを持ったモバイル隊もコースを自転車で巡回しています。走行中に気分が悪くなった場合は、無理せず競技を中止してください。また、具合の悪そうな参加者を見かけた場合は、119番通報する前に、近くの救護スタッフへお知らせください。
- 救護所及びコース上では、応急手当は行いますが、競技を続行するためのマッサージ、コールドスプレー、湿布、テーピングは行いません。必要な方は、各自でご用意ください。
- 大会当日は、健康保険証、またはそのコピーを必ず携帯してください。
- レース中、救護スタッフから補助を受けた場合(点滴や車いすの使用が必要な場合等)は、リタイアとみなし原則失格とします。最終的に走行続行可能かどうかは、健康リスクの面から現場の医師や救護スタッフが判断しますので、必ず指示に従ってください。また、医師や救護スタッフから、リタイア(失格)となる旨をランナー本人に確認したうえで、治療処置に入ることがあります。

大会当日フィニッシュについて

フルマラソン フィニッシュ会場

場所……………臨港パーク
競技終了時間……………15時00分

フィニッシュ後の流れ

フィニッシュされた方は、順路に従い進んでください。

① 飲料(ペットボトル)受け取り



② 完走メダル受け取り



③ 記録計測タグ返却



④ 出走記念タオル受け取り

フィニッシュ後の手荷物受け取り(16時まで)

スタート前に預けた手荷物を受け取る際は、荷物預けスタッフに、各自のナンバーカードをご提示ください。ナンバーカードをご提示いただけない場合は、お返しすることができませんので、最後までなくさないよう、ご注意ください。手荷物受け取りエリアは、参加者のみ入場可能です。

待ち合わせ場所

臨港パーク内に、フィニッシュ後の参加ランナーと、応援の方の待ち合わせ場所をご用意します。ご活用ください。

表彰式

表彰対象: 男子1位~8位/女子1位~8位
表彰時間: 12時00分~(予定)
場 所: フィニッシュ横「フィニッシュステージ」にて

2km(車いす) フィニッシュ会場

場所……………臨港パーク
競技終了時間……………10時10分

フィニッシュ後の流れ

フィニッシュされた方は、順路に従い進んでください。

① 飲料(ペットボトル)受け取り



② 完走メダル受け取り



③ 出走記念タオル受け取り

フィニッシュ後の手荷物受け取り

スタート前に預けた手荷物を受け取る際は、各自のナンバーカードをご提示ください。ナンバーカードをご提示いただけない場合は、お返しすることができませんので、最後までなくさないよう、ご注意ください。

▶ 詳細は、
別添『車いす競技ご参加の皆様へ』を
ご覧ください

「横浜マラソンフェスタ2015」について

フィニッシュエリアのパシフィコ横浜 円形広場「プラザ」では、「横浜マラソンフェスタ2015」を開催します。ランナーや観客の皆様楽しんでいただく飲食コーナーや「ラッキー給食」の即売会、オフィシャルグッズの販売も行います。ぜひ、お立ち寄りください。

場 所 パシフィコ横浜 円形広場「プラザ」 時 間 3月15日(日)10時00分~17時00分

大会当日レースについて

コース上の注意事項

- コース上には段差や、狭くなる箇所があります。注意して走行してください。
- コース上は交通規制が行われていますが、コースの一部では車と対面、並走します。また大会車両が並走する場合がありますので十分ご注意ください。
- コース上や近隣で事故、火事、災害が発生した場合は警察官、大会スタッフなどが、走行を一時止めることがあります。緊急車両が走行する場合はスタッフの指示に従ってください。
- 携帯用音楽プレーヤーを使用して走る際は、緊急時のスタッフの指示が聞こえる音量にさせていただくか、イヤホンの片耳装着をお願いします。
- 安全のため、ベビーカーを押しての参加はできません。
- スタートやフィニッシュライン付近、沿道各所で立ち止まる等、大会運営に支障をきたす行為は禁止します。
- フルマラソンと、10km／10km(車いす)は、県民ホール付近(6km地点付近)からコースが分岐します。スタッフの指示に従ってください。

距離表示

- 1kmごとに表示します。

給水所

- 走行中は、こまめな給水を心がけてください。
- スペシャルドリンク(個人専用ドリンク)の受付は行いません。
- 給水所は、P.21～22の【コースマップ】をご覧ください。
- 給水所には、水、スポーツドリンクを用意します。その他に菓子などを用意しますが、なくなり次第終了となります。予めご了承ください。
- 競技途中のアルコール摂取は禁止です。
- 給水所以外での給水・給食については、主催者は一切責任を負いません。

トイレ

- コース上の給水所と関門を中心に設置します。看板による表示をしておりますので、必ず、所定の場所にてお願いいたします。
- トイレ以外で排泄行為を行ったことが発覚した場合には失格となります。

