

2015湘南藤沢 市民マラソン

参加のご案内

この度は「2015湘南藤沢市民マラソン」にご参加いただき、ありがとうございます。当日のご案内をお送り致しますので、よくお読みいただいたうえでご参加ください。



ごあいさつ

湖南藤沢市民マラソン実行委員会 委員長 小野晴弘

「2015湘南藤沢市民マラソン」にご参加をいただき誠にありがとうございます。今回で5回目を迎える本大会も、回を重ねるごとに皆さまから愛され、大会に対する期待も高まってきていることは誠に喜ばしい限りです。これもひとえに参加されるランナーの皆さまをはじめ、市民の皆さまのご理解とご協力があってこそと感謝しております。

「湘南藤沢市民マラソン」は、2011年2月に第1回大会を開催して以来、多くの市民ランナーをはじめ、全国から多数のランナーにご参加をいただいており、5回目となる今大会は10マイルで過去最高の8500人の募集としましたが、募集締め切り日の約1か月も早く定員に達するなど多くの皆さまに人気のある大会となってきました。今大会も江の島をスタートして、世界遺産の雄大な富士山に向かって快走し、伊豆大島を遠くに臨みながら江の島に戻ってくるコースロケーションを参加されるランナーの皆さまに楽しんでいただきたいと思います。

大会の運営につきましては、「おもてなし」の心でランナーの皆さまをお迎えいたします。10マイルは、平坦なコースで制限時間も2時間15分で初心者にも楽しんで走れる大会となっております。また、10マイルだけでなく今大会から親子ランも記録計測を行い、記録証を当日発行し、すべてのランナーの皆さまに喜んでいただけることと思います。また、美しい緑の江の島と湘南海岸の自然を守るため、環境美化の向上を目的にチャリティ募金を実施しています。

フィニッシュした後は、江の島周辺の観光やお食事を楽しんでいただけるように、お土産やお食事の割引サービスも地元の皆さまのご協力をいただき実施していますのでお楽しみ下さい。

皆さまに楽しく参加していただき、スポーツの普及推進を通して市民の健康増進と豊かな市民生活に繋がっていくことを願っています。

参加のご案内

二 同 封 物 二

- ●参加のご案内(この冊子です) ※注意事項や災害時の対応が記載されていますので必ずお読みください
- ●手荷物預かり用荷札
- ●チラシ
- ●ナンバーカードセット(ナンバーカード、安全ピンなど)
- ●計測チップ (親子ラン参加者は 1 組にひとつ) ※かならず保護者に装着してください
- ●計測チップ返却用封筒
 - ※当日不参加の方や間違えてお持ち帰りになった場合は、返却用 封筒に入れ送り返してください!

大会スケジュール 開催日:2015年1月25日(日)

※スケジュールは大会当日の天候などにより多少変更する場合がございます。

7:00 メイン会場オープン 8:15 オープニングセレモニー 8:30 10マイルの部スタート (制限時間2時間15分) 親子ラン(2.2km)の部スタート (制限時間30分) 8:50 10:40 表彰式/閉会式 (予定) 10:45 競技終了 11:00 大会終了

- ○10マイル参加者は<u>8時10分</u>までに各ゾーンにお並びくだ さい!
- 〇親子ラン(2. 2km)参加者は<u>8時40分</u>までに各ゾーンに お並びください!
- O<u>スタート時間に遅れた場合、出走することができない場合も</u> <u>ございます!</u>
- ※ゾーンは P5 を参照してください。

大会開催中止情報のお知らせ

荒天または災害などで大会の開催を中止する場合は、2015年1月25日(日) 大会当日の朝5時に大会主催者が決定いたします。

中止情報については下記にてご確認ください。

フリーダイヤル 0180-991-126 大会公式フェイスブック

(https://www.facebook.com/shonanfujisawacitymarathon)

交通のご案内

会場:江の島・湘南海岸

(江の島湘南港臨港道路付属駐車場ならびにかながわ女性センター)

