

走ってみっべ。
やまがた。



参加のご案内

山形市総合スポーツセンター
START!!

この度は「第3回山形まるごとマラソン」にお申し込みいただきまして、ありがとうございます。
参加にあたってのご案内をお送りしますので、よくお読みいただいたうえでご来場ください。

大会概要

開催日

2015年10月4日(日)

会場

山形市総合スポーツセンター

種目

ハーフマラソン(21.0975km) / 5km / 3km

主催

山形市、山形市教育委員会、公益財団法人
山形市体育協会、山形市陸上競技協会

主管

山形シティマラソン大会実行委員会

大会スケジュール

6:00 会場行きシャトルバス運行開始
(最終 8:00)
会場オープン

6:30 参加賞受け渡し開始

7:45 開会式

8:20 3km スタート

8:25 5km スタート

9:05 ハーフマラソンスタート

※選手受付はございません。

本案内に同封されているナンバーカード
セットを必ずご持参のうえ、参加賞、
プログラムを受け取ってください。

※会場周辺は交通規制を行いますので、
8:00 まで会場にお越しください。

※会場行きシャトルバスは、山形県庁駐車
場、山形県総合運動公園、山形駅西口
(ルートイン前)、山形市役所より運行い
たします。

ゲスト



谷川 真理さん



増田 明美さん

🍎 今回お送りしたもの

- ①参加案内（本紙）
- ②ナンバーカードセット（ナンバーカード・安全ピン・計時タグ・ビニタイ・タグ返却用封筒・荷札）
- ③駐車券（エントリー時にご希望された方のみ）

※駐車券に指定された駐車場以外は駐車できません。

※ナンバーカードと計時タグが封入されております！大会当日、必ずご持参ください！

🍎 アクセス

車の場合（エントリー時申請された方）

◎山形県庁

山形自動車道「山形蔵王IC」より約5分。

◎山形県総合運動公園

山形自動車道「山形北IC」より天童方面へ約15分。

※駐車券のない方は会場に駐車することができませんのでご注意ください。駐車券に記載の指定駐車場以外には駐車できません。

電車の場合

「JR山形駅」よりシャトルバス利用約15～20分。

「JR羽前千歳駅」より徒歩約20分。

※シャトルバス案内は次頁をご参照ください。



🍒 駐車場（駐車券がないと利用できません）

エントリー時にご希望された方のみ、同封の駐車券にて下記駐車場を利用することができます。

駐車券がない方は、駐車することはできません。

駐車券指定以外の場所には駐車することはできません。



※他大会駐車場へのアクセスが集中するため、混雑が予想されます。上の図で示したルートでご入場ください。

🍒 各駐車場のオープン時間 🍒

山形県総合運動公園	5 : 30
山形県庁	5 : 30

※山形県庁、山形県総合運動公園の各駐車場から会場までは、**無料シャトルバス**をご利用ください。

※当日の気象状況、道路状況等により、シャトルバスの運行に遅れが生じる場合がありますので、お早目に乗車ください。

※当日のメイン会場となる“山形市総合スポーツセンター”内の駐車場は、野球場建設に伴い、使用できません。

山形駅周辺シャトルバス乗り場



🍒 シャトルバスについて 🍒

行き乗り場

- ・山形県庁駐車場 6:00~8:00 会場まで約12分
- ・山形県総合運動公園 6:00~8:00 会場まで約20分
- ・山形駅西口(ルートイン前) 6:00~8:00 会場まで約25分
- ・市役所前 6:00~8:00 会場まで約15分

帰り乗り場

- ・スポーツセンター西側駐車場
10:30 ~ 14:30

※バスによって行き先が異なりますのでご注意ください。

スタートまで

■ 更衣室

スポーツセンター内 1F 武道場に男子更衣室、1F 第 2 体育館に女子更衣室がございます。

■ 荷物預かり

スポーツセンター内 1F 第 1 体育館に荷物預かりがございます。この案内に同封している「荷札」を必ず荷物につけて、荷物預かり所にお預けください。貴重品はお預かりできません。ご自身での管理をお願いします。
返却の際は、ナンバーカードを提示してください。