関門

- 競技運営上、関門を設置します。各関門へ指定時刻までに到達できなかった場合は、その時点で競技終了となります。
- コース上に残っている参加者は、歩道に上がり、スタッフの指示に従ってください。
- 関門閉鎖時刻前でも、審判員が明らかに閉鎖時刻までに到達できないと判断した場合は、競技中止を指示することがあります。

リタイア(途中棄権)する場合

- 関門以外でリタイアする場合は、コース上のスタッフに申し出てください。直近の関門地点の収容車バスに乗車するか、最後尾の収容車バスに乗車してください。
- 関門の場所と閉鎖時刻は状況により変更されることがあります。
- リタイアされた方はフィニッシュ会場までお戻りになりましたら、リタイア受付までお越しください。

レース中の救護対応について

- 競技前・競技中に体調が悪く感じたら、出走を辞退してください。
- 各関門の救護テントには、救護スタッフが待機しています。
- コース上には、赤いウェア・ピブス・赤い帽子を着用した救護スタッフが待機しています。AEDを持ったモバイル隊もコースを自転車で巡回しています。走行中に気分が悪くなった場合は、無理せず競技を中止してください。また、具合の悪そうな参加者を見かけた場合は、119番通報する前に、近くの救護スタッフへお知らせください。
- 救護所及びコース上では、応急手当は行いますが、競技を続行するためのマッサージ、コールドスプレー、湿布、テーピングは行いません。必要な方は、各自でご用意ください。
- 大会当日は、健康保険証、またはそのコピーを必ず携帯してください。
- レース中、救護スタッフから補助を受けた場合(点滴や車いすの使用が必要な場合等)は、リタイアとみなし原則失格とします。最終的に走行続行可能かどうかは、健康リスクの面から現場の医師や救護スタッフが判断しますので必ず指示に従ってください。また、医師や救護スタッフから、リタイア(失格)となる旨をランナー本人に確認したうえで、治療処置に入ることがあります。

大会当日フィニッシュについて

10km フィニッシュ会場

場所……………山下公園
競技終了時間……………10時00分

フィニッシュ後の流れ

① 飲料(ペットボトル)受け取り



② 完走メダル受け取り



③ 記録計測タグ返却



④ 出走記念タオル受け取り

フィニッシュ後の手荷物返却(11時まで)

スタート前に預けた手荷物を受け取る際は、手荷物預けスタッフに、各自のナンバーカードをご提示ください。ナンバーカードをご提示いただけない場合は、お返しすることができませんので、最後までなくさないよう、ご注意ください。なお、手荷物の返却時間は、11時00分までとなります。時間内の引き取りにご協力お願いいたします。

フィニッシュエリア注意事項

フィニッシュエリアの山下公園内の手荷物返却ゾーンは、参加者のみ入場可能です。

表彰式

表彰対象:男子1位～8位／女子1位～8位
表彰時間:9時45分から順次(予定)
場 所:山下公園内 石のステージ

お帰りのアクセス

■みなとみらい線 元町・中華街駅(徒歩約3分)
日本大通り駅(徒歩約15分)

▶詳細は、P.19の【10kmフィニッシュ会場から駅へのアクセス図】で再確認!

10km(車いす) フィニッシュ会場

場所……………山下公園
競技終了時間……………9時10分

フィニッシュ後の流れ

① 飲料(ペットボトル)受け取り



② 完走メダル受け取り



③ 記録計測タグ返却



④ 出走記念タオル受け取り

フィニッシュ後の手荷物返却

スタート前に預けた手荷物を受け取る際は、手荷物預けスタッフに、各自のナンバーカードをご提示ください。ナンバーカードをご提示いただけない場合は、お返しすることができませんので、最後までなくさないよう、ご注意ください。

フィニッシュエリア注意事項

フィニッシュエリアの山下公園内の手荷物返却ゾーンは、参加者のみ入場可能です。フィニッシュ後は臨港パークまで送迎いたします。

表彰式

表彰対象:男子1位～8位／女子1位～8位
表彰時間:9時45分から順次(予定)
場 所:山下公園内 石のステージ

▶詳細は、別添『車いす競技ご参加の皆様へ』をご覧ください

知っておきたい情報

競技について

■スタート号砲後40分以内出走ルール

- 競技運営上、スタート号砲後40分以降の出走はできません。

■レース時のナンバーカード装着ルール

- ナンバーカードは、胸と背中に各1枚ずつ計2枚を、安全ピンでしっかりと、番号がスタッフからよく見えるようにつけてください。
- ナンバーカードは、切ったり、折り曲げたりしないでください。
- ナンバーカード裏面の緊急連絡先欄は出走前に記入しておいてください。



※ナンバーカード装着イメージ

■大会スタッフ

- 「横浜マラソン2015」では、約6,000人以上のスタッフが大会運営にあっています。
- 救護スタッフは、赤色のピブスを着用しています。(医師、看護師、BLS隊、ドクターランナー等の呼称が表示されています)



