



マイロード 第379回号

2012年9月16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



【写真/伊藤博】

熱中症に注意、走る前に給水を

9月に入っても、まだまだ暑い日が続く、熱中症が心配されます。走る前に十分給水を取るようお願いいたします。月例マラソンではWBGT(熱中症指数モニター)による測定で長距離の中止を決めています。

25を超えると熱中症の危険性が増します。運動指針に基づいて当日決定しますので、運営委員会の指示に従ってください。

WBGT	運動指針
31 以上	運動は原則中止
28 ~ 31	嚴重警戒(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)

安全第一・健康マラソンを！！

スタートの時に転倒や接触による事故が起きています。小さいお子さんも一緒に走る種目は特に注意をお願いします。

ランニングコースは貸切ではありません。一般の通行人優先をお願いします。走るときは左側通行を守って下さい。また、歩道も含めて練習には十分注意して走るようお願いします。

マラソン当日のセルフチェック10のポイント
(日本臨床スポーツ医学会による)

熱はないか、体はだるくないか、昨夜の睡眠は十分か、食欲は有るか、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、走る意欲は十分にあるか。

以上の中で一つでも当てはまれば走ることを中止してください。勇気をもって中止することも大切です。

マラソンスケジュール

第34回河原駅伝大会

- ・開催日 2012年10月28日(日)
- ・会場 古市場陸上競技場/多摩川マラソンコース
- ・競技方法 6区間42.195km(発着地点は同所)
- ・参加費 1チーム 15,000円
多摩川チャレンジフルマラソン
- ・開催日 2012年11月23日(金・祝)
- ・会場 多摩川河川敷公認ハーフマラソンコース
- ・参加費 5,000円
- ・部門 A~G(性別・年代別)
- ・出場資格 18歳以上の健康な方
受付に参加申込書があります。申込可能です。

毎月第3日曜日・午前8時40分スタート

種目	1km 3km 5km 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380回 2012年10月21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

*** 今月の表彰 ***

* 連続100回参加賞 月例年間パス

No.1944 台 剛一(16)

No.1946 台 真一(50)

* 連続50回参加賞 月例Tシャツ

No.4120 清水 太一(11)

* 連続30回参加賞 クリスタル楯

No.6412 菊地 恒夫(62)

No.6419 比嘉 洋一(53)

No.6455 石塚 康夫(39)

No.6459 瀬尾 俊弘(48)

* 連続20回参加賞 四つ切パネル写真

No.7202 武田 誉史(9)

No.7852 岡田 晃(41)

No.7853 岡田 泰美(38)

No.7854 岡田 晃汰(7)

No.7951 水淵 明(65)

* 連続10回参加賞 ランニング

No.8096 小林 建介(63)

No.8155 二村 俊輔(10)

No.8782 平川 帆夏(9)

No.8816 高橋 洋道(49)

No.9054 佐藤 和真(7)

No.9055 佐藤 直子(44)

No.9275 岡田 健一(48)

No.9278 岡田 直己(6)

No.9279 岡田 和洋(10)

No.9291 田辺峻太郎(5)

No.9319 赤川 玄樹(34)

No.9332 野口 千能(41)

No.9333 野口 裕文(44)

No.9354 鈴木 翼(16)

No.9360 高倉 悠(9)

No.9361 高倉 英明(41)

No.9383 佐藤 聡(49)

No.9402 吉宗 知哉(13)

No.9427 高橋 遼平(12)

No.9432 枝 裕実(44)

* 通算20回参加賞 ランニング

No.4046 石橋 学(45)

No.4596 西村 昌宏(44)

第378回の参加者

実数	1,362
内(初参加)	114
内(中学生以下)	277
内(棄権)	128
1 km(A)	239
1 km(B)	241
1 km(C)	194
3 km	320
5 km(A)	524
5 km(B)	361
5 km(C)	82

延べ完走者数 1,962

2012 累計 11,945
前年同期 8,668

気象データ-

(横浜气象台 10:00)

天気	=	晴
気温	=	30.9
湿度	=	59%
風向	=	南南東
風速	=	2.8m

部門順位とは
男女別・年代別順位です

10歳未満

10歳代

20歳代

30歳代

40歳代

50歳代

60歳以上

今月の1kmA・B・C(ナンバーカード)の仕分

A = 9100 以下

B = 10400 未満

C = 10400 以上

1k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。