

参加者の皆様へ

■大会のご案内

注意事項を記載しています。ご一読の上、当日はどうぞお気をつけてお越しください。大会受付はありませんので直接スタート地点へ整列してください。また、当日少しでも体調の不調を感じられた場合には、大会への参加をご辞退くださいますようお願いいたします。

■体調管理について

大会一週間前から当日にかけて、体調チェックシート（P17）を使用して各自で体調管理を行っていただきます。体調管理チェックシートは提出の必要はありませんが、主催者が適切な体調管理がなされていないと判断した場合、大会への参加をお断りさせていただきます。なお、この場合には参加料の返金はありません。

また、大会終了後2週間の間も体調管理を行ってください。

■マスク着用について

2m以内の距離で会話する場合にはマスクの着用を推奨します。なお着用されたマスクは持ち運びいただき、ゴール後も他の参加者やボランティアの方と密接な距離で会話をする場合には、マスクの着用を推奨します。

更衣室・荷物預かり所・コインロッカー

■更衣室（7:30～17:00）※会場案内図参照（P10）

サブグラウンド（男性）／テニスコート（女性）
密集を避けるため入室人数を制限させていただく場合があります。また、更衣室内に荷物を置くことはできません。着替え中もマスクの着用を推奨します。また、更衣室内の混雑を避けるため、短時間でのご利用、または可能な限り更衣室利用の必要がない服装でのご参集にご協力をお願いします。なお、更衣室内での休憩はお断りいたします。

■荷物預かり所（7:30～17:00）※会場案内図参照（P10）

三帆ひろば（男性）／テニスコート（女性）
利用料 100 円（1 口 100 円の交通事故防止チャリティー募金を設置しております。利用される方はご協力をお願いします。）
今回の荷物預かり所はランナー各自で荷物預かり所内に荷物をおき、回収するセルフピックアップ方式です。

荷物預かり袋に荷物を入れ、袋の外側から荷物用アスリートピブスが見えるようにしてお預けください。預かり所内での開封はできませんので、必要な方は一度預かり所から出て開封をお願いします。なお、貴重品・壊れ物は各自で管理をお願いします。盗難・紛失・破損に関して、主催者は責任を負いません。

※日本陸上競技連盟競技規則の改正により「ナンバーカード」の名称が「アスリートピブス」に変更されました。

■コインロッカー（7:30～17:00）※会場案内図参照（P10）

利用料 100 円
コインロッカーの鍵は利用者各自による保管となりますので十分に注意してください。鍵を紛失した場合、補償費として 2,000 円を負担していただきます。