■ トイレ

会場内に仮設トイレがございます。スポーツセンター内トイレもご利用いただけます。
特にスタート直前は混雑が予想されますので、早めに済ませることをおすすめいたします。

■ 給水

当日は気温が 20℃以上の高温多湿になる場合が予想されます。会場内に給水所を設けておりますので脱水症、熱中症予防のため、スタート前の水分補給は必ず行ってください。

■ 大会プログラム、参加賞

大会プログラム及び参加賞は、スポーツセンター入口横の受け渡しブースにて 6:30 からお渡しします。

■ 開会式

7:45 からメインステージで行います。ゲストも登場しますので、ぜひご出席ください。

■ スタート

○3km 8:20 / 5km 8:25
スタート地点への誘導は、8:00 から行います。
スタート地点は、ハーフマラソンのスタート地点と同じ、スポーツセンター西側の道路です。スタート時間 10 分前には集合するようにお願いします。スタート地点への誘導はスタッフの指示に従ってください。



○ハーフマラソン 9:05

スタート地点への誘導は、8:30 から行います。
スタートブロックが A～D の 4 ブロックに分かれております。同封のナンバーカードに該当するブロックが記載されております。スタッフの誘導に従って、決められたブロックからスタートしてください。

指定のブロック以外からはスタートすることはできません。また、スタート 3 分前にブロックを閉鎖しますので、間に合わなかった方は最後尾からのスタートとなります。
※最後尾ランナーがスタート地点を通過後は、スタートすることができません。

スタート地点	Aブロック	Bブロック	Cブロック	Dブロック	ブロック	ナンバー
	1～326	327～1215	1216～2320	2321～3897	A1234	1
	4001～4008	4009～4096	4097～4303	4304～4894		

必ず計時タグを装着してください！
もし当日お忘れになった場合は受付にお申し出ください。
再発行費用として 1,000 円がかかります。

当日参加できなくなった方へ

☆大会当日、会場に来られる場合

スポーツセンター入口横の総合案内に記録計時タグをご返却ください。

引き換えに参加賞をお渡しします。

[引換可能時間] 6:30 ～

☆大会当日、会場に来られない場合

同封の返却用封筒にて、計時タグをご返却ください（大会終了後 2 週間以内）。

記録計時タグと引き換えに、希望者には参加賞を着払いでお送りしますので、ご返却の際、参加賞の送付ご希望の旨を明記してください。

レース中

■ 給水所

ハーフマラソンのコース上には下記地点 7 ヶ所に給水所を設けます。

	距離	水	スポーツドリンク	スポンジ
第1給水所	3.9km	○	○	×
第2給水所	7.1km	○	○	○
第3給水所	10.8km	○	○	○
第4給水所	12.6km	○	○	○
第5給水所	15.8km	○	○	○
第6給水所	18.0km	○	○	○
第7給水所	19.1km	○	○	○

■ 関門

交通規制、競技運営上下記 4 地点で関門閉鎖を行います。
関門閉鎖後コース上に残った選手はスタッフの指示に従い、収容バスに乗車してください。

	距離	閉鎖時刻
第1関門	4.2km	9:40
第2関門	11.5km	10:28
第3関門	18.0km	11:12
第4関門	18.7km	11:19

※ コース上途中でリタイヤする場合

関門以外でリタイヤする場合は、近くのスタッフに必ず声をかけてください。会場に戻るには、近くの関門まで行き、収容バスに乗車するか、最後尾収容車両に乗り込んでください。

■ トイレ

トイレの設置場所はコースマップで確認ください。
またコース上に看板表示のある公衆トイレ（4.1km 霞城公園内、6km 三津屋駅前大通り店さん隣、7.8km 文翔館、16.7km 大鍋脇）も使用することができます。

■ 距離表示

1 km毎に距離看板を設置します。

■ 救護所

メイン会場 2 ヶ所、コース上 4 ヶ所に設けます（関門と同じ場所）。

救護所では応急処置のみ行います。それ以上の処置および責任は負いかねますので、体調管理は各自しっかり行ってください。当日体調がすぐれない場合は出走は止めましょう。前日はしっかり睡眠を取り、身体を休めて大会に臨みましょう。