■一般ボランティア



■医師



■ペースランナー

■ペースランナー

フルマラソンには、完走の目安になるペースで走るランナー(ペースランナー)をおきます。次の7つのペース設定があります。

- 3時間00分 5時間00分
- 3時間30分 5時間30分
- 4時間00分 6時間00分
- 4時間30分

※ペースランナーは、それぞれのペース時間が書かれたオレンジ色のピブスを着用し、グロスタイムで走ります

■緊急車両通行時のお願い

- 大会中、事故や火災など緊急事態が発生した場合、コース上を緊急車両が通行することがあります。その場合は、コース上のスタッフの指示に従って緊急車両の通行を優先してください。
- 参加ランナーの走行状況等によっては歩行者を横断させることがありますので、ご協力をお願いします。

競技について

■記録計測タグについて

- ナンバーカードに取り付けられている記録計測タグは、大会当日にタイム計測で使用しますので、必ず装着ください。ナンバーカード、記録計測タグを装着していないランナーは失格となります。
- また、ナンバーカード、記録計測タグは、開催期間中の身分証明にもなります。お忘れの場合は、ご参加いただけませんのでご注意ください。
- 次の方は、制限時間内で完走しても記録が出ない場合があります。ご注意ください。
 - ①ナンバーカード・計測タグをつけずに走った場合
 - ②ナンバーカード・計測タグを途中で紛失した場合
- 記録計測タグは、フィニッシュ付近で回収します。受付後に参加できなくなった場合は、大会事務局へご返却ください。紛失または返却されなかった場合は、実費(2,000円)を請求します。また、大会当日に返却を忘れた場合は、大会終了後1週間以内に大会事務局へ返送費自己負担でご返却ください。

■大会公式記録(グロスタイムとネットタイム)

- コース上、5kmごとに計測を行う予定です。
- グロスタイムとネットタイムの計測を行います。
 - グロスタイム・・・スタート号砲からの完走タイム(公式記録)
 - ネットタイム・・・スタート地点通過からの完走タイム(参考記録)
- 計測した記録は、後日大会公式サイトに掲載します。
- 首都高速道路等では、構造上、計測できない可能性があります。

■記録証

- 大会終了後ホームページよりダウンロードいただけます。記録証の発送は行いません。
- 記録証送付サービス(有料)を、下記のオフィシャルショップでお申込みいただけます。
 - 大会オフィシャルショップ
 - ・[3月13日、14日] パシフィコ横浜 展示ホール内
 - ・[3月15日] パシフィコ横浜 円形広場「プラザ」

■記録速報(ランナーズ・アップデート)

- ナンバーカードまたは氏名から、計測地点ごとの通過記録を調べることができるサービスです。ご家族やお友達の記録も確認できます。PC、スマホ ▶ <http://update.runnet.jp/2015yokohama/> 携帯 ▶▶▶ http://update.runnet.jp/m_2015yokohama/ ※検索できる記録は速報のため、参考タイムとなります

■応援ナビ

パソコン・スマートフォン・タブレットを利用して、スタートしたランナーの予測位置情報を地図上で確認できるサービスです。大会当日にコースを先回りして、ご家族やお友達を応援するのに便利です。詳しくは大会公式サイトをご覧ください。

レース終了後にお渡しするもの

- フィニッシュ後、所定の場所で、完走メダル、出走記念タオル、ドリンク(ペットボトル飲料)をお受け取りください。
- リタイアされた方は、「リタイア受付」にて出走記念メダル、出走記念タオル、ドリンク(ペットボトル飲料)をお受け取りください。

レース中の救護対応について

- 競技前・競技中に体調が悪いと感じたら、出走を辞退してください。
- レース中、救護スタッフから補助を受けた場合(点滴や車いすの使用が必要な場合等)は、リタイアとみなし原則失格とします。最終的に走行続行可能かどうかは、健康リスクの面から現場の医師や救護スタッフが判断しますので、必ず指示に従ってください。また、医師や救護スタッフから、リタイア(失格)となる旨をランナー本人に確認したうえで、治療処置に入ることがあります。

健康管理について

- レース参加に際しては、よく睡眠をとる、飲酒を控える等、事前の体調管理をしっかり行ってください。また、健康診断の受診や、かかりつけの医師への相談の上、レースにご参加ください。
- 以下のうち、該当するものが1つでもあれば、心停止のリスクは該当するものが無い方に比べ高くなると言われています。
 - ◇ 高血圧 ◇ 血糖値が高い ◇ 高脂血症
 - ◇ ニコチン依存症 ◇ 肥満(BMI≧25) など

