



がまがたま  
#gama-tama  
の踏みしめろー！

## 参加のご案内

この度は「第7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
- 8:15 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までに会場にお越しください。

※会場行きのシャトルバスは、山形駅西口(霞城セントラル バス停向かい)、山形市役所ほか各駐車場より運行いたします。(詳細は3ページ)

### 大会概要

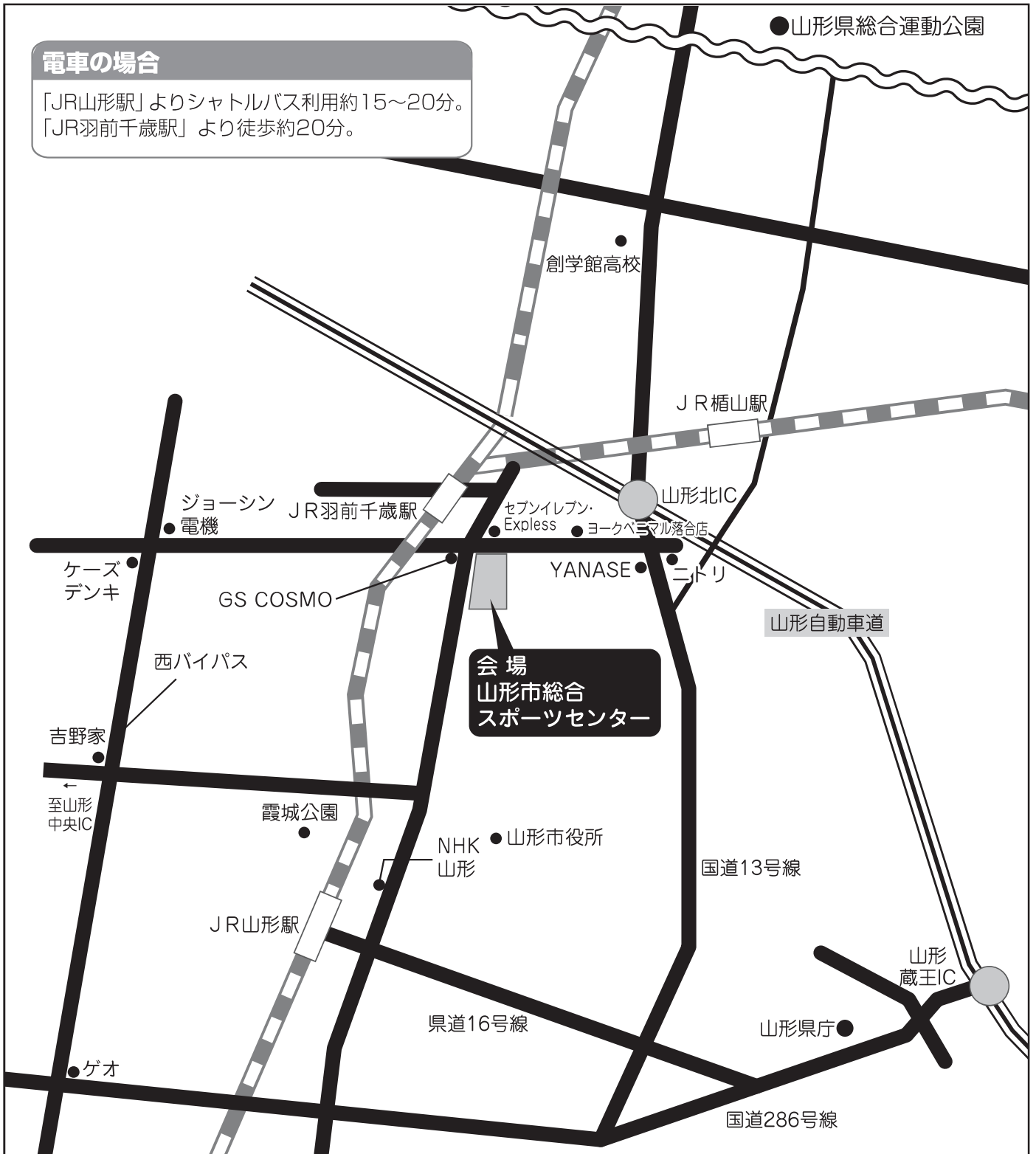
- 開催日：2019年10月6日(日)
- 会場：山形市総合スポーツセンター
- 種目：ハーフマラソン(21.0975km) / 5km / 3km
- 主催：山形市、山形市教育委員会、公益財団法人山形市体育協会、山形市陸上競技協会
- 主管：山形シティマラソン大会実行委員会



