横浜マラソンスペシャルプラン

ランナー、同伴者、そして応援の皆様向けに、オール横浜で様々なサービスをご用意しています。
http://www.welcome.city.yokohama.jp/ja/tourism/hottopics/2015/09.html

コース下見ツアー

本番前にコースを下見できるバスツアーが登場。車内では、コース攻略ポイントの伝授も予定しています。
詳細は、大会公式サイトにてご案内いたします。

日時 3月11日（金） 第1回目:9時50分～12時30分／第2回目:13時50分～16時30分
3月12日（土） 第1回目:9時50分～12時30分／第2回目:13時50分～16時30分

申込 2月15日（月）～2月29日（月） **料金** 2,500円 **主催** 横浜市交通局協力会

テレビ放送

3月13日（日）
8時00分～15時30分※
tvk（テレビ神奈川）生中継

※放送日時は予定となります

2016年3月13日（日）は、ノーマイカーにご協力をお願いします！

地域の皆様へ
大会当日は、コース近辺で交通渋滞が予想されます。交通渋滞緩和のために、お車の利用を控える等、ご理解・ご協力をお願い申し上げます。

大会参加者の方へ
大会当日は、参加者の皆さんの駐車場は設けておりません。会場への往復には、公共交通機関をご利用ください。

無人航空機（ドローン・ラジコン飛行機など）の飛行について

コース沿道や会場付近で、無人航空機（ドローン・ラジコン飛行機など）を飛行させることはできません。

手荷物検査について

皆様の安全のため、手荷物や着衣物について確認させていただく場合がございますので、ご理解とご協力をお願い致します。

■個人情報について

・参加者からの個人情報は、参加者サービスの向上を目的に、関連情報の通知・記録発表（ランキング等）・記録通知・次大会の案内等に利用します。
・大会期間中の映像、写真、記事、記録等のテレビ、新聞、雑誌、インターネット等への掲載権は主催者に属します。

各種お問い合わせ先

■大会に関するお問い合わせ
横浜マラソン組織委員会事務局
〒231-0015 横浜市中区尾上町6-81 ニッセイ横浜尾上町ビル内
TEL:045-651-0666 FAX:045-226-5037
（平日9時30分～17時00分 土・日・祝は休み）
E-mail:info@yokohamamarathon.jp
HP: www.yokohamamarathon.jp/2016

■横浜の観光・宿泊に関するお問い合わせ
桜木町駅観光案内所
〒231-0062 横浜市中区桜木町1-1（JR桜木町駅 南改札 正面）
TEL:045-211-0111（9時00分～18時00分）

■エントリーに関するお問い合わせ
ローソンチケットスポーツ専用ダイヤル
TEL:0570-000-732（10時00分～20時00分 年中無休）

■ボランティア活動に関するお問い合わせ
横浜マラソン組織委員会事務局内 ボランティア担当
TEL:045-222-4888（9時30分～17時00分 土・日・祝は休み）

■交通規制に関するお問い合わせ
横浜市コールセンター
TEL:045-664-2525（8時00分～21時00分 年中無休）

大会に関する詳細や続報は随時、大会公式サイトでお知らせしていきます。 http://www.yokohamamarathon.jp/2016

ENEOS　LAWSON　AMADA　NISSAN　MIZUNO
横浜銀行　ALL SPORTS community　SUGIKO　京三製作所　List　EXEOJAPAN　KIRIN
日清オイリオ　第一生命　CASIO　FANCL　東急グループ　AQUARIUS　MORE'S

YOKOHAMA MARATHON 2016 横浜マラソン

参加のご案内

横浜マラソン2016

横浜マラソンEXPO2016 ランナー受付日時

3.11（金）
【受　付】10時00分～20時00分
【EXPO】10時00分～20時30分

3.12（土）
【受　付】10時00分～18時00分
【EXPO】10時00分～19時00分

横浜マラソン2016 大会当日

3.13（日）
■10km（車いす） 8時25分 START
■フルマラソン・10km 8時30分 START
■2km（車いす） 9時30分 START

【メイン会場】パシフィコ横浜
■住所:横浜市西区みなとみらい1-1-1 TEL:045-221-2155(総合案内)
■アクセス:みなとみらい線 みなとみらい駅から徒歩3分／JR・横浜市営地下鉄 桜木町駅から徒歩12分／JR・横浜市営地下鉄 横浜駅東口から徒歩20分

●大会当日は、各駅・会場周辺は大変混み合うことが予想されます。P.22の【会場へのアクセス図】をご覧の上、充分余裕を持ってお越しください。スタート時刻に間に合わない場合は出走できません。
●大会当日は、公共交通機関でご来場ください。交通渋滞緩和のため、ご理解とご協力をお願いいたします。

参加者の皆様へ

このたびは、「横浜マラソン2016」にエントリーいただき、ありがとうございます。

2015年3月15日の第1回大会は、2万5千人のランナーの皆様、大会を支えていただいた6千人を超えるボランティアの皆様、62万人におよぶコース沿道で応援してくださった皆様、そして、ランナーが走る環境づくりにご理解、ご協力いただいた関係機関や地域の皆様など、多くの方々の力が結集した結果、大会実現に至り、盛況のうちに終了することができました。

本大会は、「する、観る、支える」すべての人が楽しめる大会を目指しています。

大会の魅力の1つであるコースは、前回に続き、横浜のシンボルとなっているみなとみらい地区をスタートし、「横浜赤レンガ倉庫」、「横浜三塔」、「山下公園」など、市内の観光名所を巡りながら横浜の景色を満喫していただき、横浜南部市場を折り返した後、コース後半の首都高速湾岸線では、海風を全身に浴び、貨物船や横浜ベイブリッジを眺めながら走る特別な世界を味わっていただきます。

コース上には、国内有数の規模となる18か所の給水所を設置するとともに、各給水所では「ランナーを元気づける」をコンセプトに「給水パフォーマンス」を展開します。

また、大会の前々日、前日に開催する「横浜マラソンEXPO2016」では、ランナーの皆様の受付を行い、ナンバーカードをお渡しするとともに、地元横浜の銘店をはじめ、スポーツ・健康などに関連したブース展示やステージイベントなど、ランナーの皆様はもちろん、ご家族やご友人も楽しんでいただける企画をご用意しています。

この『参加のご案内』は、ランナーの皆様に向けた各種情報を、事前のランナー受付から大会当日までの流れに沿ってご案内しています。よくお読みいただき、マラソン準備にお役立てください。皆様のご参加を心よりお待ちしています。

本番までのフロー

「参加のご案内」着（2月）

ランナー受付日

■ 3月11日(金) [横浜マラソンEXPO2016 初日]
■ 3月12日(土) [横浜マラソンEXPO2016 2日目]

掲載ページ P.3~P.4

大会前日までにやっておくべきこと

掲載ページ P.5

大会当日

■ 3月13日(日)

スタート前まで　掲載ページ P.6
フルマラソン レース&フィニッシュ　掲載ページ P.7~P.8
2km(車いす) フィニッシュ　掲載ページ P.8
10km レース&フィニッシュ　掲載ページ P.9~P.10
10km(車いす) フィニッシュ　掲載ページ P.10

知っておきたい情報	ボランティア	給水パフォーマンス・ラッキー給食	マップでわかる横浜マラソン	トイレ情報	坂本雄次大会プロデューサーより
P.11~P.12	P.13	P.14	P.17~P.24	P.25	P.26

同封物 □参加のご案内（本冊子）　□ナンバーカード引換証 兼 委任状

横浜マラソン2016 タイムテーブル

横浜マラソンEXPO2016

3月11日（金）ランナー受付 初日

10時00分	会場オープン
	ランナー受付開始
	各ブース、ステージ等展開
20時00分	ランナー受付終了
20時30分	EXPO終了

3月12日（土）ランナー受付 2日目

10時00分	会場オープン
	ランナー受付開始
	各ブース、ステージ等展開
18時00分	ランナー受付終了
19時00分	EXPO終了

横浜マラソン 2016

3月13日（日）大会当日

フルマラソン

6時30分	会場オープン
	手荷物預け開始
7時00分	スタート整列開始
7時30分	手荷物預け終了
8時00分	スタート整列終了
8時10分	スタート式
8時30分	スタート
12時20分	表彰式（予定）
15時00分	競技終了

2km（車いす）

7時00分	駐車場オープン（横浜美術館）
8時00分	当日受付開始（パシフィコ横浜展示ホールA前）
	手荷物預け開始
8時30分	当日受付終了
9時00分	集合（パシフィコ横浜展示ホールA前）
9時15分	スタート式
9時30分	スタート（パシフィコ横浜前交差点）
10時10分	競技終了

10km

6時30分	会場オープン
	手荷物預け開始
7時00分	スタート整列開始
7時30分	手荷物預け終了
8時00分	スタート整列終了
8時10分	スタート式
8時30分	スタート
10時00分	表彰式（予定）
	競技終了

10km（車いす）

5時30分	駐車場オープン（パシフィコ横浜展示ホール ピロティ）
6時30分	会場オープン
	当日受付開始（パシフィコ横浜展示ホール ピロティ）
	手荷物預け開始
	駐車場クローズ
7時00分	スタート整列開始
7時30分	手荷物預け終了
8時00分	スタート整列終了
8時10分	スタート式
8時25分	スタート
9時10分	競技終了
10時00分	表彰式（予定）

※タイムテーブルは、運営の状況により変更になる場合があります
※10km（車いす）、2km（車いす）にご参加の方は別添の「車いす競技ご参加の皆様へ」をあわせてご覧ください

ランナー受付について

受付日時	2016年3月11日(金)10時00分～20時00分・12日(土)10時00分～18時00分
会　場	パシフィコ横浜 展示ホール
お渡しするもの	ナンバーカード2枚(うち1枚裏面に記録計測タグ1個付)／安全ピン／手荷物シール 手荷物預け袋／参加賞Tシャツ／大会プログラム／大会協賛社パンフレット、チラシ／参加賞袋

1 ナンバーカード引換証の提示

A.ナンバーカード引換証の準備

同封のナンバーカード引換証にある誓約書の記入を済ませてご来場ください。
ランナー受付では、本人確認書類が必要です。また、ご本人以外が受け取りの場合は、ランナー本人の委任状と、受け取りに来られる方の本人確認書類が必要です。

ナンバーカード引換証サンプル

B.本人確認方法

ご用意いただく本人確認書類。いずれかをお持ちください▼

- □運転免許証　□パスポート　□住民基本台帳カード
- □健康保険証　□国民年金手帳　□介護保険証
- □在留カード又は特別永住者証明書(外国人登録証明書) 等　※すべて原本のみ可とし、コピー不可

ナンバーカード引換証の紛失・持参忘れ等による再発行の場合には、再発行手続きを「ヘルプデスク」にて行います。

2 ナンバーカード、記録計測タグ等の受け取り

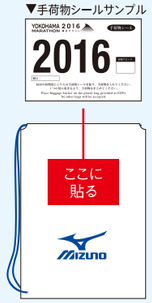
該当するナンバーカード引換窓口にて、ナンバーカード・記録計測タグ・安全ピン・手荷物シールおよび手荷物預け袋をお受け取りください。