フィニッシュしたら

■記録証

☆当日

スポーツセンター内 1F の記録証発行所にてお渡しします。表示タイムは、フィニッシュタイム（スタート地点からのタイム）のみです。

☆後日

大会公式サイトより、5 km毎のラップ入り記録証をダウンロードすることができます。
大会終了 1 週間後に公開予定です。

■表彰式（メインステージ）

・ハーフマラソン

男女総合 1 ～ 3 位

男女部門別 1 位

・5km / 3km

男女部門別 1 位

※開始時間は各種目終了後、随時行います。

※部門別 2 ～ 8 位は、総合案内で表彰の品をお渡しします。

ランナーズアップデート（記録速報）

大会公式サイトでは、ナンバーカードまたは氏名を入力すると5km毎の通過タイムを検索することができます。PCおよび携帯サイトから利用することができます。

PCサイトアドレス

<http://update.runnet.jp/2015yamagatamaru/>

携帯アドレス

http://update.runnet.jp/m_2015yamagatamaru/

■いも煮コーナー

午前9時30分から配布を行いますので、ナンバーカードをご持参のうえ、会場東側のいも煮コーナーへお越しください。

快適にレースを走るために

1. 前日は暴飲暴食をせず、睡眠を十分に取って体調を整えましょう。
2. スタート前、ふくらはぎ、太もも、上腕のストレッチを行い、身体をほぐしておきましょう。
3. スタート前、会場のトイレは非常に混雑が予想されます。なるべく早めにトイレは済ませておきましょう。
4. 脱水症予防のため、スタート前、レース中はこまめな給水を心がけましょう。
5. スタート直後はペースが上がってしまいます。あせらずイーブンペースで走りましょう。前半の5 kmはウォーミングアップのつもりで走るくらいがちょうどいいでしょう。
6. 脚がつりそうになったら、ペースを落としたり、ストレッチをしましょう。決して無理をせず、コース上救護所も活用してください。
7. フィニッシュ後は、ウォーキング、ストレッチなど軽いクーリングダウンを行って翌日に疲れを残さないようにしましょう。

大会注意事項

- 雨天決行。但し地震・風水害・降雪・事件・事故・疫病等による開催縮小・中止、参加料返金の有無・額、通知方法等についてはその都度主催者が判断し、決定します。
- 競技中は競技役員の指示に従って、安全に参加してください。
- 代理出走は禁止いたします。発覚した場合は失格とさせていただきます。
- 折り返し地点でのチェックで、ショートカットが発覚した場合は失格とさせていただきます。
- 大会開催中の怪我に関しては、主催者加入のスポーツ傷害保険の範囲内のみの補償になります。エントリー本人以外は適用外となります。
- 大会参加にあたっては十分なトレーニング・ウォーミングアップを行い、健康状態に留意してください。また、体調不良の場合は無理せず、勇気を持って棄権するよう心掛けてください。

- 天候が急変する事も予想されます。雨具の用意を忘れないようにしてください。
- 大会出場中の映像・写真記事・記録のテレビ・新聞・雑誌・インターネットへの掲載権は、主催者に属します。

