第8回YOKOHAMAビーチサイドマラソン　最終のご案内

この度は第8回YOKOHAMAビーチサイドマラソン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10月7日(土)　雨天決行

時　間	項　目
8:40	受付開始　(12kmは10:30～) 受付終了は各種目スタート20分前
9:10	開会式
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
10:15	フルマラソン　スタート
10:40	30km　スタート
12:30	12km　スタート
15:15	次周回タイムアップ(フルマラソン)、30kmは14:40タイムアップです。

荒天時・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・事務局facebook等にて告知いたします。

■受付場所：横浜市金沢区海の公園(横浜市金沢区)

〒236-0013 神奈川県横浜市金沢区海の公園10番

■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。

■コース図

当HPにてご確認ください。

■会場へのアクセス

▼横浜シーサイドライン　海の公園柴口駅より徒歩3分程度

▼お車　海の公園柴口駐車場(E)

【普通車】1時間310円、駐車後12時間最大1,550円（12時間以降は310円）
【バス】1時間1,030円
収容台数1064台
上記の他にもF駐車場362台有り
詳しくは海の公園ホームページをご覧ください。

■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。

■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。
10月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。

■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。

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