■手荷物預け袋見本とサイズ

手荷物預け袋には、事前に手荷物シールを貼り、大会当日お忘れにならないようお持ちください。
この袋に入らないもの(長傘等)は当日お預かりできません。

●手荷物預け袋サイズ
タテ70cm×ヨコ50cm

▼手荷物シールサンプル



■ナンバーカード装着方法について

・ナンバーカード裏面に装着した記録計測タグにて記録計測を行います。記録計測タグがついているナンバーカードを、胸側に正しい向きで装着してください。
また、記録計測タグを絶対にナンバーカードから外さないようにしてください。
・記録計測タグにはICが埋め込まれていますので、テレビ、スマートフォン、充電器等、電波を発する機器の近くに置かないようにしてください。記録計測タグ内の電池を消耗し、記録が計測できなくなる恐れがあります。

●ナンバーカード、記録計測タグは、大会当日にタイム計測で使用しますので、必ずご持参ください。また、開催期間中の身分証明にもなります。お忘れの場合は、ご参加いただくことができなくなりますのでご注意ください。
●ナンバーカードは切ったり折り曲げたりせずに、番号がスタッフから良く見えるよう、胸と背中に必ず着けてください。ナンバーカードが確認できない場合、審判員の指示により走行を中止していただくことがあります。
●記録計測タグは、フィニッシュ付近で回収します。当日参加できなくなった場合は同封の専用封筒でご返却ください。紛失または返却されなかった場合は、実費(2,000円)を請求します。
●他人のナンバーカードを譲り受けて参加した場合、譲った側、譲られた側ともに失格となり、事故・傷病等については保険適用外とします。
●ナンバーカード裏側には、緊急時の連絡先(相手先氏名、電話番号)、宿泊先名、既往症及び治療中の病気、服用できない医薬品、その他アレルギー、血液型等の必要事項を必ず記入のうえ、出走してください。

ナンバーカードイメージ

3 参加賞Tシャツの受け取り

参加賞Tシャツ配付コーナーにて参加者に1枚お渡ししますので、お忘れのないようお受け取りください。なお、エントリー時にご登録いただいた指定サイズからの変更はできません。

4 大会プログラム、参加賞袋

受付の最後に、大会プログラム、大会協賛社パンフレット等の入った参加賞袋を受け取ってください。

ランナー受付時の諸注意

●大会当日〈3月13日(日)〉のランナー受付は行いません。前々日〈3月11日(金)〉もしくは前日〈3月12日(土)〉に必ず受付を済ませてください。
●ランナー受付は、原則、本人による受付としますが、やむを得ない場合は代理の方の受付を可とします。
●同封のナンバーカード引換証にある誓約書の記入を済ませてご来場ください。
●受付にあたっては、ナンバーカード引換証と、本人確認書類が必要になります(代理受付の場合、ランナー本人による記入済みのナンバーカード引換証 兼 委任状と、代理受付に来られた方の本人確認書類が必要です)。
●受付終了時刻を過ぎての受付は、公共交通機関の遅延であっても一切行いません。時間に余裕を持ってお越しください。
●申込み後の参加料・手数料の返金は一切行いません。また、天候・天災・事件・事故等の理由で大会を中止することがありますが、その場合も、同様に返金はいたしません。
●参加料および事務手数料の領収書は発行いたしません。クレジットカード決済の場合はクレジットカード会社発行のご利用明細書または請求書をご利用いただき、コンビニエンスストアでのお支払いの場合は、店舗での領収書にて代えさせていただきます。
●会場内への危険物の持ち込みは固くお断りします。皆様の安全のため、手荷物や着衣物について確認させていただく場合がございますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

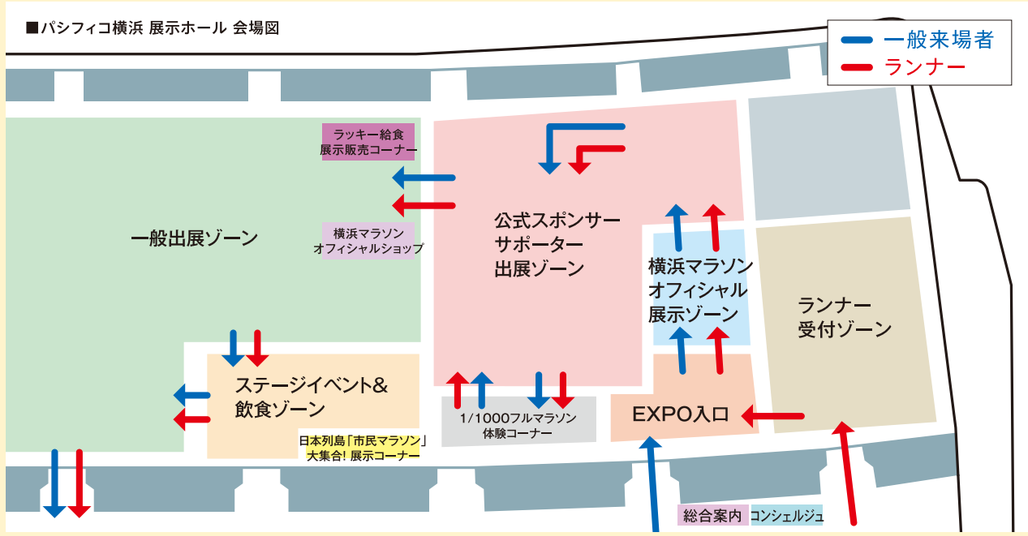
「横浜マラソンEXPO2016」のご案内

日　時	2016年3月11日(金)10時00分～20時30分 3月12日(土)10時00分～19時00分
場　所	パシフィコ横浜 展示ホール

大会のメイン会場となるパシフィコ横浜では、横浜マラソン2016をより楽しくするEXPOを開催します。スポーツ、健康などに関連した企業ブースのほか、地元横浜の銘店や、大会オフィシャルグッズを販売するショップも出展。会場内のステージでは横浜マラソン2016の楽しみ方の紹介等、様々な企画を展開し、会場を盛り上げます。

主な内容	ランナー受付／横浜マラソンオフィシャル展示／公式スポンサー・サポーター出展／ステージイベント&飲食 一般出展／1/1000フルマラソン体験／日本列島「市民マラソン」大集合!展示 等

■パシフィコ横浜 展示ホール 会場図



横浜マラソン・コンシェルジュ

横浜マラソンに関する質問は何でもコンシェルジュに聞いてみよう!

●マラソンコース、スタート、会場、フィニッシュの案内
●ボランティア活動場所、活動内容
●横浜マラソンの特徴
●給水・給食、関門、救護所

大会当日までにやっておくべきこと

■健康管理

●マラソンは心停止が起きる可能性のあるスポーツです。国内における1万人以上のマラソン大会では、残念ながら高い頻度で心停止事案が発生しています。自分には関係ないと過信することが事故につながります。

●大会参加に際しては、充分にトレーニングし、事前に健康診断を受診する等、体調には万全の配慮をした上で参加してください。前日の飲酒は控え、睡眠を充分にとってください。体調が悪いと感じたら、無理をせず参加を辞退してください。

●主催者は、疾病・傷病・その他の事故に際し、応急処置のみを行いますが、それ以上の責任は負いません。

●審判員または医師・救護スタッフがレース続行不可能と判断した場合や、他の参加者への妨害になると判断した場合は競技者に対して、走行を中止させます。

●主催者は、大会開催時間中に被ったケガや疾病に対するマラソン保険に加入します。

■試走

●コースの事前試走は、信号等、交通ルールを守り、車両と歩行者等に充分注意し、必ず歩道上を走行してください。

●山下ふ頭、本牧ふ頭、首都高速道路上の試走はできません。山下ふ頭、本牧ふ頭については車両での下見もできません。

■伴走者登録

●障害をお持ちの方で単独走行が困難な方は、伴走者をつけることができます。

●伴走者は事前に伴走者登録が必要です。

●登録いただいた伴走者には、受付にて伴走者用ビブスをお渡しします。

●伴走者は、必ずランナーと一緒に受付にお越しください。

※同時に走ることができる伴走者は、ランナー１名につき１名です。
但し、横浜南部市場内（20ｋｍ付近）で伴走者を交代をすることができます。交代する伴走者も、登録・受付が必要です

●伴走者は、登録用紙を大会公式サイトよりダウンロードして必要事項をご記入のうえ、受付にお持ちください。

■会場までのアクセスルート、時間の確認

●大会当日の各駅・会場周辺は、大変混み合うことが予想されます。P.22の【会場へのアクセス図】をご覧の上、お時間に充分余裕を持ってお越しください。スタート時刻に間に合わない場合は出走できません。

●PASMO（パスモ）・Suica（スイカ）等のICカードは事前にチャージを行っていただき、スムーズな駅改札通過にご協力をお願いします。

●大会当日は、パシフィコ横浜の駐輪場はご利用いただけません。

●大会当日は、駐車場を設けていません。公共交通機関にてご来場ください。交通渋滞緩和のため、ご理解とご協力をお願いいたします。

■過去3年間の3月13日の気象状況（横浜地方気象台）

年	降水量	最高気温	最低気温	平均湿度	最大風速	日照時間
2015	0.0mm	14.4°C	4.1°C	36%	9.3m/s	10.9h
2014	2.5mm	17.9°C	8.4°C	83%	12.6m/s	0.3h
2013	0.5mm	21.0°C	12.7°C	64%	13.1m/s	8.4h

※朝夕は冷え込みますので、防寒着の着用をおすすめします

■「横浜マラソン2015」大会当日気象データ

（2015年3月15日）

	8時25分 10km（車いす）スタート	8時30分 フルマラソン、10km スタート	9時30分 2km（車いす）スタート	15時 フルマラソン フィニッシュ
観測地点	みなとみらい大橋スタート地点	みなとみらい大橋スタート地点	国際橋※スタート地点	臨港パークフィニッシュ地点
天候	曇り	曇り	曇り	晴れ
気温	8.0℃	8.0℃	9.0℃	16.0℃
湿度	46%	45%	45%	41%
風向	北	北	北北西	東北東
風速	0.3m/s	0.3m/s	2.0m/s	1.8m/s

※2016大会はパシフィコ横浜前交差点からスタートとなります

■「横浜マラソン2015」大会参加者数

	START（出走人数：人）	FINISH（完走人数：人）	完走率（%）
フルマラソン	22,458	21,560	96.0%
10km	938	932	99.0%
10km（車いす）	8	8	100.0%
2km（車いす）	19	19	100.0%
合計	23,423	22,519	96.1%

■大会記録

フルマラソン男子	2時間24分39秒
フルマラソン女子	2時間56分31秒
10km男子	31分52秒
10km女子	43分02秒
10km（車いす）男子	24分05秒
10km（車いす）女子	32分24秒

持ちものチェック

参加に必要なアイテム
□ナンバーカード（記録計測タグ付）
□当冊子（「参加のご案内」　□健康保険証（コピー可）
□手荷物預け袋（手荷物シール貼付）

出走に必要なアイテム
□シューズ　□ウェア　□防寒着
□ソックス　□時計（ランニングウォッチ）

持っていると便利なもの
□ポケットティッシュ　□絆創膏　□通信ツール（ケータイ・スマホ）
□手袋（ランニンググローブ）　□帽子（ランニングキャップ）
□サングラス　□携帯食など