スタートまで

■スタート地点

当日の受付はありません！

スタート時間までにアスリートピブスを胸に装着し、スタート地点へ移動してください。

アスリートピブスには計測用チップが貼付してありますので取り外さないようご注意ください。

トイレは混雑が予想されますので、早めのご利用を心がけ混雑の回避にご協力をお願いします。

●計測用チップが無いと記録の計測ができません。

●アスリートピブスの装着が無いと出走できません。

<アスリートピブス（計測用チップを含む）を忘れた方>
サブグラウンド内「再発行受付」にて手続きをしてください。
再発行料 2,000 円

■ウェーブスタートの変更点について

参加申込者の状況から安全な競技運営について検討し、フルマラソンと 10 マイルのウェーブスタートを下表のとおり変更いたします。

フルマラソンの部

ウェーブ	スタート時刻	ブロック
第1ウェーブスタート	9:45	S・A
第2ウェーブスタート	9:50	B
第3ウェーブスタート	9:55	C

10 マイルの部

	スタート時刻	ブロック
一斉スタート	9:20	S・A

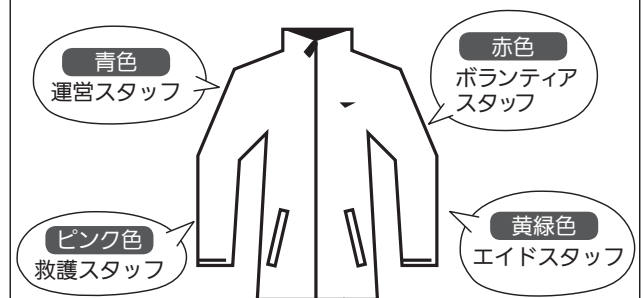
5キロの部

	スタート時刻	ブロック
一斉スタート	10:30	

※フルマラソンは4ウェーブから3ウェーブでのスタートに変更
※10 マイルはウェーブスタートを採用しません。

かすみがうらマラソンコラム スタッフジャンパーのヒミツ

かすみがうらマラソンのスタッフはジャンパーの色で役割が分かれています。

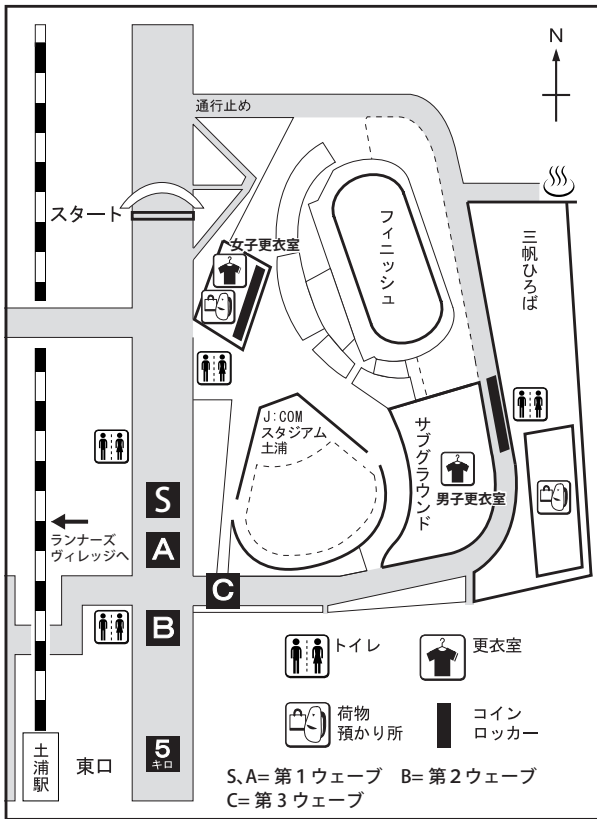


会場で迷子になったら青色のジャンパーを着た運営スタッフを探して声をかけていただくとスムーズです。
※体調が悪くなった場合はどの色のスタッフでも良いのでお声かけください。

スタートブロックへの移動

- ① 案内看板やスタッフの指示に従って各スタートブロックへ移動してください。
- ② スタートブロックはアスリートピブスに明記されている「アルファベット (S・A・B・C)」で指定されています。間違いの無いように並んでください。特にフルマラソン種目では、指定のブロックより前のブロックからスタートした場合、失格となりますのでご注意ください。
スタート地点で整列の際には前後左右の方と十分な距離を取るよう心がけてください。周りの方と2m以内の距離で会話をする場合にはマスクの着用を推奨します。
- ③ スタートブロックへは案内看板、スタッフの指示に従って各ブロックの後方より位置についてください。前方からは入れませんのでご注意ください。
- ④ 整列の際にマスクを着用した場合には、競技中もマスクはポケットや手首にかけて持ち運び下さい。路上に投げ捨てることは固く禁止します。

<スタートブロック図>



レース中

■ キロ表示

フルマラソン・10マイルのコース上に1キロごとのキロ表示看板をボランティアが掲示いたします。

■ ペースアドバイザー

フルマラソンには、ミズノランニングクラブペースアドバイザーが走ります。(4時間・5時間・6時間) 風船が目印ですのでペースの目安にしてください。

■ エイドステーションとトイレ

エイドステーションは右上の表の通り準備を予定します。後続のランナーのために取り過ぎにご注意ください。また、ドリンクは手前のテーブルほど混雑するため、奥のテーブルからお取りいただくようお願いします。