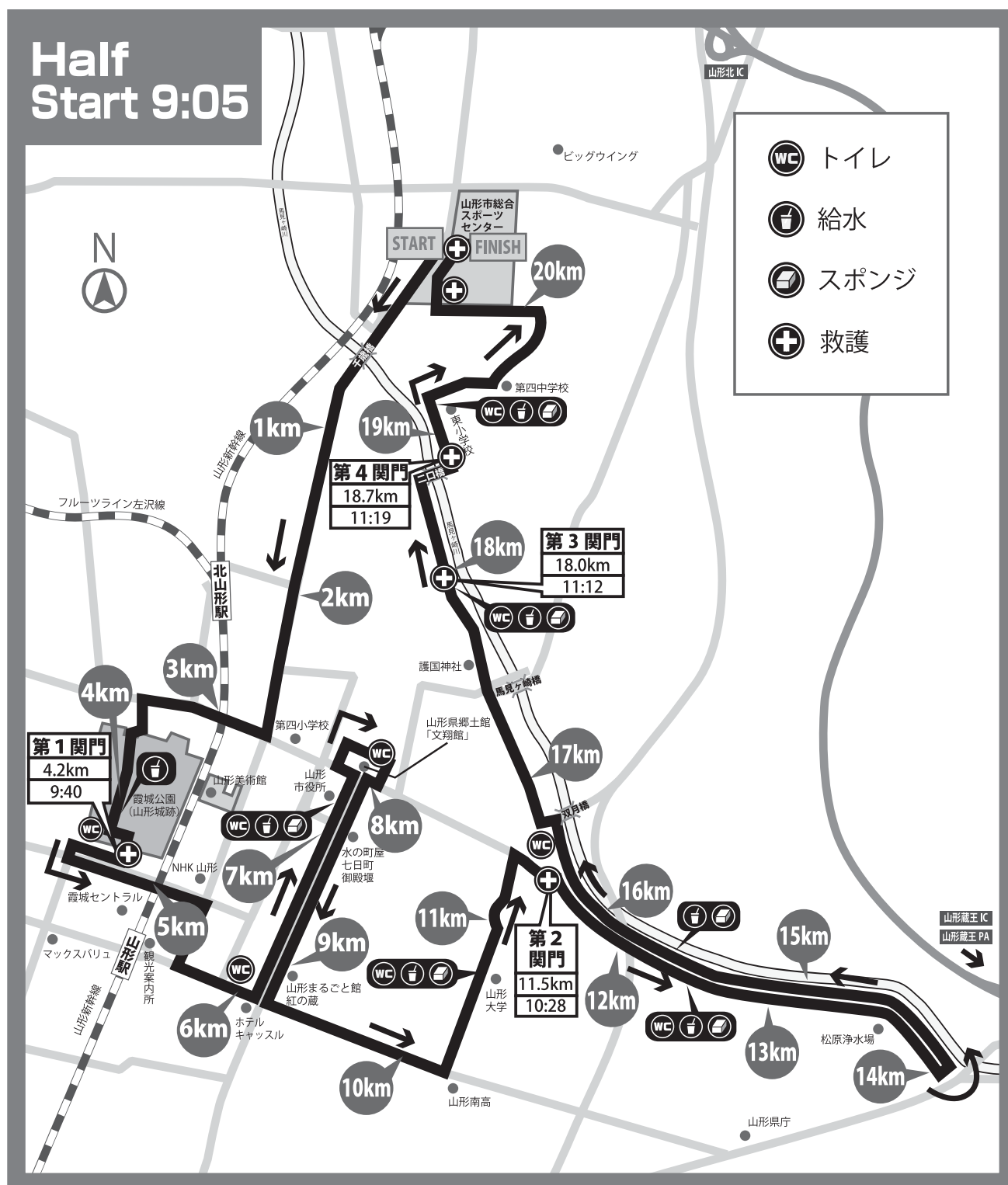
※会場及びコース上での注意事項

「ドローン」を含むリモコン操作による無人飛行機、この類の機械については、参加されるランナー及び沿道の観戦者の安全を確保するため、会場内及びコース上への持ち込み・操作などを固くお断りいたします。