大会開催の最終決定について

荒天・地震・津波等災害時の場合は大会を中止する場合があります。晴天の場合でも、高波や強風等で大会を中止する場合があります。
開催可否については、下記の方法にてお知らせする予定です。※テレビ・ラジオの放送時間は予定です

開催可否告知方法

■インターネット
2016年3月13日（日）4時00分
■大会公式サイト
www.yokohamamarathon.jp/2016

■テレビ
2016年3月13日（日）5時00分
■tvk（テレビ神奈川）

■ラジオ
2016年3月13日（日）
■ラジオ日本（AM1422kHz）4時59分頃
■FMヨコハマ（FM84.7MHz）6時00分～6時05分

メイン会場：パシフィコ横浜

■スタートまでの流れ

メイン会場着（パシフィコ横浜）
▼
手荷物預け［6:30～7:30］
▼
スタート整列［7:00～8:00］
（スタート地点のみなとみらい大橋よりブロック順）
【手荷物を預けない方は、直接整列ゾーンへ】

下車推奨駅について

大会当日６～７時頃に横浜駅を発車する以下の電車につきましては、特に混雑が予想されます。混雑のため、ホームへの入場規制等により、乗り換えに時間がかかる場合があります。JR東海道本線・横須賀線、相模鉄道線、京浜急行線等で横浜駅に到着される方につきましては、横浜駅東口から徒歩にてご来場くださいますよう、ご協力をお願いします。ナンバーカードセットの外袋に記載された利用推奨駅にて下車してください。

【特に混雑が予想される電車】
・みなとみらい線（下り）横浜駅～みなとみらい駅
・ＪＲ根岸線 京浜東北線（下り）横浜駅～桜木町駅
・横浜市営地下鉄ブルーライン（下り）横浜駅～桜木町駅

■種目別詳細

種目	整列時間	スタート時刻	スタート場所
10km（車いす）	7時00分～8時00分	8時25分	みなとみらい大橋
フルマラソン	7時00分～8時00分	8時30分	みなとみらい大橋
10km	7時00分～8時00分	8時30分	みなとみらい大橋
2km（車いす）	9時00分集合	9時30分	パシフィコ横浜前交差点

スタート整列方法

整列開始時刻までは整列ゾーンに入れません。
※8時以降は最後尾ブロックからのスタートとなります。（2km車いすを除く）

■フルマラソン［A～Gブロック］	詳細はP.19へ
■10ｋｍ［A～Bブロック］	詳細はP.19へ
■10ｋｍ（車いす）	詳細はP.19へ
■2ｋｍ（車いす）［みなとみらいホール前］	別添『車いす競技ご参加の皆様へ』をご覧ください

●整列、移動の際はスタッフの指示に従ってください。

●整列場所・スタート地点は、P.19の【スタートブロック図】を参照ください。各種目により異なります。当日、会場は混雑が予想されますので、必ず事前にご確認ください。

●各種目とも、ナンバーカードにあるアルファベットブロックごとに整列していただきます。スムーズなスタートのため、ご協力をお願いいたします。

●ご自身のブロックよりも前のブロックからスタートすることはできません。

●異なるブロックのお仲間同士で同一ブロックでの整列を希望する場合は、必ず一番後方ブロックの人のブロックに合わせて整列してください。

●交通規制の都合上、スタート時刻に遅れた場合、競技に参加できません。会場にはお時間に余裕をもってお越しください。

●スタート時刻までに整列していない場合、また号砲後40分以内にスタートラインを通過していない場合は失格となります。

手荷物預け・更衣室

フルマラソン
時間　お預け／６時30分～7時30分
　　返　却／16時00分まで
場所　パシフィコ横浜
　　展示ホール内で預かり・保管・返却

10ｋｍ／10ｋｍ（車いす）
時間　お預け／６時30分～7時30分
　　返　却／11時00分まで
場所　お預け／パシフィコ横浜展示ホール ピロティ（手荷物預けトラック）
　　返　却／フィニッシュ地点の山下公園内駐車場内
※10km（車いす）の方は、別添『車いす競技ご参加の皆様へ』を併せてご覧ください

2km（車いす）
▶詳細は、別添『車いす競技ご参加の皆様へ』をご覧ください

注　意

●手荷物預けエリアには、ランナー本人・スタッフのみ入場可能です。ご自身のナンバーカードをスタッフに提示してください。

●会場内への危険物の持ち込みは固くお断りします。皆様の安全のため、手荷物や着衣物について確認させていただく場合がございますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

●大会当日、お渡しした手荷物預け袋に手荷物を入れてください。手荷物シールはあらかじめ貼りつけておいてください。手荷物シールのないもの、入りきらない荷物は預けられません。手荷物預け袋に収まるよう、手荷物をまとめてください。

●雨天時は折りたたみ傘のご利用がおすすめです。

●手荷物預けは、エリアを区切っています。ご自身のナンバーカード右下に記載されている数字のエリアへ預けてください。

●受け取りの際は、スタッフがナンバーカードと手荷物シール番号を照合します。

●貴重品・壊れやすいものを預けることはできません。また、手荷物の損害については、主催者は責任を負いません。

●手荷物預けエリア外に置かれた荷物に関しては、ランナー自身の責任とし、主催者は責任を負いません。

大会当日 レースについて

コース上の注意事項

●コース上には段差や、狭くなる箇所があります。注意して走行してください。
●コース上は交通規制が行われますが、コースの一部では車と対面走行または並走します。また大会車両、緊急車両等が走行する場合がありますので充分ご注意ください。
●コース上や近隣で事故、火事、災害等が発生した場合は警察官、大会スタッフ等が、走行を一時停める場合があります。緊急車両が走行する際はスタッフの指示に従ってください。
●携帯用音楽プレーヤーを使用して走る際は、緊急時のスタッフの指示が聞こえる音量にしていただくか、イヤホンの片耳装着をお願いします。
●介助犬等の伴走はできません。
●安全のためベビーカーを押しての参加はできません。また、お子さんを背負ってのご参加もご遠慮願います。
●コースとなる**首都高速道路上の機器には触れないでください。**
●コース上、**首都高速道路とふ頭内はランナー、スタッフと運営関係者以外立ち入り禁止です。応援者は入ることができません。**
●**首都高速道路上から、下を覗きこむことは絶対におやめください。**
●スタートやフィニッシュライン付近、沿道各所で立ち止まる等、他のランナーの走行の妨げとなる行為は禁止します。
●フルマラソンと、10km／10km（車いす）は、山下公園付近（6km地点付近）からコースが分岐します。スタッフの指示に従ってください。
●フィニッシュ前のラストスパートは急激に心臓に負担がかかり危険です。ご注意ください。

距離表示

●フルマラソンコース上の距離表示は、42kmまで1km毎と、中間点（21.0975km）に設置し、残り5km地点からは、残りの距離数を1km毎に表示します。
●コース上には5kmごと（予定）に、スタート時刻からのタイム（グロスタイム）を示す大時計を設置します。ペース把握の目安にしてください。

給水所

●走行中は、こまめな給水を心がけてください。
●スペシャルドリンク（個人専用ドリンク）の受付は行いません。
●給水所は、P.23～24の【コースマップ】をご覧ください。
●給水所には、水、スポーツドリンクを用意します。その他、果物・菓子などを用意しますが、なくなり次第終了となります。あらかじめご了承ください。
●競技前及び競技途中のアルコール摂取は禁止します。
●給水所以外での給水・給食については、主催者は一切責任を負いません。

トイレ

●コース上の給水所と関門を中心に設置します。看板等による表示をしますので、必ず所定の場所にてお願いいたします。
●トイレ以外で排泄行為を行ったことが発覚した場合には失格とします。

歩行者の横断について

●コース上、歩行者の横断箇所（ランパス）を設けます。必ずスタッフの指示に従って走行してください。

関門

●競技運営上、関門を設置します。各関門時刻までに到達していない場合は、その時点で競技終了となります。
●関門時刻を過ぎた時点でコース上に残っている参加者は、歩道に上がり、スタッフの指示に従って、次の関門地点で収容バスに乗車するか、最後尾の収容バスに乗車してください。
●関門時刻前でも、審判員が明らかに閉鎖時刻までに到達できないと判断した場合は、競技中止を指示する場合があります。

リタイア（途中棄権）する場合

●関門以外でリタイアする場合は、コース上のスタッフに申し出てください。直近の関門地点の収容バスに乗車するか、最後尾の収容バスに乗車してください。メイン会場であるパシフィコ横浜まではバス等で搬送しますが、交通状況などにより時間がかかる場合があります。
●フィニッシュ（パシフィコ横浜）の関門時刻（15時00分）に合わせ、最後尾に収容バスを運行します。収容バスに追いつかれた場合は関門時刻前であってもリタイア（失格）となりますので、速やかにバスに乗車してください。
●関門の場所と関門時刻は運営の状況により変更する場合があります。
●リタイアされた方はフィニッシュ会場までお戻り後、「リタイア受付」までお越しください。
※手荷物を預けていない場合でも必ずお越しください

レース中の救護対応について

●競技前・競技中に体調が悪いと感じたら、出走を辞退又はレースをリタイアしてください。
●各関門の救護テントには、救護スタッフが待機します。
●コース上には、赤いビブス・赤い帽子を着用した救護スタッフが待機します。AEDを持ったモバイル隊もコースを自転車で巡回します。走行中に気分が悪くなった場合は、無理せず競技を中止してください。また、具合の悪そうなランナーを見かけた場合は、119番通報する前に、近くの救護スタッフへお知らせください。
●救護所及びコース上では、応急手当は行いますが、競技を続行するためのマッサージ、コールドスプレー、湿布、テーピング等は行いません。必要な方は、各自でご用意ください。
●大会当日は、健康保険証、またはそのコピーを必ず携行してください。
●レース中、救護スタッフから補助を受けた場合（点滴や車いすの使用が必要な場合等）は、リタイアとみなし原則失格とします。最終的に走行続行可能かどうかは、健康リスクの面から現場の医師や救護スタッフが判断しますので、必ず指示に従ってください。また、医師や救護スタッフから、リタイア（失格）となる旨をランナー本人に確認したうえで、治療処置に入ることがあります。

大会当日 フィニッシュについて

■フルマラソン フィニッシュ会場

場所・・・・・・・・・・・・・・・臨港パーク
競技終了時刻・・・・・・・15時00分

■フィニッシュ後の流れ

フィニッシュされた方は、順路に従い進んでください。

①飲料（ペットボトル）受け取り
▼
②完走メダル受け取り
▼
③記録計測タグ返却
▼
④出走記念タオル受け取り

■フィニッシュ後の手荷物受け取り(16時まで)

スタート前に預けた手荷物を受け取る際は、荷物預けスタッフに、各自のナンバーカードをご提示ください。ナンバーカードをご提示いただけない場合は、お返しすることができませんので、最後までなくさないよう、ご注意ください。手荷物エリアは、ナンバーカードのあるランナーとスタッフのみ入場可能です。