会場までのアクセス 小田急線特急ロマンスカー(約65分) 新宿駅 小田急線快速急行(約55分) 徒步 小田急江ノ島線 約15分 江 東京駅 IR 東海道線(約50分) (約10分) 0 島 小田原駅 JR 東海道線(約 40 分) 江ノ島駅 江ノ島電鉄(約25分) 鎌倉駅 徒步 約20分 大船駅 湘南江の島駅 湘南モノレール(約15分)

- ※周辺道路及び駐車場の混雑が予想されます。公共交通機関でのご来場をお願いい たします。
- ※大会専用の駐車場はご用意しておりません。また、有料駐車場をご利用の際は、 周辺道路に交通規制が掛かっておりますので、ご利用時間をご確認のうえご利用 ください。
- ※7時から7時30分を目途に大会会場に到着され、その後ウォーミングアップを行い、8時10分までに各ゾーンにお並びください。

選手受付に関して

今回送付させていただきました「**参加のご案内**」及び「ナンバーカード」などの受け取りをもって受付完了となりますので、大会当日の受付はございません。

大会当日に<mark>「ナンバーカード」と「計測チップ」</mark>を忘れずにお持ちください。

「ナンバーカード」「計測チップ」を紛失もしくは忘れた場合は、大会本部前に設置してある再発行所にて対応いたします。**再発行手数料として、1,000円が必要と**なります。

大会側で準備しております予備にも数に限りがございますのでお忘れなくお持ちください。

<u>ご都合により出走できない方で記念Tシャツを受け取りたい方は、当日8時30分から12時までの間にメイン会場Tシャツ配布所まで「ナンバーカード」と「計</u>測チップ」 をお持ちください。

計測チップの注意事項

本大会は計測チップを使用して時間計測を行います。**計測チップは一緒に同封しているビニタイでシューズにしっかりと装着してください。**

親子ラン参加者は、保護者に装着してください。また、かならず親子一緒にフィニッシュしてください。

装着方法などは同封している装着説明書をご覧ください。

ご都合により当日参加できない方や間違えて持ち帰った方の計測チップは、<u>2月</u> 20日までに同封しております計測チップ返却用封筒にて返却してください。

レース当日の注意事項について

大会当日、ランナーの皆さまに快適なレースを楽しんでいただくために、以下の注 意事項を守っていただきますようお願いいたします。

★スタート前~レース中

①更衣室(かながわ女性センター)

②ウォーミングアップ(メイン会場:県営駐車場)

7:00~7:50 (防波堤遊歩道)

7:30~7:50 (メイン会場隣り灯台側駐車場)

③手荷物預り所(10マイル、親子ラン:メイン会場内)

④スタート位置(10マイル 8:10までに各ゾーンに整列)

(親子ラン 8:40までに各ゾーンに整列)

◇スタートエリア分け

【10マイル】

Aゾーン: 1 km3分30秒以内/10マイル57分以内

Bゾーン: 1 km4分00秒以内/10マイル1時間05分以内 Cゾーン: 1 km5分00秒以内/10マイル1時間21分以内 Dゾーン: 1 km6分00秒以内/10マイル1時間37分以内 Eゾーン: 1 km7分00秒以内/10マイル1時間53分以内

