

第7回

柏の葉春Runマラソン withクールノット

2022年3月13日(日)



ご参加の皆様へご協力をお願い

当大会は占有での使用ではなく、一般利用者の方の規制等は行っておりませんので、十分ご注意ください。
走路上にはスタッフを配置し、皆様が安全に走行出来る様に努めて参りますが、一部コースが狭い部分等では、無理な追い抜きなどは控えて頂き、皆様自身でも注意して走って頂きます様、何卒ご理解・ご協力の程宜しくお願い申し上げます。

また、新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、こまめな手洗い・マスクの着用などの対策へご協力をお願い致します。

◆スケジュール

時間	内容
9:40	開会式(競技上の注意事項)
10:10	チャレンジラン スタート
10:20	親子ペアマラソン・ミニマラソン スタート
10:25	10km スタート
10:40	フルマラソン スタート
11:00	ハーフリレー・フルリレー・30km スタート
11:40	ハーフマラソン スタート
15:20	次周回タイムアップ

◆表彰について

感染症対策のため、表彰式は実施致しませんが、入賞者の方には「賞状」「メダル」「副賞」をご用意しております。(ハーフ・30k・フルは男女別1~6位、その他は男女別1~3位) 各リレーは賞状・副賞を1~3位。チャレンジランはありません。
ゴール後、スタッフよりアナウンスがありましたら、**大会本部まで**お越しください。

◆年代別表彰について

10km以上の個人種目へご参加の50歳以上の方は、10歳刻みで男女別1~3位へ賞状を授与。記録証をご確認頂き、**記録証発行テントまで**お越しください。

◆閉会式

閉会式はございません。表彰対象の方以外はゴール後、流れ解散となります。

◆注意事項 ◆ ※必ずご一読下さい

1. スタート前は周りの方と間隔をあけ、スタート直前までは周辺でお待ちください。
2. 前日は睡眠をしっかり取り、レース前も食事をしっかり摂り、体調を整えてご参加ください。
2. 各自、暑さ対策や水分補給は十分に行い、脱水症・熱中症予防にご協力ください。
3. 参加中何らかの異常を感じた場合は速やかに走行を中止し、スタッフへお声がけください。
4. 体調不良の場合は、計測テントまでご連絡の上、出走は取りやめてください。
5. ゴミはコース上に捨てないよう、環境美化へご協力をお願い致します。
6. 貴重品の盗難・紛失については主催者では責任は負い兼ねますので、予めご了承下さい。
7. 本人以外の代理出走は一切禁止です。
8. 大会進行中にけが人等が発生した場合は、けが人の安全を最優先とし、やむを得ず競技中止・中断させて頂く場合もあります。その場合は係員の指示に従って頂きますよう、ご協力宜しくお願い致します。
9. コース内に立ち入っての撮影はお断りしております。ランナーの安全の為にご理解ご協力をお願い致します。
10. レース時以外はマスクを着用ください。
11. 競技中のマスクの着用は必須ではありませんが、咳エチケットはお守り頂き、痰を吐く等の行為はお控えください。



◆計測チップ回収について

計測チップはゼッケン表・タスキに付いております。

**レース終了時まで、
絶対に取り外さないで下さい!**

**ゴール後は、ご自身で外し回収箱へ
入れてください。**

※棄権される際は必ずチップを返却して下さい。
※お帰りの前に今一度確認をお願いします。

お持ち帰りになった際は、

〒144-0052 東京都大田区蒲田1-7-27

タス・コーポラス1階 (株)グッドスポーツ

まで、ご返却をお願い致します。

万が一紛失された場合は、実費(4,400円)をご請求させていただきますので、予めご了承下さい。



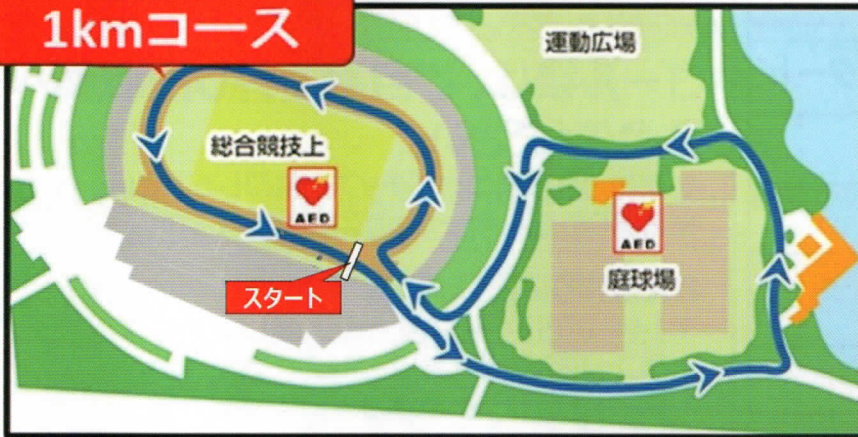
**チップはゴールまで
外さないで下さい!**

※コースマップや会場図は予告なく変更となる場合もございますので、予めご了承ください。

3kmコース



1kmコース



種目	周回数
チャレンジラン	400mトラック 1周
親子ペアマラソン	3kmコース 1周
ミニマラソン	3kmコース 1周
10km	1kmコース1周 + 3kmコース3周
ハーフマラソン	97.5m + 3kmコース 7周
30km	3kmコース 10周
フルマラソン	195m + 3kmコース 14周
ハーフリレー	3kmコース 7周
フルリレー	3kmコース 14周