■待ち合わせ場所

臨港パーク内に、フィニッシュ後の参加ランナーと、応援の方の待ち合わせ場所をご用意します。ご活用ください。

■表彰式

表彰対象：男子1位～８位／女子1位～８位
表彰時間：12時20分～（予定）
場　　所：フィニッシュ付近「フィニッシュステージ」

※リタイアされた方は、「リタイア受付」にて出走記念メダル、出走記念タオル、飲料（ペットボトル）をお受け取りください

■2km（車いす） フィニッシュ会場

場所・・・・・・・・・・・・・・・臨港パーク
競技終了時刻・・・・・・・10時10分

■フィニッシュ後の流れ

フィニッシュされた方は、順路に従い進んでください。

①飲料（ペットボトル）受け取り
▼
②完走メダル受け取り
▼
③出走記念タオル受け取り

■フィニッシュ後の手荷物受け取り

スタート前に預けた手荷物を受け取る際は、各自のナンバーカードをご提示ください。ナンバーカードをご提示いただけない場合は、お返しすることができませんので、最後までなくさないよう、ご注意ください。

▶詳細は、
別添『車いす競技ご参加の皆様へ』を
ご覧ください

「横浜マラソンフェスタ2016」について

フィニッシュエリアのパシフィコ横浜 円形広場「プラザ」では、「横浜マラソンフェスタ2016」を開催します。ランナーや観客の皆様に楽しんでいただく飲食コーナーや「ラッキー給食」の即売会、オフィシャルグッズの販売も行います。ぜひ、お立ち寄りください。

場 所　パシフィコ横浜 円形広場「プラザ」　**時 間**　3月13日(日)10時00分～17時00分

大会当日 レースについて

コース上の注意事項

●コース上には段差や、狭くなる箇所があります。注意して走行してください。

●コース上は交通規制が行われますが、コースの一部では車と対面、並走します。また大会車両が走行する場合がありますので充分ご注意ください。

●コース上や近隣で事故、火事、災害等が発生した場合は警察官、大会スタッフ等が、走行を一時停める場合があります。緊急車両が走行する際はスタッフの指示に従ってください。

●携帯用音楽プレーヤーを使用して走る際は、緊急時のスタッフの指示が聞こえる音量にしていただくか、イヤホンの片耳装着をお願いします。

●介助犬等の伴走はできません。

●安全のため、ベビーカーを押しての参加はできません。また、お子さんを背負ってのご参加もご遠慮願います。

●スタートやフィニッシュライン付近、沿道各所で立ち止まる等、他のランナーの走行の妨げとなる行為は禁止します。

●フルマラソンと、10km／10km（車いす）は、山下公園付近（6km地点付近）からコースが分岐します。スタッフの指示に従ってください。

●フィニッシュ前のラストスパートは急激に心臓に負担がかかり、危険です。ご注意ください。

●コース上、山下ふ頭内はランナー、スタッフと運営関係者以外立ち入り禁止です。応援者は入ることができません。

距離表示

●1km毎に表示します。

給水所

●走行中は、こまめな給水を心がけてください。

●スペシャルドリンク（個人専用ドリンク）の受付は行いません。

●給水所は、P.24の【コースマップ】をご覧ください。

●給水所には、水、スポーツドリンクを用意します。その他に菓子等を用意しますが、なくなり次第終了となります。予めご了承ください。

●競技前及び競技途中のアルコール摂取は禁止します。

●給水所以外での給水・給食については、主催者は一切責任を負いません。

トイレ

●コース上の給水所と関門を中心に設置します。看板等を表示しますので、必ず所定の場所にてお願いいたします。

●トイレ以外で排泄行為を行ったことが発覚した場合には失格とします。

関門

●競技運営上、関門を設置します。各関門時刻までに到達できなかった場合は、その時点で競技終了となります。

●コース上に残っている参加者は、歩道に上がり、スタッフの指示に従ってください。

●関門時刻前でも、審判員が明らかに閉鎖時刻までに到達できないと判断した場合は、競技中止を指示することがあります。

リタイア（途中棄権）する場合

●関門以外でリタイアする場合は、コース上のスタッフに申し出てください。直近の関門地点の収容車バスに乗車するか、最後尾の収容車バスに乗車してください。

●関門の場所と関門時刻は運営の状況により変更する場合があります。

●リタイアされた方はフィニッシュ会場までお戻り後、「リタイア受付」までお越しください。

※手荷物を預けていない場合でも必ずお越しください

レース中の救護対応について

●競技前・競技中に体調が悪いと感じたら、出走を辞退又はレースをリタイアしてください。

●各関門の救護テントには、救護スタッフが待機します。

●コース上には、赤いビブス・赤い帽子を着用した救護スタッフが待機します。AEDを持ったモバイル隊もコースを自転車で巡回します。走行中に気分が悪くなった場合は、無理せず競技を中止してください。また、具合の悪そうなランナーを見かけた場合は、119番通報する前に、近くの救護スタッフへお知らせください。

●救護所及びコース上では、応急手当は行いますが、競技を続行するためのマッサージ、コールドスプレー、湿布、テーピング等は行いません。必要な方は、各自でご用意ください。

●大会当日は、健康保険証、またはそのコピーを必ず携行してください。

●レース中、救護スタッフから補助を受けた場合（点滴や車いすの使用が必要な場合等）は、リタイアとみなし原則失格とします。最終的に走行続行可能かどうかは、健康リスクの面から現場の医師や救護スタッフが判断しますので必ず指示に従ってください。また、医師や救護スタッフから、リタイア（失格）となる旨をランナー本人に確認したうえで、治療処置に入ることがあります。

大会当日 フィニッシュについて

■10km フィニッシュ会場

場所・・・・・・・・・・・・・・・・山下公園

競技終了時刻・・・・・・・・10時00分

■フィニッシュ後の流れ

フィニッシュされた方は、順路に従い進んでください。

①飲料（ペットボトル）受け取り

▼

②完走メダル受け取り

▼

③記録計測タグ返却

▼

④出走記念タオル受け取り

■フィニッシュ後の手荷物返却（11時まで）

スタート前に預けた手荷物を受け取る際は、手荷物預けスタッフに、各自のナンバーカードをご提示ください。ナンバーカードをご提示いただけない場合は、お返しすることができませんので、最後までなくさないよう、ご注意ください。なお、手荷物の返却時間は、11時00分までとなります。時間内の受け取りにご協力をお願いいたします。

■フィニッシュエリア注意事項

フィニッシュエリアの山下公園内の手荷物返却ゾーンは、ナンバーカードのあるランナーとスタッフのみ入場可能です。

■表彰式

表彰対象：男子1位～８位／女子1位～８位
表彰時間：10時00分から順次（予定）
場　　所：山下公園内　石のステージ

※リタイアされた方は、「リタイア受付」にて出走記念メダル、出走記念タオル、飲料（ペットボトル）をお受け取りください

お帰り時のアクセス

みなとみらい線	■元町・中華街駅（徒歩約3分） ■日本大通り駅（徒歩約15分）

▶詳細は、P.21の【10kmフィニッシュ会場から駅へのアクセス図】で再確認！

■10km（車いす） フィニッシュ会場

場所・・・・・・・・・・・・・・・・山下公園

競技終了時刻・・・・・・・・9時10分

■フィニッシュ後の流れ

フィニッシュされた方は、順路に従い進んでください。

①飲料（ペットボトル）受け取り

▼

②完走メダル受け取り

▼

③記録計測タグ返却

▼

④出走記念タオル受け取り

■フィニッシュ後の手荷物返却

スタート前に預けた手荷物を受け取る際は、手荷物預けスタッフに、各自のナンバーカードをご提示ください。ナンバーカードをご提示いただけない場合は、お返しすることができませんので、最後までなくさないよう、ご注意ください。

■フィニッシュエリア注意事項

フィニッシュエリアの山下公園内の手荷物返却ゾーンは、ナンバーカードのあるランナーとスタッフのみ入場可能です。フィニッシュ後は展示ホールまでお送りいたします。

■表彰式

表彰対象：男子1位～8位
　　女子1位～8位
表彰時間：10時00分から順次（予定）
場　　所：山下公園内　石のステージ

▶詳細は、
別添『車いす競技ご参加の皆様へ』を
ご覧ください

知っておきたい情報

競技について

■スタート号砲後40分以内出走ルール

●競技運営上、スタート号砲後40分以降の出走は認めません。

■レース時のナンバーカード装着ルール

●ナンバーカードは、胸（計測タグ付）と背中に各1枚ずつ計2枚を、安全ピンでしっかりと、番号がスタッフからよく見えるようにつけてください。

●ナンバーカードは、切ったり、折り曲げたりしないでください。

●ナンバーカード裏面の緊急連絡先欄は出走前に記入しておいてください。

※ナンバーカード装着イメージ

■大会スタッフ

●「横浜マラソン2016」では、7,000人以上のスタッフが大会運営にあたっています。

●救護スタッフは、赤色のビブス及び赤いキャップを着用しています。
（医師、看護師、BLS隊、ドクターランナー等の呼称が表示されています）

■一般ボランティア

■医師

■ペースランナー

フルマラソンには、完走の目安になるペースで走るランナー（ペースランナー）をおきます。次の7つのペース設定があります。

□3時間00分	□5時間00分
□3時間30分	□5時間30分
□4時間00分	□6時間00分
□4時間30分	

※ペースランナーは、それぞれのペース時間が書かれたオレンジ色のビブスを着用し、グロスタイムで走ります

■ペースランナー

■緊急時のお願い

●大会中、事故や火災など緊急事態が発生した場合、コース上を緊急車両が走行することがあります。その場合は、コース上のスタッフの指示に従って緊急車両の走行を優先してください。

●参加ランナーの走行状況等によって歩行者を横断させることがありますので、ご協力をお願いします。
※横断ポイント（ランパス）を設置します

●津波警報・大津波警報等が発令された場合はレースを中止いたしますのでスタッフのアナウンスに従い速やかに避難してください。また、それ以外の警報・注意報・テロ発生等ににつきましては、主催者にて大会の中止・続行等を判断いたしますので、その決定に従ってください。予めご了承願います。

記録について

■記録計測タグについて

●ナンバーカードに取り付けられている記録計測タグは、大会当日にタイム計測で使用しますので、必ず装着ください。ナンバーカード、記録計測タグを装着していないランナーは失格となります。

●また、ナンバーカード、記録計測タグは、開催期間中の身分証明にもなります。お忘れの場合は、ご参加いただけませんのでご注意ください。

●次の方は、制限時間内で完走しても記録が出ません。ご注意ください。
①ナンバーカード・計測タグをつけないで走った場合
②ナンバーカード・計測タグを途中で紛失した場合

●記録計測タグは、フィニッシュ付近で回収します。受付後に参加できなくなった場合は、受付出口の総合案内で返却いただくか、後日専用封筒で返送ください。大会事務局へご返却ください。紛失または返却されなかった場合は、実費（2,000円）を請求します。また、大会当日に返却を忘れた場合は、大会終了後１週間以内に専用封筒で返送費自己負担でご返却いただきます。

■大会公式記録（グロスタイムとネットタイム）

●コース上、5km毎に計測を行う予定です。

●グロスタイムとネットタイムの計測を行います。

□グロスタイム･･･スタート号砲からの完走タイム(公式記録)

