第11回多摩川季節のめぐみマラソン　最終のご案内

この度は第11回多摩川季節のめぐみマラソン大会にエントリーいただきありがとうございます。

下記が最終案内となりますのでご確認の上ご来場くださいます様お願いいたします。

■開催日：2023年11月5日(日)　雨天決行

時　間	項　目
8:30	受付開始(5km・10kmは10:00～) 受付終了は各種目スタート20分前
9:00	開会式
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・ハーフリレー　スタート
9:50	フルマラソン・フルリレー　スタート
10:50	30km　スタート
12:00	5km・10km　スタート
14:30	次周回タイムアップ　ハーフは12:40タイムアップです。

警報等の発令により大会が中止される場合は、当日の朝6時までに当HP・facebook等にて告知いたします。

■受付場所：諏訪いこいの広場(神奈川県川崎市・多摩川河川敷)

■ゼッケン番号：当HPのトップ画面よりご確認ください

氏名・ゼッケン番号と出場種目をご確認ください。

ゼッケン番号は当日受付の際に必要となりますので、別途お控えください。

スクリーンショットでも可能です。

受付にてゼッケン番号とお名前をスタッフにお伝えください。

ゼッケン・参加賞等をお渡しいたします。

氏名・種目等を必ずご確認いただき、誤りがございましたら恐れ入りますが大会事務局までご連絡ください。また、郵送物などはございません。

※出場せずに参加賞のみ受け取って帰られる方へ

受付スタッフにその旨をお伝えいただき、ゼッケンに付いているチップを必ずご返却ください。

■コース図

当HPにてご確認ください。

■会場へのアクセス

▼東急田園都市線・大井町線　二子新地駅　が最寄り駅、徒歩8分程度

会場には駐車場はございません。
多摩川瀬田河川敷駐車場をご利用ください。
バーベキュー広場横にございます。
ただし、駐車台数が少ないため利用できない場合も
ございます。1台・1日1回500円、約170台

●会場のトイレは混み合う時間帯がございます。ご来場前に駅から会場までのおトイレも事前にご利用ください。

スタート後は、コース上にありますトイレもご利用ください。

■会場設営物のご案内

会場内には、男女別更衣室、荷物預り(貴重品除く)、給水所(水・クエン酸)をご用意しております。

■マスクの着用について

マスクの着用は任意とさせていただきますが、咳・クシャミ等のエチケットはお守りください。

競技中は熱中症対策のため、マスクは外すことをお勧めします。

テント内では、短時間のご利用をお願いします。また、会話はお控えください。

■熱中症予防について

前日は睡眠をしっかり取り、レース前も食事を摂り体調を整えてご参加ください。
暑くなることも予想されますので、各自暑さ対策やスタート前の水分補給を十分に
行ってください。
前日の飲酒は、脱水症などのリスクがございますのでお控えください。
また、１週間くらい前から体内の水分量を増やすようにすると、大会日の熱中症予防
にもなります。

●熱中症予防グッズもご利用ください。

11月上旬は暑さもぶり返すことがあります。下のようなグッズを使って効果的に身体に熱を
溜めない様にして、パフォーマンスの低下を防いでくださいね。

1.帽子の着用

メッシュ素材で通気性が良いものが良いです。

2.サングラス

紫外線は身体の疲労に繋がるという説もあります。また、眩しくて気が散りますし、
太陽光の反射で地面が見えにくくなり転倒に繋がる危険性もあります。
視力の弱い方には、度付きのサングラスもあるようなのでご確認を。

3.アームカバーやレギンス

紫外線カット効果がついているものが良いです。アームカバーに水を掛けてヒンヤリ感
を味わう方もいるようです。
特に練習時間が早朝や夜間という方は、熱中症になる可能性が高くなりますので、
グッズを使って効果的に予防しながら大会を楽しんでくださいね。

●悪天候時の服装について

屋外でのマラソンには、悪天候の場合もございます。
雨に濡れますと急激に体温が下がりますので、体温調節が出来るカッパ等のご利用もご検討ください。

大会事務局：株式会社グッドスポーツ
東京都大田区蒲田1-7-27タスコーポラス1F
TEL03-5480-4100（平日10時～16時）
080-7499-4567（当日の緊急連絡先7:00～）

グッドスポーツ
事務局
Facebook
QRコードです