特に以下のようなリスクファクター(危険因子)がある方はメディカルチェックを受けましょう。

■主なリスクファクター

**心血管病 / 心不全 / 心筋症 / 狭心症 / 心筋梗塞
大動脈瘤 / 脳卒中 / 不整脈 / 川崎病**

一般的な健康診断のほかに、ランニングに適した検査ができる所があります。詳細は、下記ホームページからご確認ください。

- 横浜市スポーツ医科学センター / www.yspc.or.jp/ysmc/
- 日本医師会 / www.med.or.jp/link/search.html

マナーアップのお願い

■代理出走は、一切禁止

- 大会にエントリーした方以外の出走は、一切禁止いたします。発覚した場合は、失格とし次回以降の参加をお断りする場合があります。

■「仮装」について

- 仮面、マント等の仮装による出走はご遠慮ください。また、他のランナーや応援者を不快にさせたり、危険をおよぼすなどスポーツイベントにふさわしくない仮装は認めません。これらの仮装は、緊急時や救急対応に遅れが生じる原因にもなります。ご理解とご協力をお願い致します。

■以下の出走はご遠慮ください

- ベビーカーを押しながらの出走、ペットの伴走
- スタッフの声や周囲の音が聞こえない音量での、音楽プレイヤー等の使用
- 裸足での出走
- 登録のない方の伴走

■スタート前、コース周辺施設・道路の利用について

- スタート前や競技中に、コース周辺のホテル、ビル、地下街等への出入り、トイレの使用はしないでください。
- 会場周辺での前日からの野宿や座り込み等は、近隣住民や施設へのご迷惑となりますのでおやめください。
- 雨具や防寒ビニール等を、スタート地点やコース内等に放置しないでください。放置されたものは、処分いたします。

■喫煙、座り込み飲食、屋外排泄行為

- 競技中の喫煙、座り込んでの飲食等はご遠慮ください。
- トイレ以外の場所での排泄行為は固く禁止いたします。

■忘れ物・落し物など

- 会場で落し物を見つけた方は、「総合案内」までお持ちいただくか、近くのスタッフにお渡しください。
- 会場での拾得物は、パシフィコ横浜 中央防災センターにて保管いたします。【TEL.045-221-2127(24時間)】
- コース上での落し物は、後日の対応となります。

■ランナー応援にあたって

- 所定の給水所以外での給水・給食によって起こったトラブルに対し、主催者は一切の責任を負いません。
- みなとみらい大橋上・首都高速道路上・本牧ふ頭内・山下ふ頭内・各歩道橋上では、観戦・応援はできません。

※上記以外の場所でも通行の妨げにならないようご協力お願いいたします

■応援マナーについて

- 公共交通機関の利用にご協力おねがいします。
大会当日は、交通規制の関係もあり、道路が大変混雑します。ランナーの応援には電車、バス等公共の交通機関を利用しましょう。
- 自転車移動での応援は控えましょう
当日、コース沿道付近は大変混みあいます。自転車に乗りながらの応援は、思わぬ事故を招きます。自転車利用の場合は、降りて応援するようにしてください。

- 沿道に「のぼり旗」「横断幕」の取りつけは禁止です
コース沿道にのぼり旗や幕を取りつけての応援は、公共露出物ルール上、違反となります。ご遠慮ください。

- 歩道橋で、立ち止まってる観戦や写真撮影は禁止です
コース上の歩道橋は、長時間立ち止まってる観戦や写真撮影等が多くなりがちですが、混雑して危険を招く可能性があるため控えましょう。

- コース沿道で応援の際は、まわりへの配慮をしましょう
大会当日は、応援者・観戦者で沿道がいっぱいになります。応援に夢中になってしまうがあまり、応援者同士、ランナーの方、あるいは一般の方との衝突を招く場合もあります。まわりへの配慮を忘れずに、気持ちよく応援しましょう。

■ごみの分別

- ごみは次のように分別し、それぞれ指定のごみ箱へ捨ててください。
 - ①缶 ②ペットボトル ③びん ④不燃ごみ ⑤可燃ごみ ⑥プラスチック
- コース上(給水所)も指定のごみ箱へ捨ててください。

横浜マラソンならではの！ お楽しみ情報

■ 給水パフォーマンス 【3月15日(日) コース上の給水所(18か所)】

ランナーにとって給水所は楽しみの場であり、ゴールに向けて頑張るぞ！と新たなファイトが生まれる最大のオアシスです。「横浜マラソン2015」では、国内有数の規模の18か所の給水所を設置するとともに、各給水所では「ランナーを元気づける」をコンセプトに18パターンの応援パフォーマンスを展開します。

■ パフォーマンスの一例

「Cheer」は「応援する、元気づける」という意味！
応援パフォーマンスの王道!?

「ジャズの街・ヨコハマ」には欠かせないパフォーマンス！
給水所がステージに!?

日本におけるカクテル発祥の地・横浜！
まさか給水所でバーテンダーが…!?

折り返し地点で南部市場の心意気に思わず、バンザイ!

※詳細は後日、大会公式サイト等にて発表します

■ ラッキー給食 【3月15日(日) コース上の給水所(18か所)】

横浜マラソンでしか体験できない!? 18か所の「ラッキー給食」!