□ネットタイム･･･スタート地点通過からの完走タイム(参考記録)

●計測した記録は、後日大会公式サイトに掲載します。

●首都高速道路上等は、構造上、計測できない可能性があります。

■完走証

●大会終了後、エントリー時にご登録いただいた住所へ郵送します。

■記録速報（ランナーズアップデート）

●ナンバーカードまたは氏名から、計測地点ごとの通過記録を調べることができるサービスです。ご家族やお友達の記録も確認できます。

PC,スマホ　　携 帯

※検索できる記録は速報のため、参考タイムとなります

※大会開催日よりご利用いただけます。通信状況により、表示されないことがあります。あらかじめ、ご了承ください

■応援ナビ

パソコン・スマートフォン・タブレットを利用して、スタートしたランナーの予測位置情報を地図上で確認できるサービスです。大会当日にコースを先回りして、ご家族やお友達を応援するのに便利です。詳しくは大会公式サイトをご覧ください。

PC,スマホ

※大会開催日よりご利用いただけます。
通信状況により、表示されないことがあります。あらかじめ、ご了承ください

レース終了後にお渡しするもの

●フィニッシュ後、所定の場所で、完走メダル、出走記念タオル、飲料（ペットボトル）をお受け取りください。

●リタイアされた方は、「リタイア受付」にて出走記念メダル、出走記念タオル、飲料（ペットボトル）をお受け取りください。

健康管理について

●マラソンは心停止のおそれがあるスポーツです。練習をしっかりして出走するようにしてください。

●競技前、競技中に体調が悪いと感じたら、出走を辞退又はレースをリタイアしてください。

●レース参加に際しては、よく睡眠をとる、飲酒を控える等、事前の体調管理をしっかり行ってください。また、健康診断の受診や、かかりつけの医師への相談の上、レースにご参加ください。

●以下のうち、該当するものが1つでもあれば、心停止のリスクは該当するものが無い方に比べ高くなると言われています。

◇高血圧 ◇血糖値が高い ◇高脂血症

◇ニコチン依存症 ◇肥満(BMI≧25)など

特に以下のようなリスクファクター（危険因子）がある方はメディカルチェックを受けましょう。

主なリスクファクター

心血管病 ／心不全 ／心筋症狭心症 ／心筋梗塞 大動脈瘤 ／脳卒中 ／不整脈 ／川崎病

一般的な健康診断のほかに、ランニングに適した検査ができる所があります。詳細は、下記ホームページからご確認ください。

■横浜市スポーツ医科学センター
www.yspc.or.jp/ysmc

■日本医師会
www.med.or.jp/link/search.html

■市民マラソン・ロードレース スタート前チェックリスト

（公益財団法人日本陸上競技連盟医事委員会）

安全にレースをはこぶために、レース当日の体調をスタート前にチェックしましょう。下記項目（1～8）の中で、1つでもあてはまる項目があれば、レース参加を中止するか、慎重にレースに臨んで下さい。

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.レース前の食事や水分をきちんと摂れなかった。
5.かぜ症状（微熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水）がある。
6.胸や背中の不快感がある。動悸・息切れがある。
7.腹痛、下痢がある。吐き気がある。
8.レース運びの見通しが立っていない。

禁止事項

■代理出走は、一切禁止

●大会にエントリーした方以外の出走は、一切禁止いたします。発覚した場合は、失格とし次回以降の参加をお断りする場合があります。

■首都高速道路走行時の禁止行為

●首都高速道路上の機器に触れること

●首都高速道路上から下を覗き込んだり、危険な行為をすること

■スタート前、コース周辺施設・道路の利用について

●スタート前や競技中に、コース周辺のホテル、ビル、地下街等への出入り、トイレの使用はしないでください。

●会場周辺での前日からの野宿や座り込み等は、近隣住民や、施設への迷惑となりますのでおやめください。

●雨具や防寒ビニール等を、スタート地点やコース内等に放置しないでください。放置されたものは、処分いたします。

■喫煙、座り込み飲食、屋外排泄行為

●競技中の喫煙、座り込んでの飲食等はご遠慮ください。

●トイレ以外の場所での排泄行為は固く禁止いたします。

マナーアップのお願い

■以下の出走はご遠慮ください

●ベビーカーを押しながらの出走、ペットの伴走

●スタッフの声や周囲の音が聞こえない音量での、音楽プレイヤー等の使用

●裸足での出走

●盲導犬等介助動物の伴走

●スタートやフィニッシュライン付近、沿道各所で立ち止まること

●競技前、競技中のアルコール摂取

●大会以外の時間帯に首都高速道路及びふ頭（山下ふ頭、本牧ふ頭）を走行すること

■「仮装」について

●仮面、マント等の仮装による出走はご遠慮ください。また、他のランナーや応援者を不快にさせたり、危険を及ぼすなどスポーツイベントにふさわしくない仮装は認めません。これらの仮装は、緊急時や救急対応に遅れが生じる原因にもなります。ご理解とご協力をお願いいたします。

■ランナーの応援にあたって

●所定の給水所以外での給水・給食によって起こったトラブルに対し、主催者は一切の責任を負いません。

●みなとみらい大橋上・首都高速道路上・本牧ふ頭内・山下ふ頭内・各歩道橋上では、観戦・応援はできません。

※上記以外の場所でも通行の妨げにならないようご協力をお願いいたします

■応援マナーについて

●公共交通機関の利用にご協力お願いします。
大会当日は、交通規制の関係もあり、道路が大変混雑します。ランナーの応援には電車、バス等公共の交通機関を利用しましょう。

●自転車移動での応援は控えましょう
当日、コース沿道付近は大変混み合います。自転車に乗りながらの応援は、思わぬ事故を招きます。自転車利用の場合は、降りて応援をするようにしてください。

●沿道に「のぼり旗」「横断幕」の取りつけは禁止です
コース沿道にのぼり旗や幕を取りつけての応援は、公共露出物ルール上、違反となりますのでお止めください。

●歩道橋で、立ち止まっての観戦や写真撮影は禁止です
コース上の歩道橋は、長時間立ち止まっての観戦や写真撮影等が多くなりがちですが、混雑して危険を招く可能性があるのでご遠慮ください。

●コース沿道で応援の際は、まわりへの配慮をしましょう
大会当日は、応援者・観戦者で沿道が混雑します。応援に夢中になるがあまり、応援者同士、ランナーの方、あるいは一般の方との衝突を招く場合もあります。まわりへの配慮を忘れずに、気持ちよく応援しましょう。

その他

■ごみの分別

●ごみは次のように分別し、それぞれ指定のごみ箱へ捨ててください。
①缶 ②ペットボトル ③びん ④不燃ごみ ⑤可燃ごみ ⑥プラスチック

●コース上（給水所）も指定のごみ箱へ捨ててください。

■忘れ物・落し物など

●会場で落し物を見つけた方は、「総合案内」までお持ちいただくか、近くのスタッフにお渡しください。

●会場での拾得物は、パシフィコ横浜内　中央防災センターにて保管いたします。【TEL.045-221-2127（24時間）】

●コース上での落し物で、会場内「総合案内」に届いたものについては、後日事務局へお問い合わせください。

ボランティア

「する、観る、支える」すべての人が楽しめる大会を目指して！

市民参加の都市型大規模マラソン大会として新たなスタートを歩みだした前回大会の「横浜マラソン2015」では、6,000人を超えるボランティアが様々な活動に携わり、大会運営を支えました。そして今回の「横浜マラソン2016」でも、前回を上回る約7,000人を超えるボランティアが横浜市内や神奈川県内を中心に、協賛企業の皆さまや個人、家族、友人、職場、学校単位での仲間など、幅広い年齢や様々な立場の方が、ここ横浜の地に集結し、ランナーや観戦者の皆さまをお迎えします。市民の皆さまをはじめ、国内外からも大きな期待と注目が集まる今大会ですが、ランナーの皆さまはもちろん、大会スタッフやボランティアが一体となって「横浜マラソン2016」を楽しく、笑顔で盛り上げてまいります。横浜ならではの「おもてなし」に努め、ランナーの皆さまと共に、大いに楽しめる大会を目指します。

ボランティア活動内容

ランナー受付・EXPO

3月11日(金)・3月12日(土)

活動エリア	役 割
ランナー受付会場（パシフィコ横浜）	駅会場間誘導
	会場内誘導
	IDチェック
	ナンバーカード引換え
	参加賞配布
	Tシャツ配布
	ヘルプデスク
	総合案内
	コンシェルジュ

大会当日

3月13日(日)

活動エリア	役 割	活動エリア	役 割
スタート	スタート前給水	コース	給水所
	駅会場間誘導		コース監察誘導
	スタート誘導		救護（BLS隊など）
会場（パシフィコ横浜）	総合案内	フィニッシュ（10㎞：山下公園）（フル：臨港パーク）	総合案内
	会場内誘導		会場内誘導
	駅会場間誘導		入賞者管理
	更衣室管理		メダル渡し・タグ回収
	手荷物預り		給水
	手荷物返却		タオル渡し
	手荷物ヘルプデスク		更衣室管理
	リタイア受入れ		手荷物返却

スタッフ識別について

ボランティアメンバー
キャップ：白
ビブス：なし
腕章：なし

ボランティアリーダー／リーダー統括
キャップ：黄
ビブス：なし
腕章：黄

ブロック長
キャップ：黄
ビブス：黄
腕章：黄

横浜市スポーツ推進委員
キャップ：紺
ビブス：なし
腕章：なし

救護スタッフ
キャップ：赤
ビブス：赤
腕章：なし

EXPOボランティア
キャップ：白
ビブス：なし
腕章：なし

ボランティア活動イメージ（前回の様子）

ランナー受付

会場・手荷物管理

給水所

給水パフォーマンス

ランナーにとって給水所は楽しみの場であり、ゴールに向けて頑張るぞ！と新たなファイトが生まれる最大のオアシスです。フルマラソンのコース上には国内有数の規模の18か所の給水所を設置するとともに、各給水所では「ランナーを元気づける」をコンセプトに、前回よりパワーアップした応援パフォーマンスを展開します。

会場	内容	出演団体
第1給水	キッズチアダンス	カナガワyellキッズチアーズ&横浜アンパンマンこどもミュージアム&モール
第2給水	キッズ&フラッグパフォーマンス	EXILE PROFESSIONAL GYM
第3給水	ゴスペル	SOULMATICS
第4給水	少年少女合唱	横浜少年少女合唱団
第5給水	ジャズ演奏	横濱音泉倶楽部
第6給水	バーテンダー	日本バーテンダー協会 神奈川県本部横浜支部
第7給水	ベリーダンス	MSベリーダンススタジオ
第8給水	横浜南部市場感謝祭	横浜南部市場&横浜市立大学&横浜・八景島シーパラダイス&金沢中学校吹奏楽部
第9給水（首都高上）	サンバカーニバル	サウダーヂ
第10給水（首都高上）	タップダンス	HIDEBOH&スーパーリブレイズ
第11給水（首都高上）	マリノスジュニア&チアダンス	横浜F・マリノス
第12給水（首都高上）	ハマこい踊り	ハマこいチーム&横浜都筑太鼓
第13給水（首都高上）	体育会系	日本体育大学
第14給水（ふ頭内）	アメリカンバイカー	YOKOHAMAバイカーチーム&VIBES FOX
第15給水（ふ頭内）	和太鼓演奏	太鼓集団 濱っ鼓&風だまり&和楽一座 燦&三宅太鼓 横浜教室
第16給水（ふ頭内）	タヒチアンダンス	タヒチプロモーション
第17給水	沖縄伝統芸能	横浜・鶴見沖縄県人会
第18給水	チアダンス	Move it!

