



マイロード

第377回号

2012年7月15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



3 kmスタート 【写真/伊藤博】

安全第一、給水を十分取って

熱中症の季節です。水分を十分取ってから走りましょう。よこはま月例マラソンではWBGT（湿球黒球温度計）による計測を行い、その日のレースができるか判断します。走る前にセルフチェックのお願いします。

熱はないか、だるくないか、昨夜の睡眠は十分か、食欲はあるか、下痢はしていないか、頭痛はないか、関節の痛みはないか、過労はないか、前日の疲れはないか、走る意欲はあるか、一つでも当てはまる場合は走ることを中止してください。

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）

2012年反核平和マラソン

開催日 2012年7月21日（土）～22日（日）

21日：相模原・川崎・横須賀からスタート

22日：横浜・藤沢・海老名・三浦・平塚からスタート

東日本大震災とその後起こった福島第1原発事故の放射能は深刻な被害をもたらしました。この事故後、全国原発は定期検査入りとともに、原発に対する国民の不安と政府・電力会社への不信で、5月5日以降すべて停止していました。しかし、政府は国民の願いを踏みにじり、関西電力・大飯原発の原子炉を再稼働しました。これには多くの国民が驚きと反対の声をあげました。放射能被曝の恐怖と危機が日本から世界に広がっており、いよいよ「核廃絶」の重要性が増しています。

こうした中での反核平和マラソンの取り組みは大きな意味を持って今年も神奈川県下8コース、183kmを核廃絶を訴え、原水爆禁止世界大会の成功を願って平和を願うすべての人々と連帯し、今年も走ります。



【2011年7月9日 綾瀬市役所前から】

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378回 2012年8月19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.1922 廣川美恵子(46)

*連続50回参加賞 月例Tシャツ
No.369 石川 彰一(50)

*連続30回参加賞 クリスタル楯
No.6186 菅原 勇司(38)
No.6218 鬼塚 徳尚(49)

*連続20回参加賞 四つ切パネル写真
No.6899 菰田 友紀(37)
No.7458 畑 京子(50)
No.7465 田中 健二(44)
No.7474 北村美津弘(64)
No.7495 喜道 賢治(45)
No.7514 堤 和也(37)
No.7550 白井 聡(50)
No.7551 白井 法子(48)

*連続10回参加賞 ランニング
No.7330 森 結人(8)
No.7333 森 久人(45)
No.8053 豊島 里奈(4)
No.8145 鈴木 修司(46)
No.8228 渋谷 京子(43)
No.8257 上澤 由美(28)
No.8404 金子 勇(63)
No.8465 横川 宜弘(31)
No.8466 横川 美緒(32)
No.8506 代田 大智(11)
No.8706 笹倉 隆弘(40)
No.8707 笹倉 里奈(38)
No.8821 広 政治(43)
No.8902 山井 茉南(9)
No.8903 山井 明子(38)
No.8936 小林 克利(32)
No.8997 吉元 新(41)
No.8998 佐藤恵梨子(34)
No.8999 佐藤 柊宇(7)
No.9000 佐藤 洋(35)
No.9007 多賀谷 実(49)
No.9008 大羽 孝男(62)
No.9012 堀 智志(41)
No.9024 林 俊樹(47)

No.9033 渋谷 圭汰(9)
No.9034 北山加奈子(40)
No.9035 北山 大起(9)
No.9052 東城 斉久(48)
No.9069 河野真一郎(39)
No.9072 大宮 洋一(35)
No.9074 荒川瑛太郎(8)
No.9087 舘 宏幸(37)
No.9090 鈴木 淳(50)
No.9096 外園 智明(47)

*通算20回参加賞 ランニング
No.4270 小高 遼(10)
No.4848 阿部 大祐(40)
No.5303 田中 玲(34)
No.5417 佐藤 徹哉(29)
No.5676 柴田 辰美(48)
No.5839 立川 健一(49)

連続と通算は重複しません。

第376回の参加者	
実数	1,380
内(初参加)	180
内(中学生以下)	272
内(棄権)	113
1 km(A)	150
1 km(B)	179
1 km(C)	223
3 km	264
5 km	462
10 km	608
20 km	0
延べ完走者数	1,886
2012 累計	9,898
前年同期	6,604

気象データ (横浜気象台 10:00)	
天気 =	曇
気温 =	21.3
湿度 =	84%
風向 =	北北東
風速 =	1.5m
現地 =	

今月の1 kmA・B・C (ナンバーカード)の仕分

A = 8800 以下
B = 10200 未満
C = 10200 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。