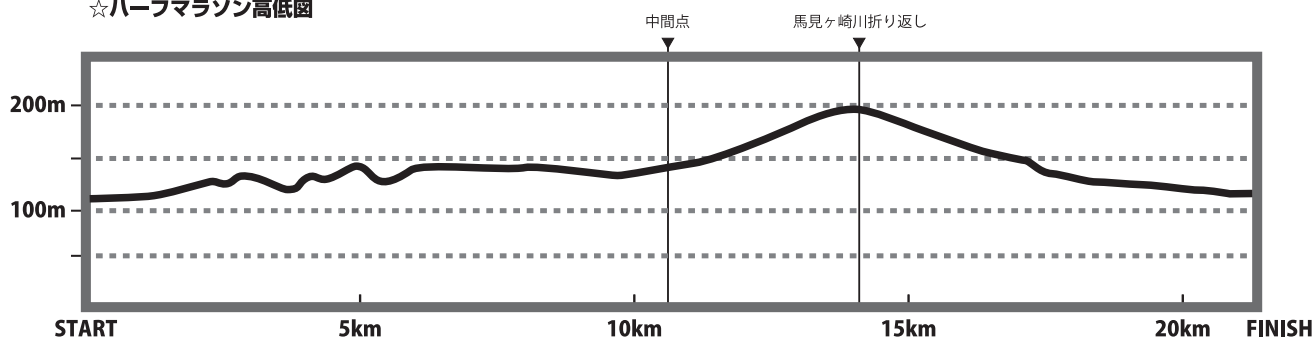
最新情報は大会公式サイトにアップします。

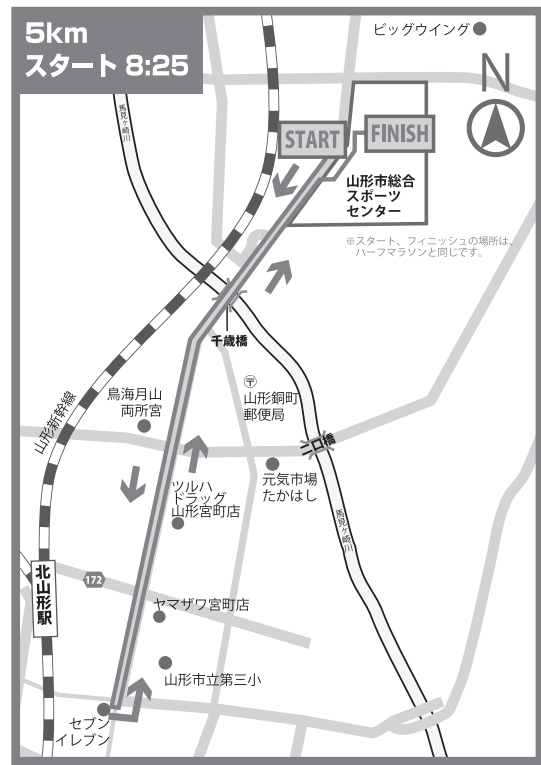
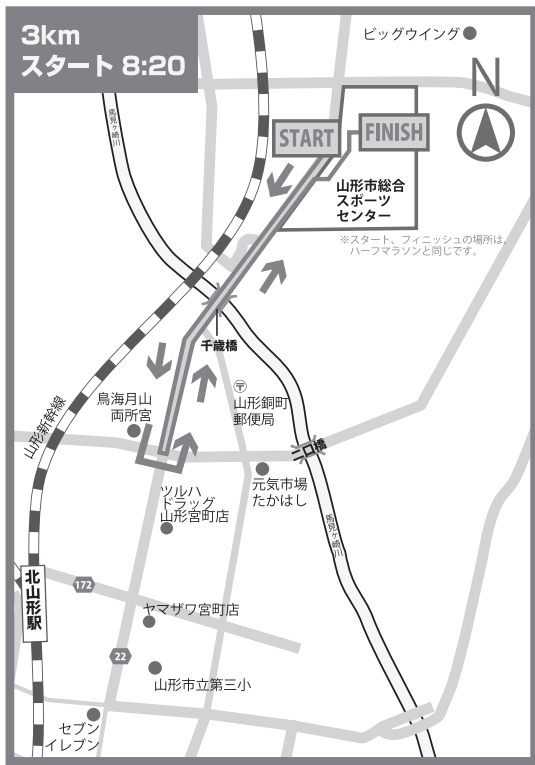
<http://www.yamagata-city-marathon.com/>