ラッキー給食

ランナーの皆様に楽しみながらゴールを目指していただくため、全てのランナーに提供することを想定した定番の給食メニューに加え、地元横浜・神奈川の食品を、決められた時間に限られた個数を提供することで、全てのランナーが食べられるとは限らない、食べられたらラッキーと思える給食を「ラッキー給食」として提供します。どこの給水所でいつ何が出てくるかは当日までのお楽しみです！

■「横浜マラソン2016」主要スポンサー紹介

私たちも社員で協力してランナーのみなさんを様々なシーンで応援します！

EXPO　横浜マラソンEXPOでブースを設置します。ぜひお立ち寄りください！

ボランティア　企業内でチームを編成し、ボランティアの皆さんに加わってランナーのみなさんを応援します！

その他　その他、オリジナルの企画でランナーのみなさんを応援します！

JXエネルギー株式会社（ENEOS）

風光明媚で歴史ある横浜の街を、25,000人のランナーが駆け抜けます。私たちENEOSは、「する、観る、支える」をコンセプトに全ての人が楽しめる本大会をスポンサーとして、また、ランナー、ボランティアスタッフとして盛り上げます。

- EXPO：ENEOS SPORTS STATION
- ボランティア：根岸エリア 第5給水所
- その他：ランナー向け参加賞袋の製作

株式会社ローソン

“マチの健康ステーション”ローソンは、走ることで健康になり、また、観る人に感動を与えるランナーを応援致します。

- EXPO：LAWSON × dポイント 特設ブース
- その他：店舗での大会告知協力（ポスター、パンフレット、映像など）

株式会社アマダホールディングス

横浜マラソンの魅力を存分に堪能していただき、また大会を応援する皆さまにも楽しんでいただけるよう、折り返し地点の南部市場エリア第8給水所で、アマダグループ社員のボランティアが皆さんを精一杯応援します。

- ボランティア：南部市場エリア第8給水所

日産自動車株式会社

今年も先導車両の日産リーフを始め日産車が大会運営をサポートする他、100名の社員が第2給水所でランナーを応援します。私たち日産は今年も地元・横浜の企業として、全社一丸となって大会を全力でサポートします。

- EXPO：日産ブースにお立ち寄り下さい
- ボランティア：山下橋エリア 第2給水所　日産社員が応援します
- その他：ボランティア準備会会場協力（2016.2.20-21 NISSANホール）　大会運営車両協力（先導車両・救護車両など）　ランナー向けサポート（日産ギャラリー 大会当日早朝開放）

ミズノ株式会社

ミズノでは「RUN to ONE ～1人1人のゴールへ～」というブランドコンセプトを掲げ、ランナーの皆さんの目標達成をサポートしています。「する、観る、支える」関わる全ての人が笑顔で大会を終えられるよう全力で応援します。

- EXPO：特設ブース
- ボランティア：首都高磯子エリア 第10給水所
- その他：ランナー向け参加賞Tシャツ　出走記念タオル　手荷物袋製作　ボランティア向けウェア　キャップ、腕章製作

株式会社横浜銀行

- EXPO：特設ブース
- ボランティア：南部市場エリア 第8給水所
- その他：ボランティア向け活動袋の製作

株式会社フォトクリエイト

- EXPO：特設ブース
- その他：フィニッシュ時の写真撮影

株式会社杉孝

- ボランティア：赤レンガエリア 第18給水所

株式会社京三製作所

- ボランティア：10km フィニッシュエリア

リスト株式会社

- EXPO：体力測定ブース
- ボランティア：赤レンガエリア 第1給水所

日清オイリオグループ株式会社

- EXPO：特設ブース

第一生命保険株式会社

- EXPO：健康チェックを目的とした体験ブース

カシオ計算機株式会社

- EXPO：特設ブース
- ボランティア：フルマラソン フィニッシュエリア 給水所
- その他：オフィシャルタイマー 大会運営協力（関門、地点）

株式会社ファンケル

- EXPO：無添加化粧品や健康食品の紹介！
- ボランティア：根岸エリア 第6給水所
- その他：ファンケルビル前で応援します！

東急グループ

- EXPO：特設ブース
- ボランティア：赤レンガエリア 第1給水所

アクエリアス

- EXPO：特設ブース
- その他：大会運営給水物協力（スポーツドリンク、水）　コース上で「アクエリアス ステーション」（仮）展開

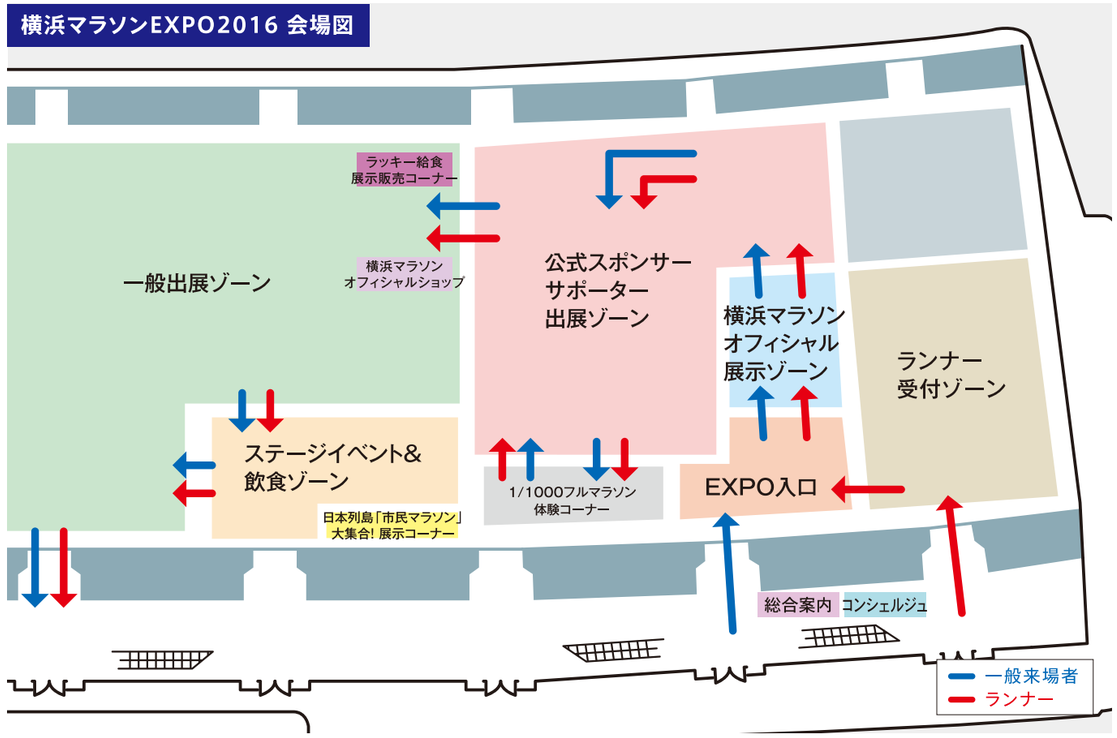
「横浜マラソン2016」の全てのスポンサー・サポーターのご紹介については、オフィシャルサイトをチェック！

www.yokohamamarathon.jp/2016/sponsor

※各企業の情報は2016年1月現在のものです。諸事情で変更する場合があります

パシフィコ横浜 展示ホール 会場図

横浜マラソンEXPO2016 会場図

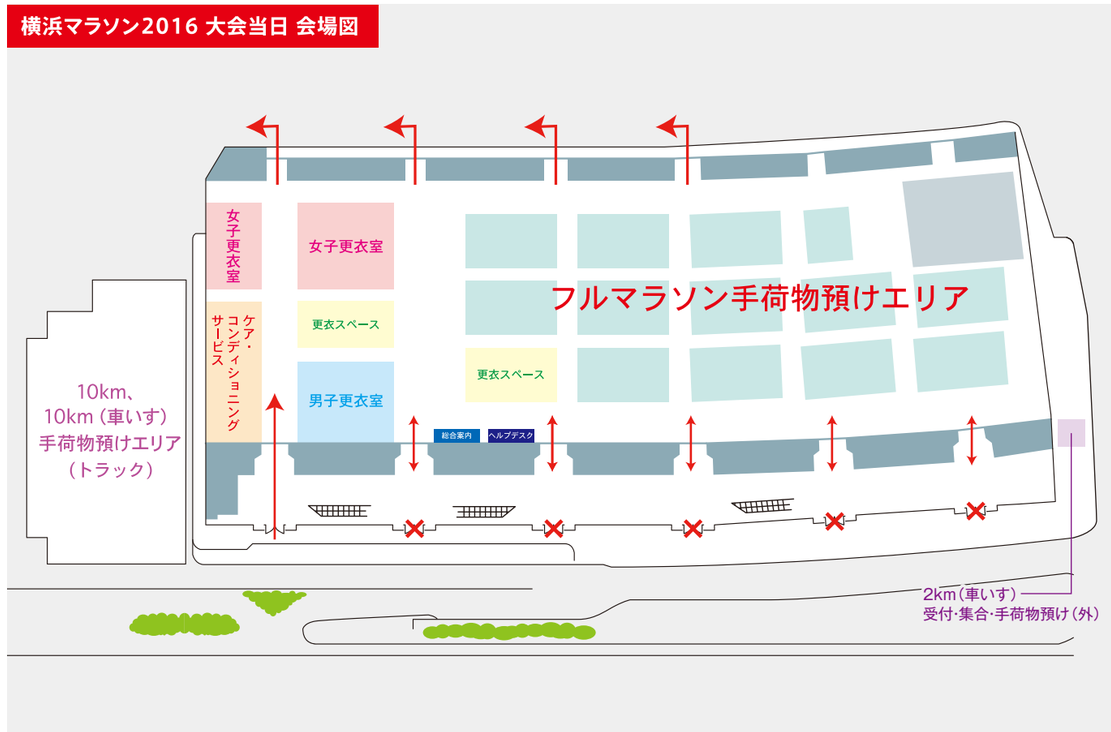


横浜マラソン EXPO2016

3.11（金） 【ランナー受付】10時00分～20時00分 【EXPO】 10時00分～20時30分

3.12（土） 【ランナー受付】10時00分～18時00分 【EXPO】 10時00分～19時00分

横浜マラソン2016 大会当日 会場図



手荷物預けエリア～スタート地点図

大会当日の流れ

【開 場】3月13日（日）6時30分～手荷物預けエリアオープン ※ランナー・大会関係者のみ入場可(ランナーはナンバーカードを入口にて提示してください)