ランナーにとってコース上の給水所は、水やスポーツドリンクなどの水分補給もさることながら、バナナなどの果物、パン、飴、チョコレートなどの「給食」も楽しみの一つ。「横浜マラソン2015」では、マラソン定番の給食メニューに加え、「横浜といったらコレ!」という地元横浜の食品を中心とした「ラッキー給食」コーナーを各給水所に設けます。決められた時間に限られた個数を提供! 必ず食べられるとは限らない、食べられたらラッキー! そんな給食を「ラッキー給食」として提供します。

坂本雄次大会プロデューサーから皆さんへ

いよいよ、横浜マラソン2015が近づいてきました。記念すべき第1回大会にエントリーが叶った皆さんは、期待と一抹の不安を抱いておられるのではないのでしょうか? さて、今日はエントリーカードを手にされた皆さんに、大会に臨むにあたってのアドバイスをお送りします。ぜひ、レースの準備にお役立てください。



大会本番までの過ごし方

■ 焦りは禁物、ここまでの練習に自信を持って!

初めてマラソンに参加される方にありがちなのは、本番ギリギリまで一生懸命練習してしまうこと、です。皆さんは、マラソンに出場するために、ここまでコツコツ練習してきているわけですから、直前に急に走り込んだからと言って、それは自分を納得させるためのものでしかないのです。むしろ大会直前や前日は、「ノーランニング・デー」にして、カラダを休めること。カラダが休まったことで、当日はむしろリフレッシュした状態でスタートラインにつくことができるはずです。

朝、自宅を出る前に

■ 着替えは済ませて、いざ出発!

会場では着替え場所も準備されていますが、相当な混雑が予想されます。出発する前にランニングウェアに着替えておき、ナンバーカードはあらかじめ着用するウェアに装着しておきましょう。

■ ゆとりをもって会場へ

会場には、スタートの2時間前に到着することをおすすめします。会場についてからスタートするまでにやることを頭に入れ、ゆとりをもったスケジュールをたてましょう。

スタート直前

■ ウォーミングアップは、ダッシュ走よりストレッチが重要

スタート前からアップのつもりでダッシュを繰り返す方を見かけますが、特に、完走目的の場合は、走るアップよりも下半身を中心に丹念なストレッチをする方が良いでしょう。体力・筋力は、むしろ本番に残しておく方が無難です。

■ 体調が悪いときは、無理せず参加をやめる判断も

「せっかく抽選に通ったから」と、体調に不安を残したままスタートしてしまうと、当日の気温や湿度の高さ等の影響によっては、脱水症や熱中症にかかる恐れもあります。ご自分の体調を慎重に判断して、スタートするようにしてください。

レース中

■ 5km地点ごとに「走行ペース」と「体調」のチェックを!

ご自分の走行ペースや体調をチェックするのは、5kmポイントごとが良いでしょう。ここで体調と自分のペースを確かめ、以降の走り方を一呼吸入れて考えてください。「調子いいかも?」は要注意!

また、給水所等で屈伸・(前後開脚して)伸脚を行うのも効果的です。

■ 全部で18か所! コース上給水所の使いかた

横浜マラソンでは、コース中に18か所の給水所があります。各給水所には、水やスポーツドリンク、走りをサポートする食べ物がたくさん準備されていますが、食欲に任せての摂りすぎには要注意! また、水分補給はコップ3分の1の量を目安に摂ってください。