各給水所では、飛沫防止対策を実施し、ドリンクは紙コップ、給

食の一部を個包装で提供しますが、必要に応じて給水や給食をご持参ください。紙コップ等のゴミの投げ捨ては、コースを提供していただく地域の迷惑となるほか、他のランナーにとっても大変危険ですので必ず回収箱に入れるようお願いいたします。また、フルマラソンのエイド8カ所にブラインドランナー専用のエイドを設置します。(正規エイドの約100m手前)。またその約100m手前にブラインドランナーへの案内として、大会応援ソングの音源を設置します。

フルマラソン(ブラインドランナー専用エイドは【◎】で表記)

エイド	ポイント(目安)	位置	ドリンク	バナナ	チョコレート	救護所	トイレ
1	5.0km	右	○				12
2	7.5km	両	○				20
3◎	10.0km	左	○	○			4
4◎	15.0km	左	○	○			4
5	17.5km	右	○	○			8
6◎	20.0km	右	○	○	○		4
7	23.5km	左	○	○		○	8
8◎	26.0km	左	○	○	○		1
9	28.5km	左	○	○	○		4
10◎	32.0km	左	○	○	○		5
11◎	32.5km	右	○	○	○	○	5
12◎	35.5km	左	○	○	○		4
13	38.5km	左	○	○	○		4
14◎	40.5km	左	○				6

10マイル

1	5.0km	左	○				4
2	11.0km	右	○	○	○		4
3◎	14.0km	左	○				6

■ 救護体制

救命を最優先とし、重篤な傷病者への確実な応急処置をするため、レース中の傷病については応急処置のみ行います。やむを得ずレース中にリタイアする場合には、最寄りのエイドステーションに待機し収容車にて会場へお戻りください。ただし、収容状況によっては時間がかかる場合もあります。

- フルマラソンコース上2カ所、フィニッシュ1カ所の計3カ所に医師、看護師が待機する救護所を設置。
- 各エイドステーションにAEDを所持した救護スタッフを配置。
- AEDを所持したボランティアで構成される自転車AED隊(赤色のウエア)のほか、救命救急士の資格を持った自転車パトロール隊(ピンク色のウエア)を配置します。
- フルマラソン・10マイルでは、ドクターランナーのほか大会参加者の中から救護ボランティアランナー(200名)が参加し、緊急時の初期対応に当たります。(十字マークのクロスマークのアスリートピブスを装着)
- レース中に体調が優れない場合は救護スタッフ(ピンク色のウエア着用)、もしくはお近くのスタッフへ声をかけてください。

■ 関門の閉鎖

フルマラソンではレースの安全管理とランナーの危険防止のため、右表の通り収容関門を設置します。関門閉鎖後は審判員およびスタッフの指示に従って速やかに歩道に上がり、収容車にて会場へお戻りください。

制限時間・関門

(フルは最終ウェーブスタートの号砲を基準とします)

フルマラソン	閉鎖時間
17km 関門	12:15 (2時間20分)
28.5km 関門	14:10 (4時間15分)
フィニッシュ	16:00 (6時間5分)
10マイル	閉鎖時間
フィニッシュ	11:20 (2時間)
5キロ	閉鎖時間
フィニッシュ	11:10 (40分)

■ 競技上の注意

- コース上は緊急車両の通行が必要な場合、競技の途中でであっても車両の通行が優先されます。
- 競技の途中でであっても走行状況により、一般の車両や歩行者が横断する場合があります。

フィニッシュ

- フィニッシュ後は、混雑が予想されますのでマスクの着用を推奨します。また混雑しないよう競技場内に立ち止まらずにお進みください。

■ 記録証の交付

記録証は大会翌日より大会ホームページからダウンロードください（4月17日から開始予定）。会場での記録証の配布は行いません。国際ブラインドマラソン参加者の方は、ブラインドマラソン案内所でお申し込みいただければ、後日点字の記録証を郵送いたしますのでご利用ください。