❶ **更衣を済ませ、手荷物を預ける**（忘れ物をしないように注意しましょう！貴重品はお預かりできませんので、自己管理をお願いします。）

❷ **展示ホールから指定されたスタート位置へ移動する**（スタート前は給水を心がけ、トイレで用を済ませ整列しましょう）

パシフィコ横浜内 施設

■AED（自動体外式除細動器）配置場所

① 会議センター 1F救護室前
② 国立大ホール1Fエントランス
③ 展示ホール 1F救護室前
④ 展示ホール地下1F中央防災センター
⑤ ぶかりさん橋1Fエントランスホール出入り口
⑥ 臨港パーク駐車場

■赤ちゃん休憩室

展示ホール2F
ベビーベッド、給湯設備、授乳室がございます。

■ATM

イーネット（ATM）
デイリーヤマザキ内　7:00～23:00

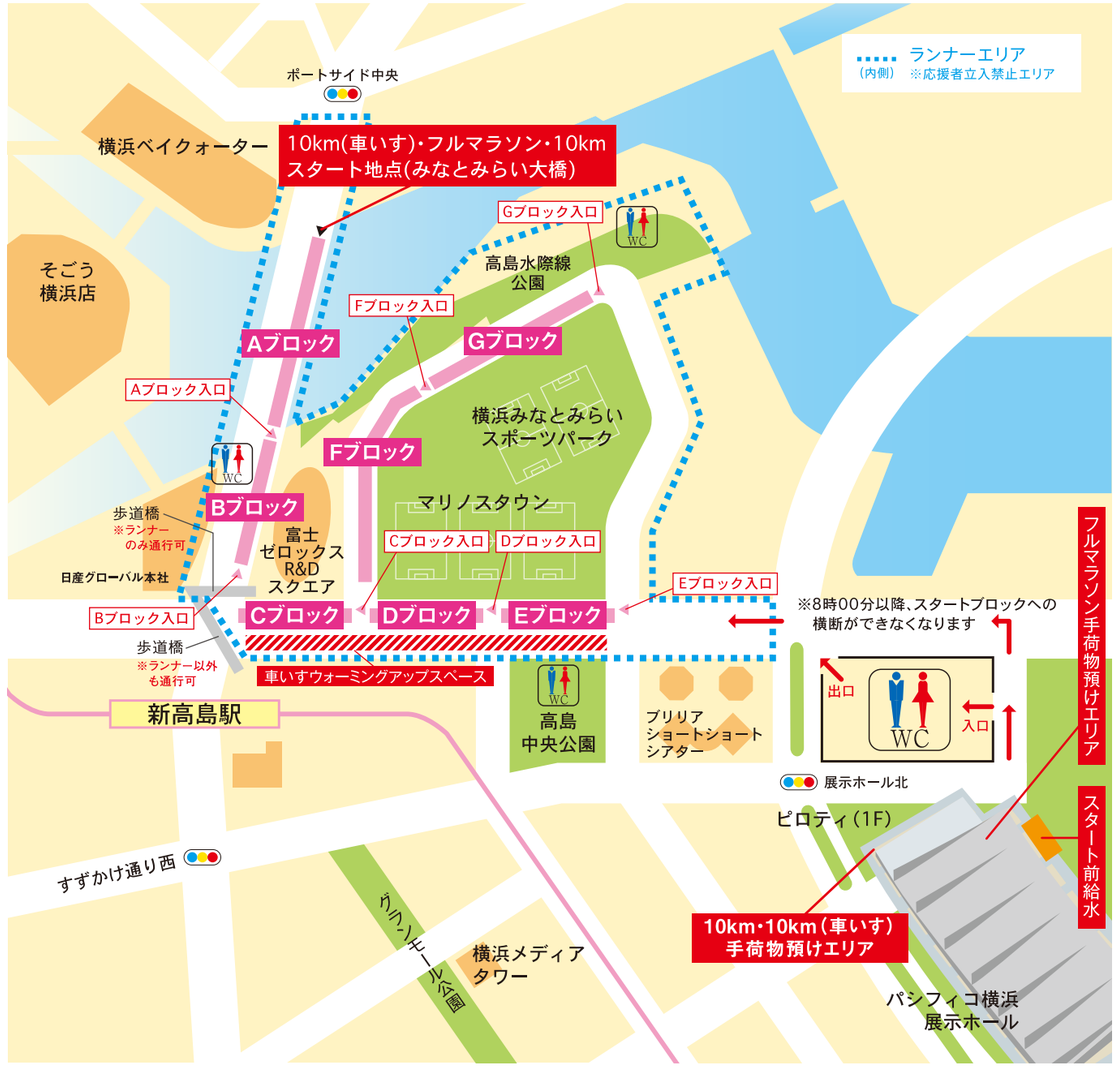
■中央防災センター

パシフィコ会場内で、落し物をされた方の大会終了後のお問い合わせはこちら
展示ホールB1F／TEL 045-221-2127（24時間受付）

■喫煙所

施設内は全館禁煙（分煙）になっております。
展示ホール1F　正面入口横（2か所）

スタートブロック図



スタート位置へ移動

❶ 手荷物預けエリア（パシフィコ横浜 展示ホール）からスタート位置（指定されたブロック）入口へ、スタッフの指示に従って移動してください。

❷ スタート地点までの、整列ブロックによっては手荷物預けエリアから1km以上あり時間がかかります。トイレは事前に済ませ、給水・準備体操を行う等、コンディションを整えましょう！

❸ 8時00分までに指定されたブロック（ナンバーカードに印字されているアルファベット）へ整列してください。8時00分を過ぎると整列できません。トイレの混雑等も予想されますので、お時間に余裕を持ってお越しください。

※C、D、Eブロックの反対車線側は「車いすウォーミングアップスペース」となります
※フルマラソンはA～Gブロック、10kmはA～Bブロックに分かれています（A～Bは共用）

フィニッシュ会場図（フルマラソン）

フィニッシュ後の流れ

❶フィニッシュ後は、スタッフの誘導に従って進み、飲料とメダル、タオルを受け取り、記録計測チップを返却します。ランナーのみが通行できるエリア内をまっすぐ進み、手荷物預けエリアでご自身の手荷物を受け取ってください。
※リタイアをして会場に戻られた方は、まず最初に展示ホール前の「リタイア受付」までお越しください

❷手荷物を受け取った後に、係員の誘導に従って臨港パーク内の「待ち合わせ場所」で、家族やご友人と合流できます。

山下公園フィニッシュ会場図（10km／10km車いす）

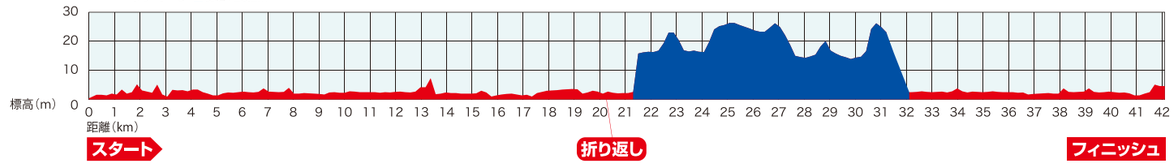
10kmフィニッシュ会場から駅へのアクセス図

会場（パシフィコ横浜）へのアクセス図

■フルマラソンコースマップ

※「横浜マラソン2016」のコースは、日本陸上競技連盟公認コースではありません

コース高低図 標高 ■最低：0.4m ■最高：26.2m



■10kmコースマップ

●10kmコース みなとみらい大橋～横浜市中央卸売市場本場～横浜赤レンガ倉庫～横浜税関～山下ふ頭～山下公園

※コースは変更になる場合があります

■2km（車いす）コースマップ

●2kmコース（車いす） パシフィコ横浜前交差点～横浜赤レンガ倉庫（折り返し）～パシフィコ横浜

※コースは変更になる場合があります

■関門情報

種目	関門	場所	距離(km)	関門間距離(km)	関門時刻	関門間時間(目安)	関門間ペース
共通	スタート		0		8:30		
共通	スタート関門	スタートゲート	0	0	9:10	0:40	
フルマラソン	第1関門	横浜公園	4.3	4.3	9:34	0:24	0:05:35
フルマラソン	第2関門	A突堤入口	8	3.7	10:02	0:28	0:07:50
フルマラソン	第3関門	本牧市民公園前	11.3	3.3	10:24	0:22	0:06:28
フルマラソン	第4関門	プールセンター入口	14.6	3.3	10:47	0:23	0:06:53
フルマラソン	第5関門	磯子駅付近	16.6	2	11:03	0:16	0:08:17
フルマラソン	第6関門	南部市場	19.8	3.2	11:31	0:28	0:08:49
フルマラソン	第7関門	首都高56.1KP	23.3	3.5	12:00	0:29	0:08:14
フルマラソン	第8関門	首都高51.6KP	27.8	4.5	12:39	0:39	0:08:38
フルマラソン	第9関門	シンボルタワー折り返し	34.9	7.1	13:43	1:04	0:09:02
フルマラソン	第10関門	本牧橋	37.7	2.8	14:09	0:26	0:09:20
フルマラソン	第11関門	山下ふ頭入口	39.4	1.7	14:29	0:20	0:11:52
フルマラソン	第12関門	赤レンガ倉庫付近	41	1.6	14:43	0:14	0:08:14
フルマラソン	フィニッシュ関門	フィニッシュゲート	42.195	1.195	15:00	0:17	0:14:30
10km	第1関門	横浜公園	4.3	4.3	9:34	0:24	
10km	第2関門	山下ふ頭入口	6.6	2.3	9:50	0:17	0:07:05
10km	フィニッシュ関門	10kmフィニッシュゲート	10	3.4	10:00	0:09	0:02:44

■給水所

給水	距離(km)	給水所名	給水位置
スタート前給水	0.0	Start前給水所	
第1給水所	3.5	象の鼻パーク前	右
第2給水所	5.7	産業貿易センター前	左
第3給水所	8.4	B突堤入口	左
第4給水所	10.5	本牧南小学校付近	左
第5給水所	12.7	間門付近	左
第6給水所	15.9	磯子活動ホーム付近	左
第7給水所	18.1	新中原南側	左
第8給水所	19.8	南部市場内	左
第9給水所	21.9	首都高速湾岸線杉田入口付近	右
第10給水所	23.6	首都高速湾岸線磯子入口付近	右
第11給水所	25.7	首都高速湾岸線根岸駅付近	右
第12給水所	27.6	首都高速湾岸線三溪園出口付近	右
第13給水所	30.9	首都高速湾岸線狩場線分岐付近	左
第14給水所	33.6	D突堤入口付近	右
第15給水所	35.4	横浜港メンテナンスセンター前	右
第16給水所	37.2	コンテナ検査センター付近	右
第17給水所	37.6	B突堤入口	右
第18給水所	40.8	象の鼻パーク前	左