■ 首都高速道路の上手な走りかた

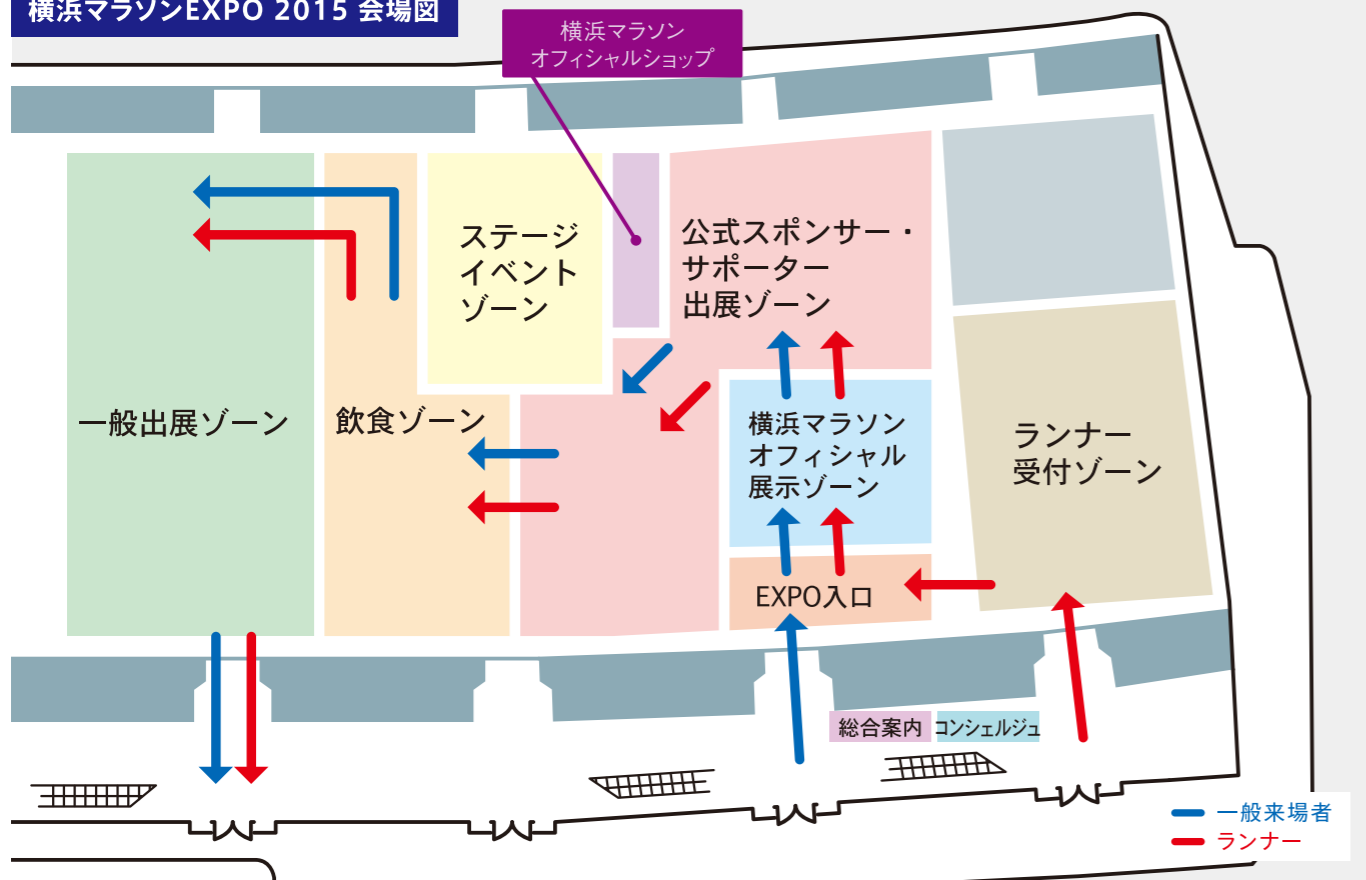
コース上の高速道路からの港の景観は圧巻ですが、通常、車両が利用する高速道路には、意外にも起伏や傾斜がたくさんあります。走りの側面で見ると、これが侮れないほど脚への負担がかかることをあらかじめ頭に入れて、スピードの出しすぎに注意しましょう! 高速道路を上手に走ることは、横浜マラソン走破の大きなポイントになるはずです。

■ 今日、走れることに感謝して…

マラソン当日は、2万5千人のランナーが会場やコースに集まります。たった一人の心ない行為が大きな影響をおよぼすことにつながります。整列のルール、施設使用のルール、ごみや排せつのルール等を守ってください。また、皆さんに楽しんで走っていただくために、地域の皆さんや応援者、ボランティアスタッフの方々から多くのサポートをいただきます。その感謝を忘れずに、マナーを守って楽しみたいですね!

