



### 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。  
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
9:10	開会式(競技上の注意事項)
9:30	チャレンジラン スタート
9:40	親子ペアマラソン・ミニマラソン スタート
10:10	ハーフマラソン スタート
11:00	ハーフリレー・フルリレー スタート
12:30	12km スタート
15:30	次周回タイムアップ(フルリレー)

### ◆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。  
入賞者(1~3位)の方には「賞状」「メダル」「副賞」をご用意しております。  
(ハーフマラソンは1~6位までが入賞(メダルは3位まで)、リレーは「賞状」と「副賞」)  
ゴール後、アナウンスがありましたら、**記録証発行テントまで**お越しください。  
チャレンジランには表彰はございません。

### ◆年代別表彰について

12km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。



### ◆計測チップ回収について

計測チップはゼッケン表(リレーは襷)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!

### ◆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げマスク着用の上、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. マスクの着用は任意となりますが、気になる方は着用もご検討ください
11. 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。

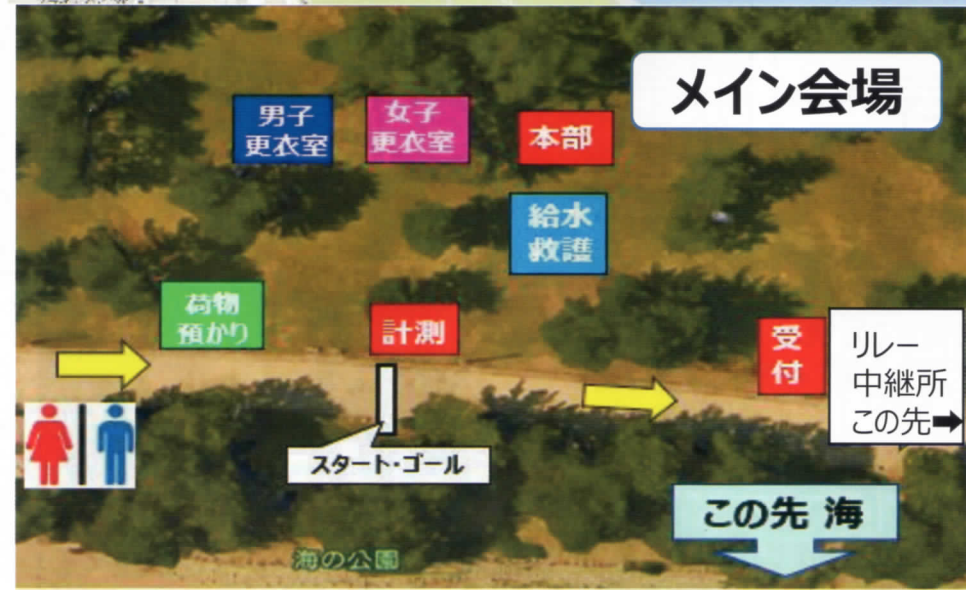
# 1周3kmコース



この時期の暑さには**要注意**です！

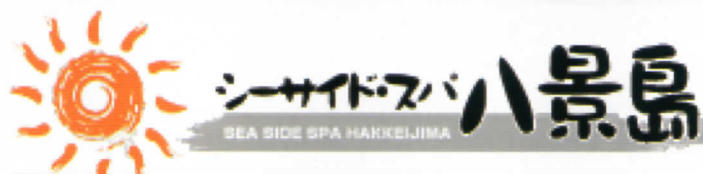
**寝不足**の方や、昨日**飲酒**をされている方は、**熱中症**等の**リスク**がございます。

いつもと違うと感じたら、**迷わず一旦休んで**ください。体調に十分注意し、**絶対に無理はしない**ようご注意ください。



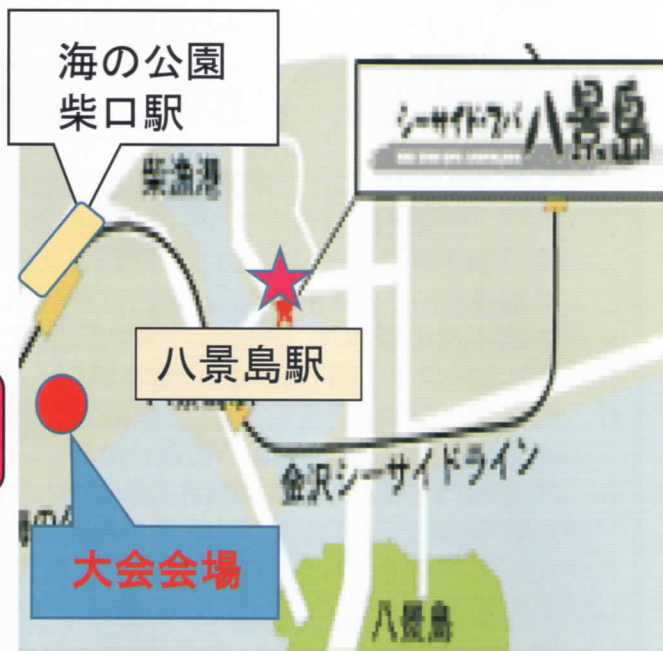
種目	周回数 (1周3km)
チャレンジラン	400mコース 1周
親子ペア ミニマラソン	1周
12km	4周
ハーフマラソン	97.5m + 7周
ハーフリレーマラソン	7周
フルリレーマラソン	14周