## 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・手荷物用ビニール袋、手荷物袋用シール）
- ③駐車券（エントリー時にご希望された方のみ）  
※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



## 🍒 駐車場（駐車券がないと利用できません）

エントリー時に希望された方のみ、同封の駐車券にて指定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。

なお、駐車券に指定された駐車場以外は駐車できません。

### 🍒 各駐車場のオープン時間 🍒

5:30~

※各指定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、お早めに乗車ください。

※当日メイン会場となる“山形市総合スポーツセンター”内の駐車場は使用できません。

又、東側第5駐車場も駐車券のない車両の駐車はできません。

※各指定駐車場における事故・盗難等については実行委員会事務局では一切責任を負いかねますのでご了承ください。

### 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

- ・山形駅西口(霞城セントラル バス停向かい)  
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  
(※他、各駐車場より乗車いただけません。6:00~8:00)

#### 帰り乗り場

- ・スポーツセンター南側駐車場(野球場東側)  
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。

### ■ 荷物預かり所

スポーツセンター内 1F 第1 体育館に荷物預かり所がございます。

○ナンバーカードセットに入っている手荷物預け用ビニール袋に荷物を入れ、ビニール袋の口をしっかりと結び、ナンバーが印字されたシールを見える位置に必ず貼り付けてください。

○荷物はナンバーカードの下一桁「0～9」のスペースに置いてください。

○荷物受け取りは荷物を置いた場所まで各自が取りに行ってください。

○出口で、係員がナンバーカードと荷札番号を照合します。ナンバーカードは、荷物を受け取るまで捨てないでください。

### ★注意事項★

- ・現金等の貴重品はお預かりできません。
- ・選手以外の方は荷物預け所内には入場できません。

### ■ 大会プログラム、参加賞

大会プログラム及び参加賞は、スポーツセンター内正面入口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 (ファミリーの部を含む) 8:15 / 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お願いいたします。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います。ナンバーカードに該当するブロックが記載されています。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
	1～316	317～1006	1007～2037	2038～
	4001～4012	4013～4097	4098～4263	4264～

ブロック

ナンバー

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総合案内にお申し出ください。再発行費用として 1,000 円かかります。

## 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前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	3.8km	○	○	×
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、後続の選手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	10:42
第3関門	18.0km	11:32
第4関門	18.7km	11:38

### ※ コース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、スタッフの指示に従い選手収容バスに乗車するか、最後尾搬送バスに乗車してください。

### ■ 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、6 km 三津屋駅前大通り店さん隣 7.1km 市役所バス停、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。

## 🍌 フィニッシュしたら

### ■記録証

#### ☆当日

スポーツセンター内 1F 第 1 体育館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

男女別総合 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、参加賞受け渡し所で表彰の品をお渡しします。

※ファミリーの部の表彰はありません。

### 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/2019yamagatamaru/>

#### 携帯アドレス

[http://update.runnet.jp/m\\_2019yamagatamaru/](http://update.runnet.jp/m_2019yamagatamaru/)

### ■芋煮コーナー

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、会場東側の芋煮コーナーへお越しください。

## 🍌 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に心掛けてください。

## 快適にレースを走るために

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 脚がつりそうになったら、ペースを落とし、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。
- 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。