Fゾーン:上記タイム以上

【親子ラン】

Gゾーン: 小学校5・6年生と保護者 Hゾーン: 小学校3・4年生と保護者 Iゾーン: 小学校1・2年生と保護者

※レースを安全に進めていくためにも上記に表示しているゾーン分けを厳守してください。

ご自分のゾーンは、ナンバーカード番号の最初のアルファベットとなっています。

※ご自分の選択されたゾーンには、8時10分(親子ランは 8時40分)までにお入りください。それ以降の場合は、 最後尾からのスタートになる場合がございます。



《スタート時の注意事項》

※左記図のとおりスタートラインから赤の点線区間はフェンスが設置されているため、歩道からコース内に入ることはできません。

また、赤の点線区間の歩道にランナーは入ることができませんのでご注意ください

Aゾーン・Bゾーン及びCゾーンを 選択されている方は<mark>余裕をもって</mark> スタート整列位置の各ゾーンにお 並びください。

※スタートラインの記録計測マット 上を通過しないと、記録計測はでき ませんのでご注意ください。

◇ナンバーカード

ナンバーカードは必ず胸部または競技役員から見える位置に、同封の安全ピンでつけてください。

◇手荷物預り所・・・オープン: 7時から12時まで

- 同封してあります荷札にご自分のナンバーカード番号(例: A-1001) が記載されておりますので、**預ける手荷物に必ず付けてください。**
- 手荷物預かり所はナンバーカード別に設置しております。ご自分のナンバーカードが表示されている手荷物預かり所にお持ちください。
- 10 マイルと親子ランでは手荷物預かり所の場所が違いますので、お間違えの無いようにしてください。
- ・荷札をお忘れになった場合は、会場に白紙の荷札をご用意しておりますので、 ご自分のナンバーカード番号を記入し、手荷物に付けお預けください。
- ・貴重品は各自で管理してください。紛失等の責任は負いかねます。
- 手荷物は1人1個までとなります。なお、手荷物からはみ出る長傘などはお預かりできません。

◇記録計測

「グロスタイム」スタート号砲からフィニッシュまでの記録。
「ネットタイム」スタートライン通過からフィニッシュまでの記録。

◇計測マット(折り返しチェック)の設置

- ・計測マットをスタート・フィニッシュのほか、5km、10km、15kmの各地点に設置しています。記録証には各地点のラップタイムも記載します。
- 計測マットは上を通過しないと記録が出ませんのでご注意ください。
- 1 Oマイルは関門所を規定時間内に通過できないと失格となります。
- 親子ラン(2. 2km) も記録計測を行いますが表彰はありません。また、計測は親子 1 組で行いますのでかならず一緒にフィニッシュしてください。

◇給水所について

水とスポーツドリンク(アクエリアス)をご用意しております。水分は必ず摂りましょう!

10マイル

第1給水ポイント(鵠沼橋)

約2. 8km地点

第2給水ポイント(辻堂海浜公園西駐車場交差点前)約6.7km地点

第3給水ポイント(2周目:観光センター前)

約10.8km地点

第4給水ポイント(2周目:鵠沼橋)

約12.8km地点

※スペシャルドリンク(個人専用ドリンク)の持ち込みはできません。

※親子ラン(2.2km)には給水所はありません。フィニッシュ後にご用意しております。

◇制限時間および通過関門時間

- ●10マイル:制限時間2時間15分(10時45分競技終了)
 - ①松波交差点関門 (約8.3km地点) 1時間15分(9時45分)
 - ②竜宮橋入口交差点関門(約13.0km地点)1時間55分(10時25分)
 - ③江の島入口交差点関門(約15.3km地点)2時間15分(10時45分)
- ※江の島入口交差点関門を制限時間内に通過したランナーはそのままフィニッシュまで走ることができます。
- ※制限時間内に通過できなかった場合は、スタッフの指示に従い歩道に上がり、 リタイア者収容バスに乗ってください。
- ●親子ラン(2.2km):制限時間30分(9時20分競技終了)
- ※制限時間内にフィニッシュできなかった場合は、スタッフの指示に従い歩道に 上がってください。

◇表彰

10マイル

藤沢市民の部(男女別1位~8位)※藤沢市民対象

総合の部 (男女別1位~8位)※全参加者対象

- ※1~3位:メダル・表彰状・賞品、4位~8位:表彰状・賞品
- ※親子ラン(2.2km)は、表彰はありません。
- ※表彰式は、メイン会場内のステージにて行います。
- ※年代別の成績については、表彰は行いませんがインターネットで発表します。