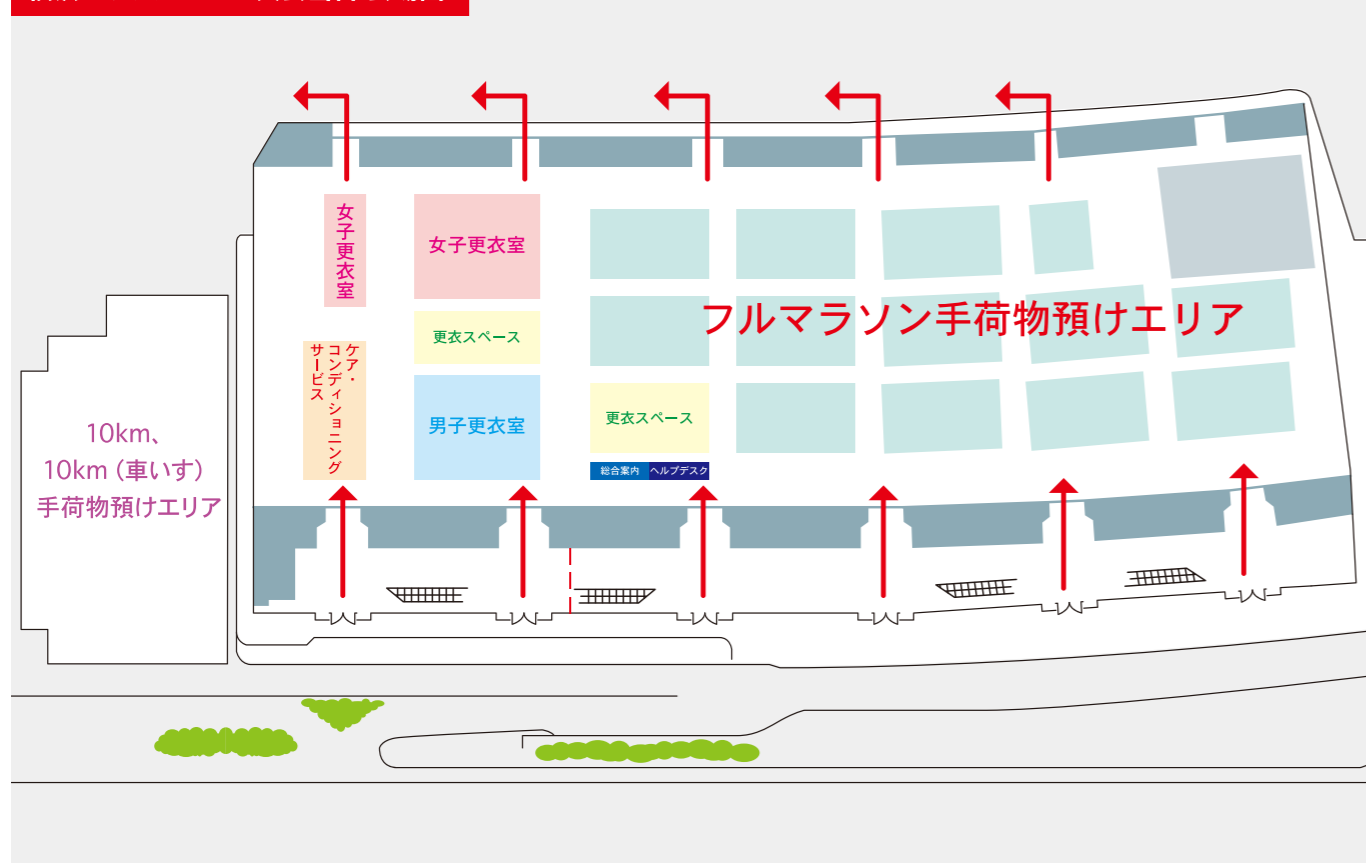
コップは
ごみ箱へ!

横浜マラソンEXPO 2015 会場図



横浜マラソン EXPO 2015 **3.13 (金)** 【受付】10時00分～20時00分 【EXPO】10時00分～20時30分 | **3.14 (土)** 【受付】10時00分～17時30分 【EXPO】10時00分～18時30分

横浜マラソン2015 大会当日 会場図



大会当日の流れ

【開場】3月15日(日) 6時30分～手荷物預けエリアオープン ※選手・関係者のみ入場可(ナンバーカードを入口にて提示してください)

- 1 更衣を済ませ、手荷物を預ける (忘れ物をしないように注意しましょう!貴重品は自己管理してください)
- 2 展示ホールから指定されたスタート位置へ移動する (スタート前は給水を心がけ、トイレで用を済ませ整列しましょう)

パシフィコ横浜内 施設

- AED(自動体外式除細動器)配置場所**
 - ① 会議センター 1F救護室前
 - ② 国立大ホール 1Fエントランスロビー
 - ③ 展示ホール 1F救護室前
 - ④ 中央防災センター 展示ホールB1F
 - ⑤ ぶかりさん橋
 - ⑥ 臨港パーク駐車場
- 赤ちゃん休憩室**
 展示ホール2F
 ベビーベッド、給湯設備、授乳室がございます。
- ATM**
 イーネット(ATM)
 デイリーヤマザキ内 7:00～23:00
- 中央防災センター**
 落し物をされた方の大会終了後のお問い合わせはこちら
 展示ホールB1F/TEL 045-221-2127 (24時間受付)
- 喫煙所**
 施設内は全館禁煙(分煙)になっております。
 展示ホール1F 正面入口横(2か所)

スタートブロック図



スタート位置へ移動

- ① 手荷物預けエリア(パシフィコ横浜 展示ホール)からスタート位置(指定されたブロック)へ、スタッフの指示に従って移動してください。
- ② スタートまで時間がかかりますので、トイレで用を済ませ、給水・準備体操を行うなど、コンディションを整えましょう!
- ③ 8時00分までに指定された(ナンバーカードに印字されているアルファベットの)ブロックへ整列してください。8時00分を過ぎると整列できません。トイレの混雑なども予想されますので、お時間に余裕を持ってお越しください。

フィニッシュ会場図(フルマラソン)