## 第7回YOKOHAMAシーサイドマラソン 参加者限定サービス



割引の詳細は同封の「特別ご優待券」にてご確認・ご利用ください！

シーサイドライン「八景島駅」からすぐ、目の前が海という絶好のロケーションにあるスパです。是非、レース後にお立ち寄り下さい！



## ◆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大会開催中は**咳エチケット**をおまもりください。
- ②**手洗い・うがいはこまめに行ってください。マスクの着用は任意とします。**  
ただし、熱中症対策のため、走行中は外してください。
- ③**更衣室のご利用は出来るだけ短時間**でご利用ください。  
お着換えの際は会話はお控えいただき、周りの方にご配慮ください。
- ④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。
- ⑤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。
- ⑥換気が悪い場所、混雑した場所、接近した会話は避ける、引き続き三密の回避にご協力ください。

## ■「体調チェックリスト・参加同意書」 ご提出は不要といたします。

5月8日・政府及び厚生労働省より通達されました  
新型コロナウイルス感染症の5類以降に伴い、体調チェック  
リスト・参加同意書の提出を不要としました。  
ただし、体調の悪い方はご参加について今一度ご自身で  
ご考慮ください。

日本語\_230508~

新型コロナウイルス感染症対策 2023年度版

新型コロナウイルス感染症は5類感染症になりました

2023年5月8日から

### 感染対策は個人・事業者の判断が基本となります

引き続き、以下の対策は有効です

#### 換気

●換気の方法として「機械換気(24時間換気システムや換気扇)」  
または「自然換気(窓開け)」があります。

#### 手洗い・手指消毒

#### マスク着用

●重症化リスクの高い方への感染を防ぐため、  
以下のような場合にはマスクを着用しましょう。

症状時や発熱期間、発熱者接触などを回避する時

換気不十分な電車・バスに乗車する時

※事業者の判断でマスク着用を求められる場合があります。

◆症状がある場合に外出をする際は、人混みは避け、マスクを着用しましょう。  
◆事前にコロナ抗原検査キットや解熱剤などの常備薬を準備しておくことが安心です。

厚生労働省 新型コロナウイルス感染症対策推進本部

## ◆お願い◆



お持ち込み頂きましたゴミは可能な限りお持ち帰り下さい。  
公園内の美化の為、ゴミの分別にご協力をお願い致します。



# 次のおすすめマラソン大会 一覧

## <2023年大会>

- 7月22日(土) 第5回かたしなゲレンデクライムRUN (群馬県片品村)
- 9月16日(土) 第7回柏の葉パークマラソン (千葉県柏市)
- 9月30日(土) 第5回千葉マラソンフェスタ (千葉県千葉市)
- 10月7日(土) 第8回YOKOHAMAビーチサイドマラソン (横浜市金沢区)
- 10月14日(土) 柏の葉キャンパスマラソンフェスタ (千葉県柏市)
- 10月28日(土) 第4回みやぎ・名取シーサイドマラソン (宮城県名取市)  
～復興支援チャリティ
- 11月5日(日) 第11回多摩川季節のめぐみマラソン (川崎市高津区)
- 11月11日(土) 第19回葛飾区～てんマラソン (東京都葛飾区)
- 11月23日(木) 第7回千葉パークマラソン (千葉県柏市)
- 12月2日(土) 第8回みかんリレーマラソン ～復興支援チャリティ (東京都調布市)

▶各エントリーサイトの準備が整いましたら募集を開始します

## ★旅ラン・エントリー募集中！！

### 7月22日 第5回かたしなゲレンデクライムRUN

場所：群馬県・かたしな村

スキー場を登って登って登って、そして下る！

涼しいスキー場で楽しむ、ロードとは違ったランニングイベントです！



今大会が気に入ったら次回の予約はこちらから！▶▶



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**をお手元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)

2:01:39

速報サイトQRコード ▶▶  
よりご利用ください



## 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。