■ 計測用チップの返却

フィニッシュ後、回収用ボックスに計測用チップを忘れずに返却してください。

欠場される方

参加ができなくなってしまった場合は、同封の返却用封筒に計測用チップを入れてご返却ください。期限までに返却されない場合には、実費（2,000円）を請求させていただきます。

表彰

■ 総合表彰

各種目別男女3位まで表彰式を行います。スケジュールをご確認の上、表彰式10分前に直接メインステージへお越しください。国際ブラインドマラソンでは賞状の点字サービスも行います。希望者はブラインドマラソン案内所でお申し込みください。後日大会より郵送いたします。
※フルマラソンは、第1ウェーブからの出走者のみを対象とします。

■ 副賞・ラッキー賞

各種目別各順位での副賞・ラッキー賞をご用意し、当選者には後日大会より賞品を発送いたします。
※「賞品一覧」参照（P18）

その他

■ 記録・順位

フルマラソンは、ウェーブ毎に号砲からフィニッシュまでの経過時間（グロスタイム）を計測し、参考でスタートライン通過からフィニッシュまでの所要時間（ネットタイム）の計測を行います。また、順位はグロスタイムで集計し、ウェーブスタート採用種目についても、ウェーブ毎のグロスタイムから全体の順位を集計します。
完走者全員の記録と順位は大会ホームページに掲載し、記録証をダウンロードすることができます。（4月17日から開始予定）
※靴底の厚さ規定について日本陸連登録競技者で、本大会において以下の記録を満たした方は、フィニッシュ後靴底の測定を行います。日本陸上競技連盟規則に違反した場合は失格の対象となります。

	フルマラソン	10マイル	5キロ
男子	2:21:00	00:49:00	00:14:30
女子	2:56:00	00:57:00	00:16:00

■ 「かすみがうらマラソン速報ナビ」

大会当日に、出場者のアスリートピブスと氏名を入力するだけで、記録速報（計測地点の通過タイムおよびフィニッシュタイム）が検索できます。ご家族・ご友人への応援、お待ち合わせなどにぜひご利用ください。下記URLを事前登録すると便利です。

URL：【https://kasumigaura-marathon.jp/2023_entry/sokuhonavi/】

※タイム、順位の表示は暫定となります。通信環境等によりご利用いただけない場合もございます。



■ 写真撮影について

レース中、コース上での写真撮影は危険ですので遠慮ください。また、フィニッシュ後、陸上競技場トラック上での撮影も、後続のランナーの妨げとなり危険ですので遠慮ください。

■ 音楽の音量は控えめに

伴走者がブラインドランナーの走路を確保するために「ランナー通ります！」等声をかけさせていただくことがあります。安全確保のため、周囲の音や声が聞こえる範囲内で音量の調整をお願いします。

■ 立入禁止区域について

陸上競技場（J:COMフィールド土浦）トラック内はマラソン参加者・運営関係者以外の立ち入りは禁止です。また大会で使用する公園管理事務所、J:COM スタジアム土浦諸室は関係者以外立ち入り禁止です。その他、立ち入り禁止の表示やスタッフの指示に従ってください。

■ ボディケアエリア

J:COM スタジアム土浦（野球場外野面）各専門スタッフがスポーツマッサージ、ストレッチング、テーピング、血圧測定等の無料サービスを行います。レース前・後のコンディショニングに是非ご利用ください。

■ 会場内での飲食及び休憩について

野球場（J:COM スタジアム土浦）エリアの観覧席を飲食・休憩エリアとして自由解放します。周囲の方と適切な距離を取った上でお待ち合わせ場所や休憩場所としてご利用ください。また、販売されている飲食物を摂取する場合には、こちらのエリアのご利用をお願いします。
飲食にあたっては、黙食の実践を推奨します。

■ ランナーズヴィレッジ

スタート地点近くの交差点より西に進み、線路下を抜けた先正面で、今年もランナー交流の場、「ランナーズヴィレッジ」を開催します（P13 スタートブロック図参照）。ステージイベント等催し物やご当地グルメをご用意しています。（10:00～15:00）レース後は是非お立ち寄りください。