



マイロード

第375回号
2012年5月20日

主催 新日本スポーツ連盟横浜市連盟・よこはま月例マラソン運営委員会/後援・横浜市市民局



【1kmCスタート 写真/伊藤博】

安全第一・健康マラソンを!!

1. スタート時やコース上の注意!

スタート時は転倒や接触事故が起きやすいので十分注意して下さい。常に左側通行に心がけ、安全第一、健康第一をお願いします。

2. 歩道やコースでの練習について

毎月一般の方から苦情が寄せられます。コースは貸切ではありません。十分に注意願います。

3. 熱中症に注意を

<熱中症予防のための運動指針> 走る前に十分給水を

WBGT	運動指針
31 以上	運動は原則中止
28 ~ 31	厳重警戒(激しい運動は中止)
25 ~ 28	警戒(積極的に休息)
21 ~ 25	注意(積極的に水分補給)
21 以下	ほぼ安全(適度に水分補給)

第24回横浜駅伝を開催

好天の中、4月30日に港北区・樽町公園で第24回横浜駅伝が開催されました。過去最高の662チーム(一般532、女子28、混合102チーム)がエントリーし、659チームが完走しました。

横浜駅伝は42,195キロを7区間に分けて、襷をリレーでつなぐ方式。年齢や競技水準の違いを超えて誰もがランニングの楽しさを共有できる場となり、広く市民ランナーに親しまれてきました。

成績は次の通りです。

一般の部: 金山家 A 2° 22 55

女子の部: 多摩川クラブ 雅 2° 55 05

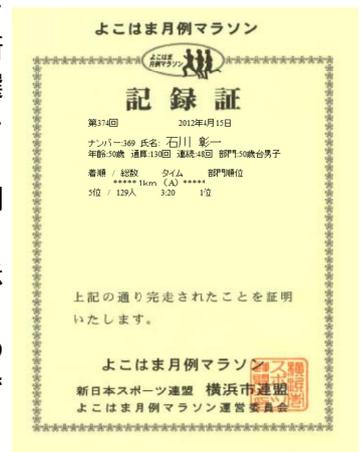
混合の部: AC・KIA 2° 27 35

記録証を自宅でプリントできます

よこはま月例マラソンのホームページで「最新の記録検索PC用」を選択し、自分のナンバーを入力して下さい。

順位と参加人数、部門順位(10歳刻み男女別)などが記録証として表示されます。

記録証として出せるのは次の月例マラソンまでの一ヶ月間です。



毎月第3日曜日・午前8時40分スタート

種目	1 km	3 km	5 km	10km	20km (20kmは6~9月お休み)
受付時間	現地にて午前7時50分から10時まで受付。<棄権の受付も10時までです>				
スタート	1km-A/8:40	1km-B/8:50	1km-C/9:00	5km/9:15	20km/9:45
				10km/9:50	3km/10:00 (スタート時間はあくまで目安です)
参加費	初参加は1500円 (2回目から大人1000円・中学生以下は500円)				
記録表彰	希望者に記録証(速報を掲示) 翌月掲示版にて発表 ホームページにて全記録を発表します				
連続賞	10,20,30,50,75,100回 (通算は20回,80回)				

次回は第376回 2012年6月17日



新日本スポーツ連盟 横浜市連盟

〒221-0822 横浜市神奈川区西神奈川 1-18-2
TEL 045(430)5665 FAX 045(430)5666

<eメール> yokogetsu@yg.qee.jp

<HP> http://yg.qee.jp/

*** 今月の表彰 ***

*連続100回参加賞 月例年間パス
No.1855 三木 知哉(33)

*連続75回参加賞 別製ランニング

*連続50回参加賞 月例Tシャツ
No.3702 宮崎 正晃(55)
No.3717 齊藤 雄次(48)
No.3728 岩野 賢二(43)
No.3729 岩野 拓真(13)
No.3780 金田 英治(42)

*連続30回参加賞 クリスタル楯
No.5578 吉村 壮真(6)
No.5815 大橋 剛之(34)
No.5836 岡田 珠実(6)

*連続20回参加賞 四つ切パネル写真
No.2088 西 一宏(49)
No.7278 三尾 健介(32)
No.7283 佐野 健太(10)
No.7285 土田絵里香(46)
No.7301 大杉 敬子(60)

*連続10回参加賞 ランニング
No.7386 富永 寛(8)
No.7533 富永 典子(40)
No.8594 大平 剛史(51)
No.8907 飯島 大葵(9)
No.8908 飯島 恭子(35)
No.8927 浦岡 千晶(47)
No.8953 高橋 和泉(42)
No.8960 平田 祐貴(35)

*通算20回参加賞 ランニング
No.1377 辻 慶雄(49)
No.5116 府金 高志(40)
No.5825 朝倉 博之(46)

連続と通算は重複しません。

第374回の参加者	
実数	1336人
内(初参加)	208人
内(中学生以下)	285人
内(棄権)	129人
1 km(A)	129人
1 km(B)	170人
1 km(C)	230人
3 km	234人
5 km	396人
10 km	370人
20 km	190人
延べ完走者数	1719人
2011 累計	5798人
前年同期	3946人

気象データ	
(横浜气象台 10:00)	
天気	= 晴れ
気温	= 12.8
湿度	= 65%
風向	= 東
風速	= 4.8m
現地	= 12



[5kmスタート 写真 / 伊藤博]

今月の1 kmA・B・C (ナンバーカード)の仕分

- A = 8200 以下
- B = 9600 以下
- C = 9600 以上

1 kmの重複参加は禁止です。小さい子供さんも走っています。安全のためにご協力お願いします。