- 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。

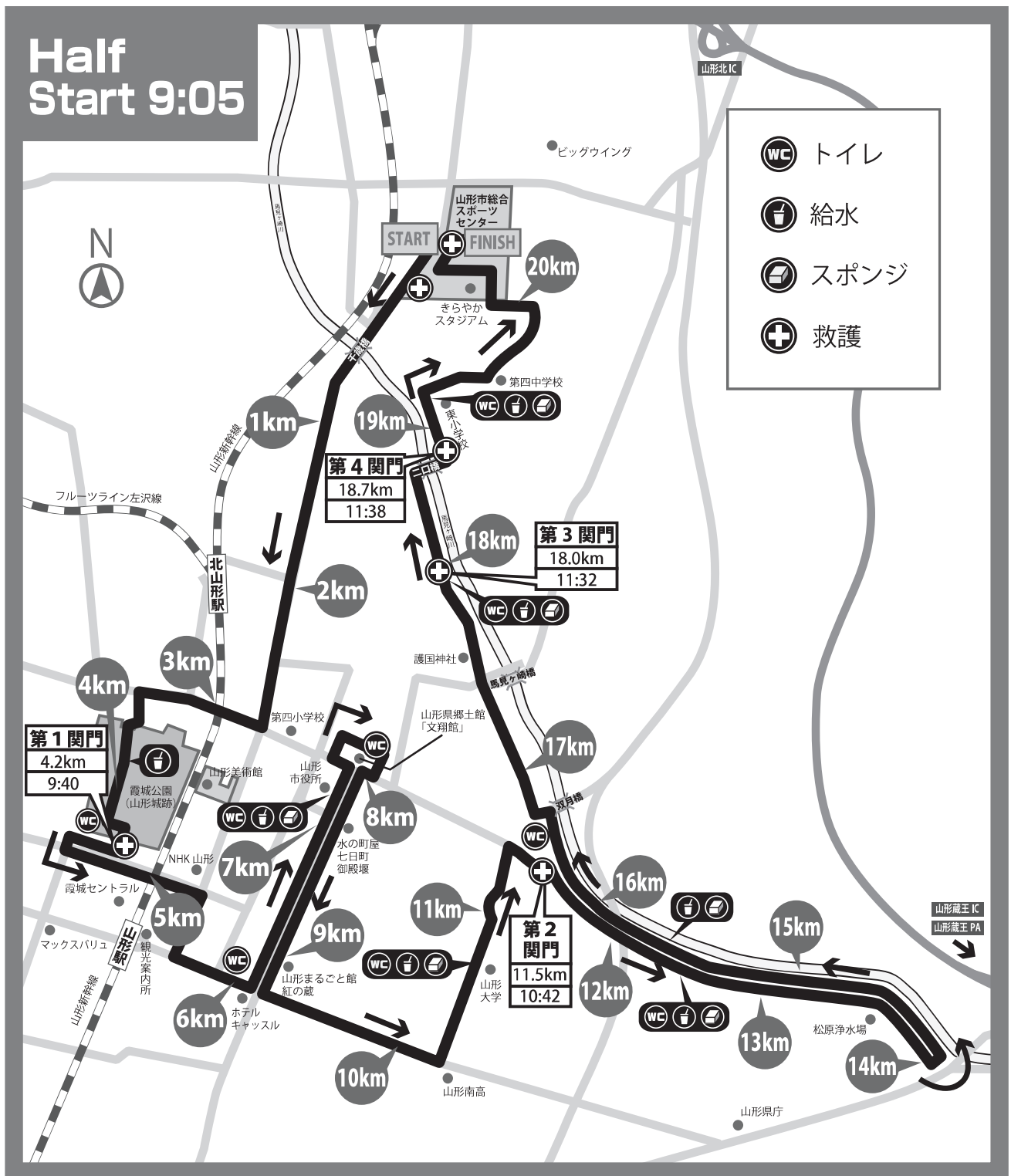
大会公式サイト

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