ご協力をお願いします！

感染症対策のため、室内施設に長時間滞在する事はお控え頂き、スタンド席のご利用をお願いします。

会場図



◆荷物預かり所ご利用方法について

※荷物をお預け時

貴重品は自己管理でお願い致します。

荷札にゼッケン番号を書いて頂き、荷札を荷物にくくり付けて頂き、ご自身で所定のエリアにお預けください。お預けの際は、ゼッケン番号を確認致しますので、必ず出入り口より入退場頂きますよう、ご協力お願い致します。また、ペットボトル等飲み物が入っている場合はキャップをしっかりと閉め中身が漏れないか、ご確認ください。

※荷物をお引き取り時

ゼッケン番号をスタッフへ見せて所定エリアに入って頂き、出口にて荷札とゼッケン番号をスタッフに見せてください。

新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いします！

今大会は新型コロナウイルス感染症対策を行い開催致します。皆さまのご協力をお願い致します。

- ① クラスタ(集団)の発生リスクを下げるため、**三密の回避**にご協力ください！
「換気を励行する」「人の密度を下げる」「近距離での会話や発声を避ける」
- ② 大会開催中は咳エチケットをおまもり頂き、走行中を除き、必ずマスクの着用をお願い致します。(熱中症対策のため、周りの方と距離を取る場合は着脱可)
- ③ **手洗い・うがいはこまめに行ってください。**
また、大会開催中は走行中を除き、**必ずマスクの着用をお願い致します。**
- ④ **更衣室のご利用は出来るだけ短時間**でご利用ください。
お着換えの際はマスクを着用し、会話はお控えください。
- ⑤ 給水所では一度手に取った紙コップなどは戻さないでください。
- ⑥ 体調が優れなかったり、ご気分の悪くなられた方はすぐにスタッフへお申し出ください。

その他、詳細は下記URLより必ずご確認ください。

安心・安全な環境作りのため、皆さまのご協力をよろしくお願い致します。

新型コロナウイルス感染症
拡大対策ページ



3つの密を避けましょう！

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をおねがいします

①換気の悪い
密閉空間

②多数が集まる
密集場所

③間近で会話や
発声をする
密接場面

3つの条件がそろった場所が
クラスタ(集団)発生の
リスクが高い！



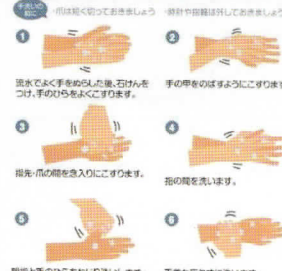
新型コロナウイルスへの対策として、クラスタ(集団)の発生を防止することが重要です。
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



感染症対策 へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い 正しい手の洗い方



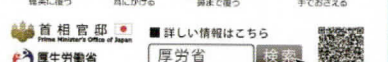
②咳エチケット 3つの咳エチケット



正しいマスクの着用



石鹸で洗い終わったら、十分に水で洗い、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。





おすすめマラソン大会一覧



※どちらの大会も感染症拡大防止策を講じ開催致します。詳細は中面をご確認ください※

- 4月16日(土) 第14回葛飾ふ〜てんマラソン (東京都葛飾区)
- 4月23日(土) 多摩川清流マラソン2022 ～チャリティ～ (神奈川県川崎市)
- 5月28日(土) 第2回諏訪湖ウルトラマラソン (長野県諏訪市)
- 6月4日(土) ランニングフェスタin昭和記念公園2022 初夏 予定 (東京都立川市)
- 6月11日(土) 第6回YOKOHAMAシーサイドマラソン (神奈川県横浜市)

★開催予定！！

今大会が気に入ったら
次回の予約はここから ▶▶



事務局サイト
QRコード▶

<夏のスキー場で走る！！！？>

- 7月23日(土) 第4回かたしなゲレンデクライムRUN (群馬県片品村)

万一、新型コロナウイルス関連で関係機関より中止要請があった場合、
当団体が主催する大会へ無料でお振替致します。
詳しくは右記QRコードからご確認ください。

中止振替の
詳細はこちら▶



スタート前チェックリスト

熱中症、脱水症状にご注意下さい。

下記の項目に1つでもあてはまる項目があれば、
レースのご参加をお控え下さい。

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. レース前日・今朝の朝食や水分をきちんと摂れなかった
5. 風邪の症状がある
(微熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水など)
6. 腹痛、下痢、吐き気がある
7. 昨日お酒を飲み過ぎた

熱中症・脱水症にご注意ください！！



水分補給をこまめに摂りましょう。
レース中はもちろん、レース前後に積極的に摂りましょう。
(少しずつこまめに摂りましょう。)



めまいや頭痛、吐き気など体調に異変があった場合は、日陰などで休みましょう。
(棄権することも勇気です。)



気分が悪い際は速やかにスタッフまでお知らせください。

大会速報サイト稼動中

下記のQRコードを読み込んで頂きますと、
ラップタイム・順位・記録・周回数を
お手元の携帯電話等で確認する事が出来ます。
是非ご活用下さい！
(速報サイトは約30秒毎に更新しております)

第8回YOKOHAMAランニングフェスタ
@こどもの国
2020年2月29日(土) @横浜こどもの国

2:01:39
Good Sports



速報サイトQRコード



Instagram
はじめました！

Follow Me!!

@goodsprts_running