☆ハーフマラソン (21.0975km) 9:05 スタート

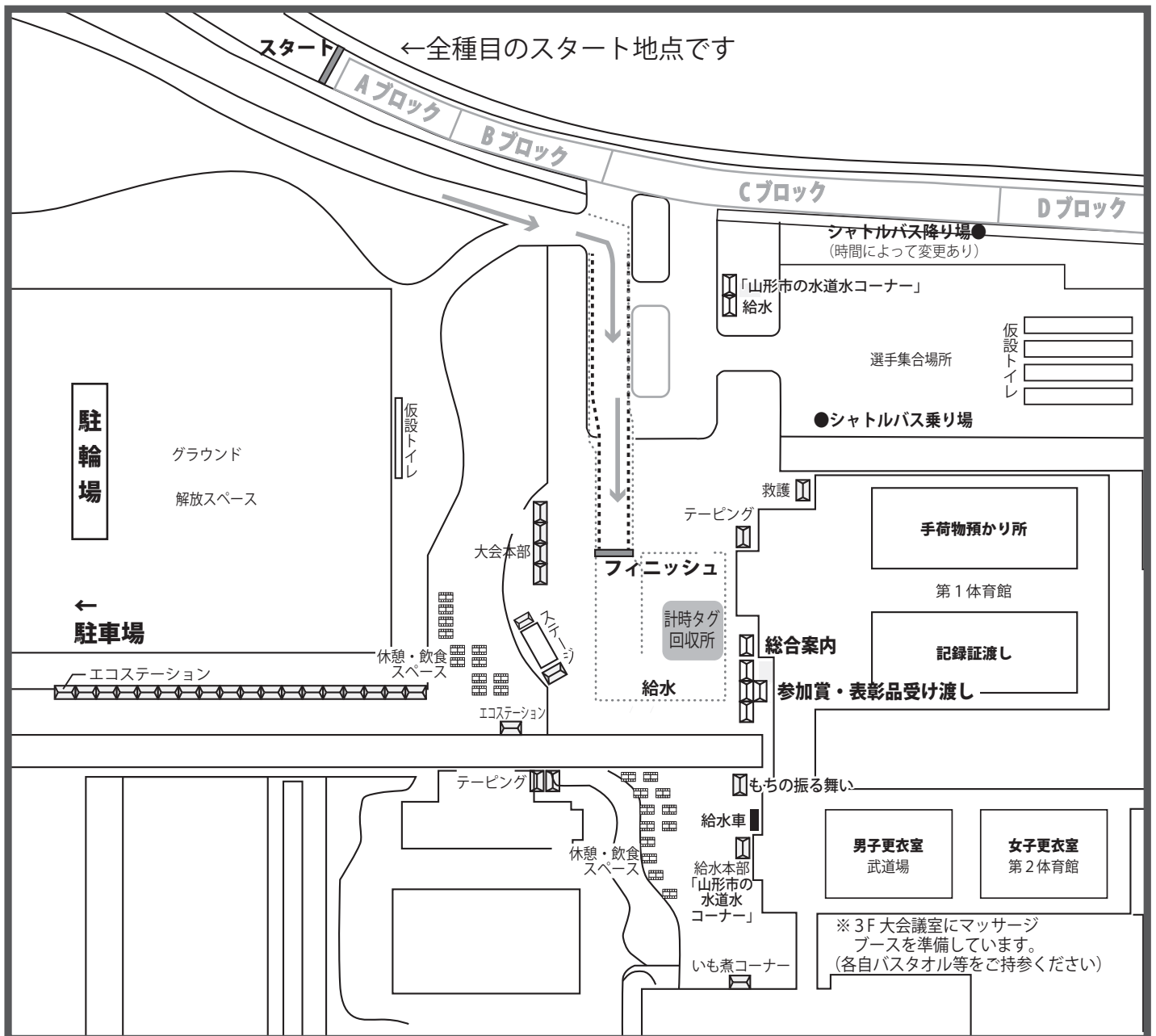


☆ハーフマラソン高低図





会場図





- コース近辺で大地震が発生したときや、周辺地域に関わる大雨・暴風などの「気象情報」が発表された場合は、その影響を検討したうえで主催者が中止もしくはコースの変更・短縮を判断します。
- 大会を中止する場合は、大会当日 5:00 に大会公式サイトおよび以下の大会開催可否情報サイト (PC・携帯) で発表します。
電話でのお問い合わせはご遠慮ください。

大会開催可否情報

大会公式サイト

<http://www.yamagata-city-marathon.com/>

PC から

<http://runnet.jp/cgi-bin?id=105879>

携帯から

<http://runnet.jp/m/kaisai/raceListAction.do?command=detail&raceld=105879>



お問い合わせ先

山形まるごとマラソン大会実行委員会事務局
山形市総合スポーツセンター内 TEL : 023-615-1182
受付時間 : 9:00~17:00 (火~土)
E-Mail : y-c.marathon@yamagatasi-taikyou.jp
HP : <http://www.yamagata-city-marathon.com/>