◇トイレについて

かながわ女性センター内にある男子トイレは臨時女子トイレとさせていただきます。男子トイレはかながわ女性センター正門前の聖天島公園及びメイン会場内に仮設トイレを設置しております。そちらをご利用ください。

コース上のトイレは、沿道トイレ位置図(P12)をご参照ください。

★ステージスケジュール

◇ゲストによるにミニステージ(ラウラ、太鼓集団ふじ など)

◇ j: COMによる大道芸など(内容未定)

◇表彰式(予定)10:40~(10マイルの部)

★フィニッシュ後

10マイルの部

親子ラン(2.2km)の部





フィニッシュ後、直進



計測チップの取り外し ※記念Tシャツと交換になりますので紛失に気を付けてください



ドリンク配布所、協賛品(参加賞)配布所、記念Tシャツ配布所へ ※記念Tシャツは計測チップと交換となります



手荷物預り所にて手荷物を受け取る(預けた方のみ) ※12時までに受け取りに来てください



記録証の受け取り
※12時までに受け取りに来てください



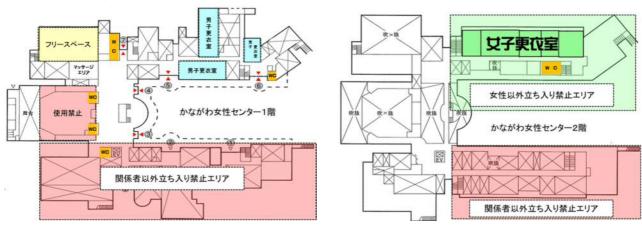
直進して更衣室(かながわ女性センターへ)

または、メイン会場内の協賛ブース・飲食店ブースをお楽しみください!

会 場 全 体 図



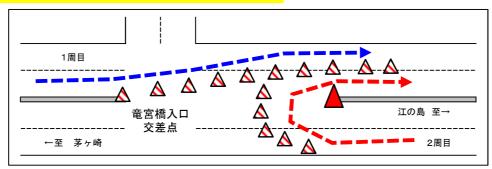
〇かながわ女性センター



コース上の合流と分岐及び走路変更について

10マイルコースには合流と分岐が1か所ずつございます。ランナー同士譲り合って走ってください。

※周回合流地点(竜宮橋入口交差点)

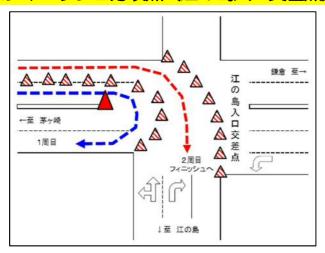


竜宮橋入口交差点で2周目のランナーがコース右寄りの内側車線に合流してきますので1周目のランナーはコース左寄りの外側車線によってください。

※合流地点からフィニッシュ分岐点までの走路変更について

合流後、競技役員の指示に従い14km付近から1周目のランナーはコース 右寄りに、2周目のランナーはコース左寄りに走路変更するようにお願いします。

※フィニッシュ分岐点(江の島入口交差点)



フィニッシュ分岐点(江の島入口交差点)では、2周目のランナーはコース左寄りの外側車線で江の島島内のフィニッシュへ、1周目のランナーはコース右寄りの内側車線を走り2周回目に向かってください。

※ 10マイルは2周回レースとなっております。このため、先頭ランナーの2周回目につきましては、一般ランナーの方が周回遅れとなるケースが想定されます。その際、衝突や交錯をさけ、走路の安全を保つため、先頭ランナーが後方に近づきましたらコースの右寄りを走行いただき、コース左寄りは先頭ランナーの走路としての確保にご協力いただきますようお願いいたします。

なお、先頭ランナーの位置は、先導自転車のホイッスルや沿道の競技役員などからお知らせいたします。

※無理な追い越しは危険ですのでおやめください。特に給水所付近は注意を!