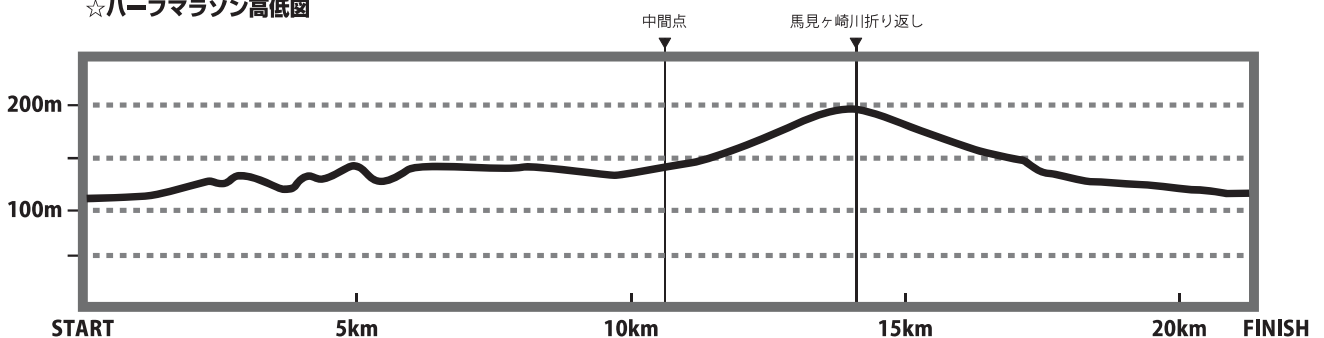
大会公式 Facebook

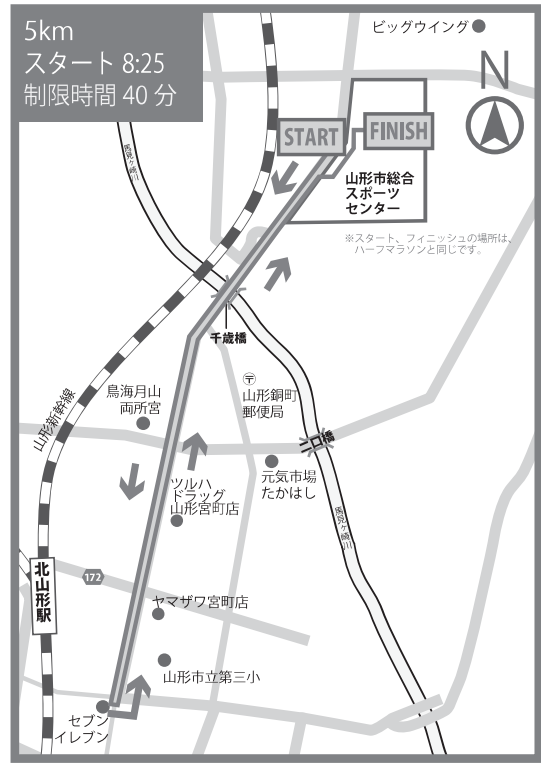
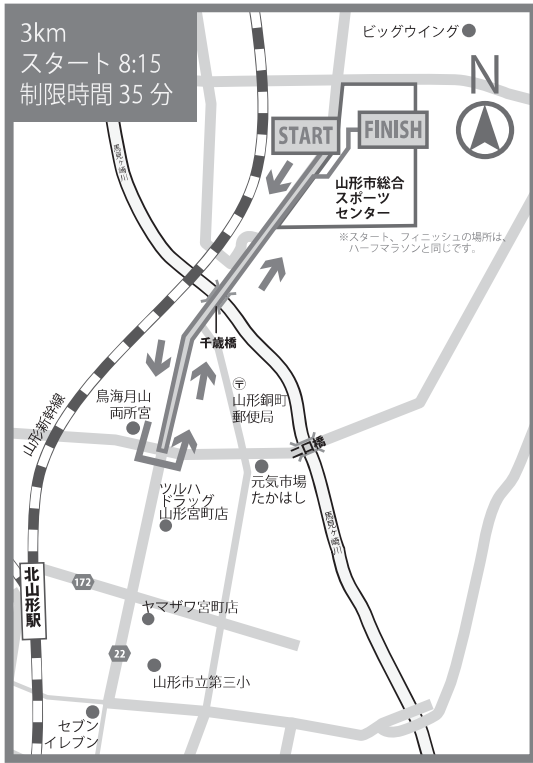
<https://www.facebook.com/marugotomarathon/>