※給水・給食場所、内容は変更となる場合があります

■救護所

種目	救護所名	設置場所	距離(km)	救護所間距離(km)
共通	スタート救護所	神奈川公園		
フルマラソン	第1救護所	赤レンガ倉庫	3.3	3.3
フルマラソン	第2救護所	山下公園駐車場裏	6.6	3.3
フルマラソン	第3救護所	A突堤入口付近	8	1.4
フルマラソン	第4救護所	JX中央技術研究所前駐車場	11.3	3.3
フルマラソン	第5救護所	横浜プールセンター	14.6	3.3
フルマラソン	第6救護所	日清オイリオ敷地内	16.8	2.2
フルマラソン	第7救護所	南部市場内	19.8	3
フルマラソン	第8救護所	首都高速湾岸線磯子入口付近	23.3	3.5
フルマラソン	第9救護所	首都高速湾岸線三溪園出口付近	27.8	4.5
フルマラソン	第10救護所	首都高速湾岸線狩場線分岐付近	30.9	3.1
フルマラソン	第11救護所	本牧ランプ付近	32.7	1.8
フルマラソン	第12救護所	D突堤内折り返し付近	34.9	2.2
フルマラソン	第13救護所	本牧ランプ付近	37.2	2.3
フルマラソン	第14救護所	A突堤入口付近	38	0.8
フルマラソン	第15救護所	山下公園駐車場裏	39.4	1.4
フルマラソン	第16救護所	赤レンガ倉庫	41.1	1.7
フルマラソン	フィニッシュ前救護所	臨港パーク内	42.195	1.095
10km	第1救護所	赤レンガ倉庫	3.3	3.3
10km	第2救護所	山下公園駐車場裏	6.6	3.3
10km	フィニッシュ前救護所	山下公園内	10	3.4

■トイレ情報

地点距離(km付近)	区分	名 称
0.5	仮設	神奈川公園
0.5	常設	神奈川公園
1.5	仮設	山内ふ頭
2.0	仮設	20街区
2.6	仮設	パシフィコ横浜(国際橋付近)
2.6	常設	パシフィコ横浜(会議センター前)
3.5	仮設	横浜赤レンガ倉庫 イベント広場
3.8	常設	象の鼻パーク
4.5	仮設	横浜公園
4.5	常設	横浜公園遊具広場脇
5.6	常設	開港広場公園
5.9	仮設	パイロットビル隣駐車場
6.0	常設	山下公園レストハウス横
6.2	常設	山下公園中央
6.5	常設	山下公園石のステージ脇
6.6	常設	山下公園駐車場
6.7	常設	横浜人形の家
8.1	仮設	A突堤入口信号付近
9.1	仮設	北方消防出張所前
9.5	仮設	大鳥中学校バス停付近
9.8	仮設	首都高速道路　高架下駐車場
10.6	仮設	横浜本牧駅　バス停先
11.3	仮設	JXエネルギー(株)中央技術研究所前駐車場
12.7	仮設	立野高校入口信号付近　歩道
13.6	仮設	神奈川県立衛生看護専門学校
14.8	仮設	横浜プールセンター
16.2	仮設	日本超低温付近
16.8	仮設	磯子駅東口バス停　付近
18.1	仮設	新中原北側信号　歩道
19.0	仮設	聖天橋東側信号付近　歩道

地点距離(km付近)	区分	名 称
20.0	仮設	横浜南部市場
20.8	仮設	首都高速道路　高架下積雪・凍結対策基地
21.9	仮設	首都高速湾岸線　杉田入口
23.3	仮設	首都高速湾岸線　磯子出入口先
24.5	仮設	首都高速湾岸線　新磯子JFE付近
25.7	仮設	首都高速湾岸線　根岸駅付近
26.5	仮設	首都高速湾岸線　根岸エネオス付近
27.5	仮設	首都高速湾岸線　三溪園出口手前
28.5	仮設	首都高速湾岸線　市民プール付近
29.5	仮設	首都高速湾岸線　本牧元町三菱重工付近
30.3	仮設	首都高速湾岸線　錦町第2歩道橋付近
31.0	仮設	首都高速湾岸線　本牧ふ頭入口手前
31.5	仮設	道都高速湾岸線　本牧ふ頭入口先折り返し
32.0	仮設	本牧ふ頭入口バス停先 歩道付近 ／税関検査場付近
33.2	仮設	本牧ふ頭　D突堤入口先付近 鈴江コンテナ前面道路
34.0	仮設	本牧ふ頭　D突堤 横浜港シンボルタワー手前
34.3	仮設	横浜埠頭(株)
35.3	仮設	本牧ふ頭　D突堤入口付近　横浜港荷役振興
36.0	仮設	本牧ふ頭　D突堤入口付近　池田機工
37.0	仮設	本牧ふ頭　D突堤　横浜税関分庁舎付近
37.8	仮設	本牧ふ頭　A突堤入口信号付近
39.2	常設	山下公園駐車場
39.3	常設	山下公園石のステージ脇
39.6	常設	山下公園中央
40.0	常設	山下公園レストハウス横
40.0	仮設	パイロットビル隣駐車場
40.4	常設	象の鼻パーク
40.8	仮設	横浜赤レンガ倉庫 イベント広場
41.7	仮設	パシフィコ横浜(国際橋付近)
Finish	常設	パシフィコ横浜(臨港パーク)

※トイレの位置は変更になる可能性があります

みなさまの安全のために

■大会当日6～7時頃にみなとみらい駅や桜木町駅に向け横浜駅を発車する電車は、特に混雑が予想されます。ランナー受付時に受け取るナンバーカードセットの外袋に記載された利用推奨駅にて下車してください。

■大会にエントリーした方以外の出走は、一切禁止いたします。発覚した場合は、失格とし、次回以降の参加をお断りする場合があります。

■仮装、マント等の仮装による出走はご遠慮ください。また、他のランナーや応援者を不快にする、危険を及ぼす、無理な追い抜きなどスポーツイベントにふさわしくない行為は認めません。これらの仮装や行為は、緊急時や救急対応に遅れが生じる原因にもなります。ご理解とご協力をお願いいたします。

■スタート、沿道各所、フィニッシュ地点等で立ち止まる等他のランナーの妨げとなるい行為は禁止します。また、フィニッシュ前等のラストスパートは、急激に心臓に負担がかかり、大変危険です。ご注意ください。

■競技前・競技中に体調が悪いと感じたら、出走を辞退、またはリタイアしてください。

■会場内・コース上への危険物の持ち込みは固くお断りします。皆様の安全のため、手荷物や着衣物について確認させていただく場合がございますので、ご理解とご協力をお願い致します。

■コース上や近隣で事故、火事、災害等が発生した場合は、警察官、大会スタッフ等が、走行を一時停めることがあります。また、緊急車両が走行する場合はスタッフの指示に従ってください。

■コース沿道や会場付近で、無人航空機(ドローン・ラジコン飛行機など)を飛行させることはできません。

坂本雄次大会プロデューサーから皆さんへ

「横浜マラソン2016」の号砲の瞬間が近づいてきました。ここでは「参加のご案内」を手にされた皆さんに、“大会が待ち遠しくなる情報”をお送りします。

レースが待ち遠しくなる情報

■事前練習

「焦りは禁物、ここまでの練習に自信を持って!」

初めてマラソンに参加される方にありがちなのは、本番ぎりぎりまで一生懸命練習してしまうことです。これまでコツコツ練習してきたわけですから自信を持って!大会当該週は、「ノーランニング・ウィーク」にしてカラダを休めることを心がけましょう。カラダを休めたことで、当日はむしろリフレッシュした状態でスタートラインにつくことができます。

■ペース確認

「5ｋｍ地点ごとに『走行ペース』と『体調』のチェックを!」

当日は、ご自分の走行ペースや体調をチェックするのは、5ｋｍポイントごとが良いでしょう。ここで体調と自分のペースを確かめ、以降の走り方を一呼吸入れて考えてください。また、給水所ごとに屈伸・(前後開脚して)伸脚を忘れずに行うのも効果的です。

■パワーアップ

「全部で18箇所!コース上給水と応援パフォーマンスを全身に浴びて!」

横浜マラソンコース上には18箇所の給水所があります。水やスポーツドリンク、走りをサポートする食べ物等があります。横浜ならではの「ラッキー給食」も楽しみのひとつ!さらに各給水所では18パターンの応援パフォーマンスがあります。ただ、食欲に任せて食べ過ぎたり、応援に押されてのスピードアップは要注意!また、余分な水分の取り過ぎも禁物です!１回あたりの水分補給は、コップ3分の１を目安にしてください!

■コース攻略

「首都高速道路の上手な走りかた」

コース上の高速道路からの港の景観は圧巻です。通常は車両が走行する高速道路には意外にも起伏があります。特にカーブでは傾斜を感じます。足にかかる負担は、普段走ることができない「高速道路」の味わいともいえます。高速道路を上手に走ることは、横浜マラソン走破の大きなポイントになるはずです。

EXPOが待ち遠しくなる情報

■横浜の「今」と「昔」を学ぶ(横浜マラソンオフィシャル展示ゾーン)

横浜マラソンのコースは、見どころが満載です。横浜のシンボル「みなとみらい地区」、開港当初からの趣を残す「関内・山下地区」、活気あふれる折り返し地点「横浜南部市場」、大会当日のみランナーに開放される「首都高速湾岸線」、横浜港に面する「本牧ふ頭Ｄ突堤」など新旧さまざまな風景が次々にみなさんを楽しませてくれます。

横浜マラソンEXPO2016は、これらの名所の歴史を紐解き、学ぶことができるコーナーから始まります。さらに当日のコースには、横浜のトリビアを集めた「ハマニア」看板が約50個も!横浜マラソンは、「横浜」を学ぶマラソンとしてもお楽しみいただけますよ。

■日本列島「市民マラソン」大集合!(ステージイベント&飲食ゾーン)

世の中のランニング人気に応え、今や、全国各地でマラソン大会が数多く開催されています。その数は年間1,000大会を超えると言われます。開催地域では、他にない大会づくりに余念がありません。地元の特産物を給水所でふるまう、ボランティアのみなさんによる温かいおもてなし、大会参加者しか手にできない参加賞や完走メダルに至るまで。EXPO会場では、そのような全国のマラソン大会の取り組みを一気に紹介するコーナーを作ります。ここで年間のレース計画を練るのもよいですね!飲食ゾーンやステージもありますので、ゆっくりくつろいでください!

■世界記録に挑戦!1/1000フルマラソン体験(公式スポンサーサポーター出展ゾーン[予定])

フルマラソン42.195ｋｍ。手始めに、その1／1000フルマラソンを走ってみたら･･･そんなコーナーをＥＸＰＯ会場内につくります!フルマラソンの1/1000にあたる42.195mを走り、そのタイムを1,000倍すると、今走ったペースで、42.195ｋｍを完走した場合のバーチャルタイムがその場で換算されます!得意の短距離で世界記録に挑戦する人も、当日のペース感覚を養う人も、ぜひご参加ください!

「今日、走れることに感謝して･･･」

大会期間中には、ランナー、ボランティア、沿道応援など多くの人が会場・コースに集まります。たった一人の心ない行為が大きな影響をおよぼすことにつながります。整列のルール、施設使用のルール、ゴミや排せつのルールなど。皆さんが走るため、楽しむために、コースや会が用意され、多くのスタッフの方々がサポートにあたります。その感謝を忘れずにいたいですね。マナーを守って大会を楽しみましょう!

**大会公式サイト
坂本プロデューサーの
『ようこそ、横浜マラソンへ!』
も合わせてお楽しみください!**