1 0 マイルコース図



10マイル 距離表示



親子ランコース図



沿道トイレ位置図



災害時避難図



津波一時避難場所一覧 (藤沢市津波ハザードマップより抜粋)

No.	施 設 名	階層
32	ザ・ヴィスタ江ノ島海岸通り	5階
33	ホテルピエール	4階
35	グランシティ湘南海岸マリナージュ・スクエア	5階
53	シーサイド鵠沼	5階
54	東海鵠沼マンション	5階
55	マイキャッスル鵠沼Ⅱ	5階

No.	施 設 名	階層
113	藤沢ニューライフ	4~5階
114	藤沢市立高浜中学校 校舎	4階
115	藤沢市立浜見小学校 校舎	4階
119	アイディーコート辻堂西海岸	5階
120	UR都市機構辻堂団地	5階
121	辻堂海岸団地	4階

第1・4給水所周辺 鵠沼橋(スケートパーク前)				
No.	施 設 名	階層		
60	マイキャッスル鵠沼海岸 I	5階		
61	東急ドエル・シーサイドコート鵠沼海岸	5階		
62	鵠沼スカイマンション	6階		
66	藤沢市立鵠南小学校 校舎	4階		
67	市営鵠沼住宅	3~4階		

※災害発生時にはお近くのスタッフの指示に従って行動してください。

セルフ健康チェック

事前 セルフチェック項目

下記項目について、ひとつでも当てはまる項目があれば、大会参加の可否
について、かかりつけの医師と相談してください。
□ 心臓病(心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、不整脈など)の診断を
受けている。
□ 血縁者にいわゆる「心臓まひ」で突然亡くなった方がいる。
口 突然気を失ったことがある。
□ 健康診断を 1 年以上受けていない。
下記項目は心筋梗塞や狭心症になりやすい危険因子です。 当てはまる項目
があれば、かかりつけの医師に相談し、大会参加までに状態を安定させて
があれる、かかりプラの医師に他談び、大田参加はてに状態を女足ではて ください。
□ 血圧が高い(高血圧)。 □ 血糖値が高い(糖尿病)。
ローコレステロールや中性脂肪が高い(高脂血症)。
□ タバコを吸っている。
レース直前をルフチェック項目
以下の項目にチェックをつけてください。全てにチェックがつかない場合
は、ペースを落とす、またはレース自体の自重が必要です。トラブル回避
には、自己管理が不可欠です。
体調に異常を感じたら、救護所に立ち寄る、救護スタッフに声をかける、
ナーノはマケナナーア本作士フトミルルがはアノナシン
もしくは勇気をもって棄権するように心がけてください。
もしくは男気をもって実権するように心かけてください。 ロ 朝の体温は平熱でした。 ロ 朝6時より前に朝食をとりました。
□ 朝の体温は平熱でした。 □ 朝6時より前に朝食をとりました。
 朝の体温は平熱でした。 口 朝6時より前に朝食をとりました。 スタート30分前から1時間前に水分を補給しました。

スタート前の健康チェックコーナー

□ 頭痛はありません。

時間:6時30分~8時10分まで(8時受付終了)

場所:大会本部横(センタープロムナード内)

※設置場所が変更になる場合もあります

内容:医師、看護師による問診、血圧チェック、血中酸素濃度測定

□ 関節の痛みはありません。

費用:無料!

※希望者多数の場合、血圧測定のみとなります。

江 の 島 観 光 マップ



- ★江の島島内の飲食店・土産品店では、1000円(税別)以上ご利用時に約5%の割引ができるお店があります。観光施設も、割引金額になります
- ★ご利用の際は、必ず『ナンバーカード』をご提示ください。
- ★ご利用できる店舗など詳細は大会ホームページをご覧ください。

http://shonan-fujisawacity-marathon.jp/

【協力:江の島観光会、江の島片瀬飲食業組合、江の島弁天会】

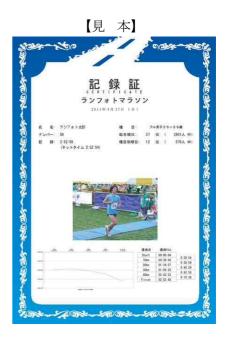
記録証をご自宅のパソコンから!!



