

多摩川清流 マラソン2022

～チャリティ大会～

2022年9月10日(土)

◆スケジュール

時間	内容
9:00	開会式(競技上の注意事項)
9:25	チャレンジラン スタート
9:35	親子ペアマラソン・ミニマラソン スタート
9:40	ハーフマラソン スタート
9:50	30km スタート
12:00	5km・10km スタート
13:50	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。ゴール後、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。

◆年代別表彰について

5km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. 大会当日、暑くなるのが予想されますので、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。
レースを中断・棄権する場合も必ずスタッフへお申し出ください。
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ませんので、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た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。(周囲と2m以上間隔が取れる場合は、熱中症対策のため外すことも可)

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いません。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。



◆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。



コースマップ



種目	周回数
チャレンジラン	400m×1周
親子ペアマラソン	2km×1周
ミニマラソン	2km×1周
5km	5km×1周
10km	5km×2周
ハーフマラソン	1周目6.097km +5km×3周
30km	5km×6周



会場図

チャリティ

この大会は、Wateraid Japan の活動を応援しております。参加者の皆さまからお預かりした参加費の中から、お一人様当たり100円を寄付いたします。

スタート ゴール

計測
記録証
発行所

悪天候などにより急遽コースが変更になる場合がございますので予めご了承ください。

- 受付
- 会場内給水 / 救護
- スポーツショップ
- 男子更衣室
- 女子更衣室
- 荷物預り所
- 本部

◆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 クラスター(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。
お着換えの際もマスクの着用し、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願いします。

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つの条件がそろう場所がクラスター(集団)発生のリスクが高い！

1

2

3

※3つの条件のほか、共同で使う物品には消毒などを行ってください。

首相官邸
厚生労働省

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

- 1 両手をよく洗って乾かす。
- 2 流水でよく手を洗った後、石鹸をつき、手のひらもよくこすります。
- 3 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 4 指の間を洗います。
- 5 親指と手のひらをしっかりと洗います。
- 6 手背も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き乾かして下さい。

② 咳エチケット 3つの咳エチケット

マスクを着用する
(○)鼻を覆う

ティッシュ/ハンカチで
(○)鼻を覆う

袖で口鼻を覆う

正しいマスクの着用

- 1 鼻と口の間を密に覆う
- 2 コムヒモを耳にかける
- 3 隙間がないよう鼻まで覆う

顔や袖、学校など人が集まるところでやろう

顔をせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手で止める

首相官邸
From Ministry's Office of Japan

厚生労働省

■詳しい情報はこちら

厚生労働省 検索

次の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※

- 10月1日(土) 第7回YOKOHAMAビーチサイドマラソン (神奈川県横浜市)
- 10月22日(土) 第10回多摩川季節のめぐみマラソン (神奈川県川崎市)
- 10月29日(土) 第7回彩の国マラソン (埼玉県戸田市)
- 11月5日(土) 第16回葛飾ふ〜てんマラソン (東京都葛飾区)
- 11月12日(土) 第2回みやぎ・名取シーサイドマラソンwithクールノット (宮城県名取市)
- 11月23日(土) 第7回みかんリレーマラソン (東京都調布市)

2023年の大会も事務局サイトにてご案内しています★★



お楽しみ企画やってます♡♡♡

あなざ〜選手権 開催中🎵

通常の順位とは違う面白い順位です
エントリーした方はスマホ・速報サイト
からご確認くださいね

速報サイト
QRコード



事務局サイト
QRコード



今大会が気に入ったら ▶
次回の予約はここから！

応援にも便利★

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
お手持のスマートフォン等で確認する事が
出来ますので是非ご活用下さい！
(速報サイトは約30秒毎に更新しております)

多摩川清流マラソン 2022年4月23日(土)

2:01:39



速報サイトQRコード

アンバサダーとも写真を撮ってね★

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!!