フィニッシュ後の流れ

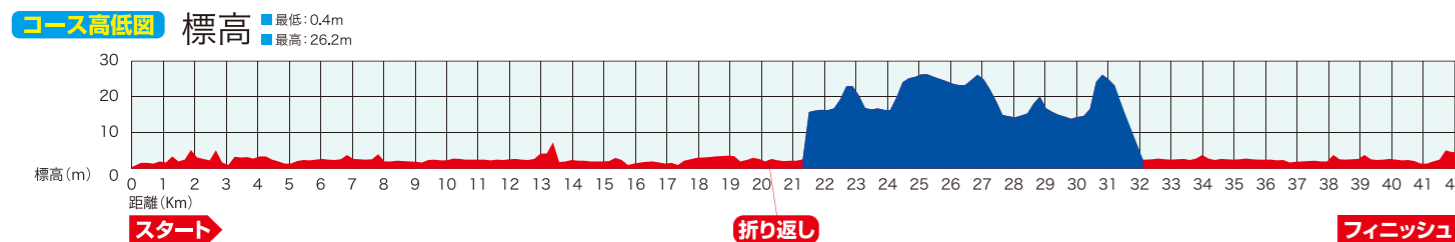
- ① フィニッシュ後は、スタッフの誘導に従って進み、飲料とメダル、タオルを受け取り、記録計測チップを返却します。選手のみが通行できるエリア内をまっすぐ進み、手荷物預けエリアでご自分の手荷物を受け取ってください。※リタイアをして会場に戻られた方は、まず最初に展示ホール前の「リタイア受付」までお越しください
- ② 手荷物を受け取った後、係員の誘導に従って臨港パーク内の「待ち合わせ場所」で、家族やご友人と合流できます。



10kmフィニッシュ会場から駅へのアクセス図



フルマラソンコースマップ



10kmコースマップ



関門情報

種目	関門	場所	距離	関門時刻	関門間距離	関門間ペース
フルマラソン	第1関門	横浜公園	4.3km	9:34	4.3km	0:14:53
	第2関門	A突堤入口	8.0km	10:03	3.7km	0:07:50
	第3関門	本牧市民公園前	11.4km	10:25	3.4km	0:06:28
	第4関門	プールセンター入口	14.6km	10:47	3.2km	0:06:53
	第5関門	新中原南側	18.1km	11:16	3.5km	0:08:17
	第6関門	南部市場	19.8km	11:31	1.7km	0:08:49
	第7関門	首都高56.1KP	23.2km	11:59	3.4km	0:08:14
	第8関門	首都高51.6KP	27.6km	12:37	4.4km	0:08:38
	第9関門	シンボルタワー折返し	34.8km	13:42	7.2km	0:09:02
	第10関門	本牧橋	37.8km	14:10	3.0km	0:09:20
	第11関門	山下ふ頭入口	39.4km	14:29	1.6km	0:11:52
	第12関門	赤レンガ倉庫付近	41.1km	14:43	1.7km	0:08:14
フィニッシュ	フィニッシュゲート	42.195km	15:00	1.095km	0:15:32	
10km	第1関門	横浜公園	4.3km	9:34	4.3km	0:14:53
	第2関門	山下ふ頭入口	6.7km	9:51	2.4km	0:07:05
	フィニッシュ	10kmフィニッシュゲート	10.0km	10:00	3.3km	0:02:44

※10kmランナーはAブロックからのスタートとなります。1km/9分ペースで走ると、9時40分頃に第2関門を通過します。整列終了時間の8時00分に遅れぬよう、余裕を持ってお越しください

救護所

救護所	距離	救護所	距離	救護所	距離
スタート救護所	0.5km付近	第6根岸救護所	14.6km付近	第12D突堤救護所	34.8km付近
第1赤レンガ救護所	3.3km付近	第7新杉田救護所	18.1km付近	第4本牧小港救護所	38.0km付近
第2横浜公園救護所	4.3km付近	第8南部市場救護所	19.8km付近	第3山下橋救護所	39.4km付近
第3山下橋救護所	6.7km付近	第9首都高磯子救護所	23.5km付近	第1赤レンガ救護所	41.1km付近
第4本牧小港救護所	8.0km付近	第10首都高三溪園救護所	27.6km付近	フィニッシュ前救護所	42.2km付近
第5本牧市民公園救護所	11.4km付近	第11首都高本牧救護所	30.9km付近		

2kmコースマップ



給水所

給水	距離	位置	給水	給食
スタート前給水	0.0km		○	
第1給水	3.6km付近	右	○	
第2給水	5.7km付近	左	○	○
第3給水	8.1km付近	右	○	○
第4給水	10.5km付近	左	○	○
第5給水	12.9km付近	左	○	○
第6給水	16.0km付近	左	○	○
第7給水	18.1km付近	左	○	○
第8給水	19.9km付近	左	○	○
第9給水	21.8km付近	右	○	○
第10給水	23.5km付近	右	○	○
第11給水	25.6km付近	右	○	○
第12給水	27.5km付近	右	○	○
第13給水	30.8km付近	左	○	○
第14給水	33.4km付近	右	○	○
第15給水	35.4km付近	右	○	○
第16給水	37.1km付近	右	○	○
第17給水	37.9km付近	左	○	○
第18給水	40.8km付近	左	○	○

※給水・給食場所、内容は変更となる場合があります