本大会は、RUNNET にて、あなたの写真入り 記録証を 無料で作成することができます。

詳しくは……http://runnet.jp/record/runphoto/

- ランフォト記録証は PDF で作成され、PC へ ダウンロードされます。
- 写真のみのダウンロードも無料でご利用いただけます。
- このサービスは大会数日後から、RUNNET にて公開いたします。
- ご利用には、RUNNETへの会員登録(無料)が必要です。
- ケータイからも見られます!



あなたの勇姿をプロカメラマンが撮影!



※詳しくは、同封しているチラシをご覧ください!

2015湘南藤沢市民マラソン協賛企業(特別協賛)





2015湘南藤沢市民マラソン協賛企業(特別協賛)



J:COM





77チャンネル を、 タブレットで思いのままに^{**}

J:COMスマートテレビ 詳しくは

jcom スマート



:デジ・BSデジタル放送を含みます。*2 対応アプリのインストールおよびWi-Fi接続が必要です。対応機種など詳細についてはお問い合わせください。

2015湘南藤沢市民マラソン協賛企業(大口協賛)



羽ばたく翼、ともに築く未来

http://www.shinkin.co.jp/kanagawa



Takara Biscuit established in Shonan, Making mouths Happy since 1946.



日本発! 医療から生まれた 「ザムスト」 がランナーをサポート!





ランニング時の ヒザ(お皿の下)の トラブルに ザムスト ¥3,300(本体価格)



ヒザ全体の 圧迫・保護に ザムスト ¥3,700(本体価格)

Zamst 🔰

日本シグマックス株式会社 コンシューマー営業部 〒163-6033 東京都新宿区西新宿 6-8-1 TEL.03(5326)3220





10:00~21:00 1F グルメポート22:00まで

駐輪場 1,400台

〒251-0042 神奈川県藤沢市辻堂新町 4-1-1 Tel.0466-31-6100(代表)

MS&AD 三井住友海上火災保険株式会社

2015湘南藤沢市民マラソン協賛企業(大口協賛)



読売新聞購読の お申し込みは

0120-4343-81

受付時間 / 9:00~21:00)





湘南読売会 SHONAN YOMIURI KAI

TOYOTA 乗りたい時に、乗りたいクルマ

ピーヨロレンロリース神奈川 お問い合わせは 本本 0120-367-010

予約センター

OO B

0120-367-010 http://r-kanagawa.co.jp/

2015湘南藤沢市民マラソン協賛企業(一般協賛)

★協賛企業 (順不同)

(2014年11月21日現在)

大船熱錬株式会社 東京ビジネスサービス株式会社 株式会社テクノステート 日祥梱包倉庫株式会社 一般社団法人藤沢市鍼灸・マッサージ師会 株式会社佐野造園土木 二代目笑楽 内野労務管理事務所 株式会社横浜銀行藤沢中央支店 住商アーバン開発株式会社テラスモール湘南 有限会社憲総合設備 まな動物病院 祭典サービス株式会社メモリアルホール湘南藤沢聖堂 藤沢市スポーツ推進委員協議会 橋本造園土木株式会社 株式会社林テクニカ工業 株式会社嵯峨造園土木 株式会社湘南ダイイチ 株式会社湘南よみうり新聞社 日欧事務機株式会社 マルカツ飲料株式会社 竹田匡士税理士事務所 江ノ島電鉄株式会社 湘南TCM合同会社 株式会社ウエルカム 普川造園株式会社 株式会社タカギフーズ フジミコーポレーションフジミ石材事業部

★お問い合わせ先(8時30分~17時)~~~

湘南藤沢市民マラソン実行委員会事務局(公益財団法人藤沢市みらい創造財団内)

〒251-0026 藤沢市鵠沼東8-2 秩父宮記念体育館内

TEL0466-22-3535 FAX0466-28-5749

E-mail: marathon@f-mirai.jp