☆ハーフマラソン (21.0975km) 9:05 スタート 制限時間：2時間 50分

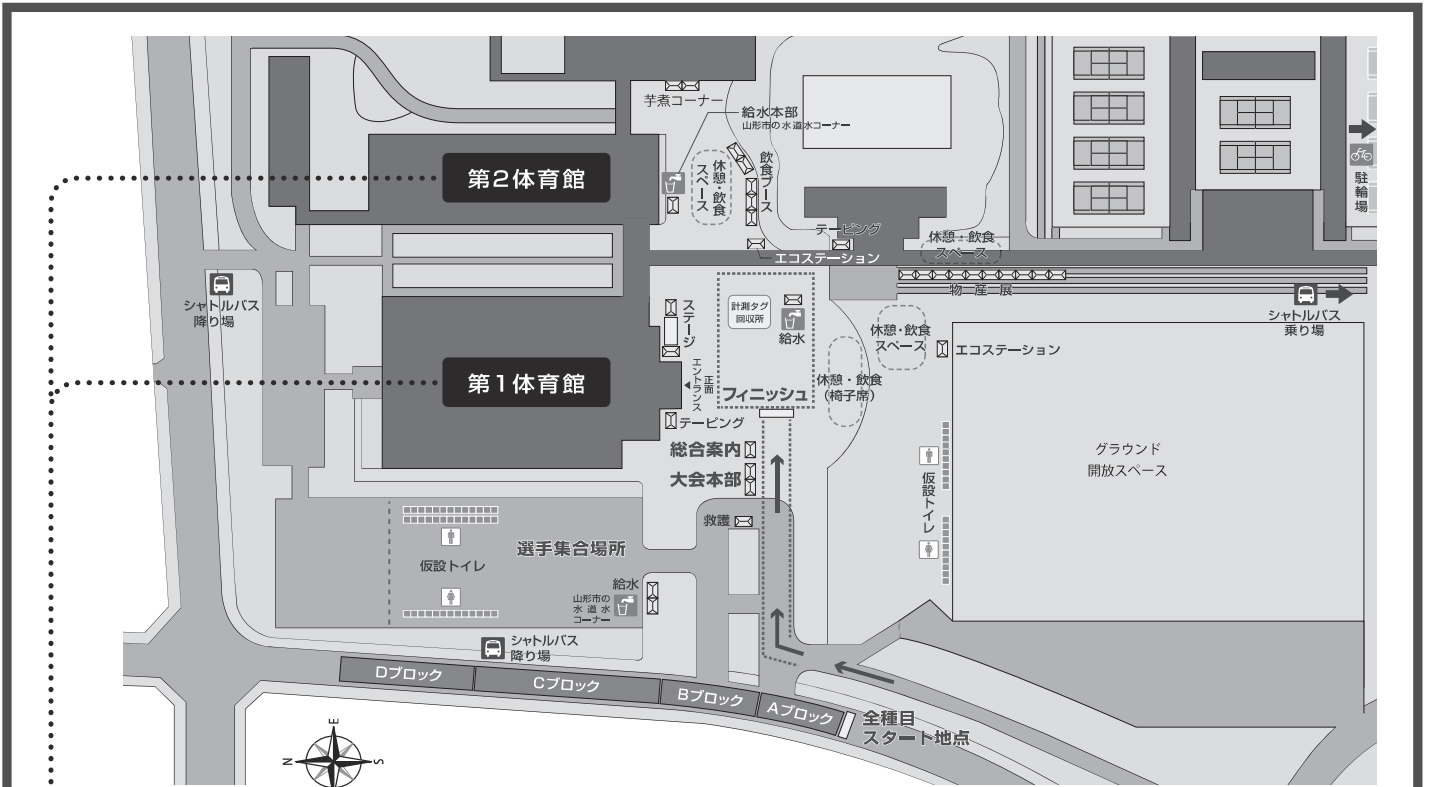


☆ハーフマラソン高低図

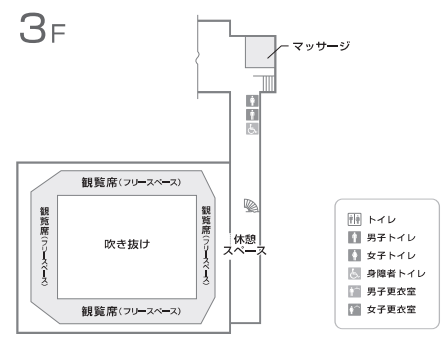
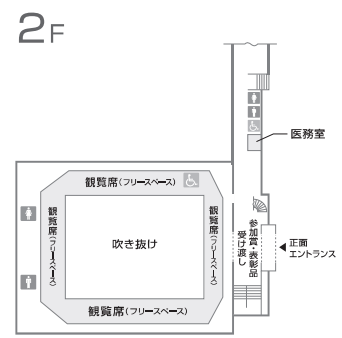
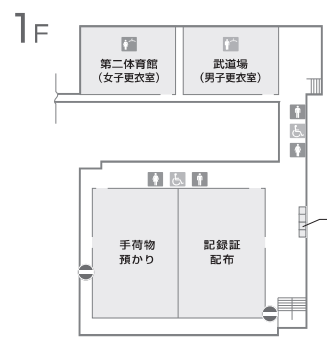




**会場図**



**第1・2体育館 ご案内**



- トイレ
- 男子トイレ
- 女子トイレ
- 身障者トイレ
- 男子更衣室
- 女子更衣室





## HMCC (ハーフマラソンチャレンジカップ) について



今大会はHMCC (ハーフマラソンチャレンジカップ) に参加しています。市民ランナーを応援するHMCCでは大会記録を更新した優勝者に最高20万円の賞金を授与。更に初ハーフマラソン完走、自己ベスト更新、男子1時間20分、女子1時間30分以内(※ネットタイム)達成者は「特別完走証」がダウンロードできます。詳細はこちら→<https://www.marathon-cc.com/hmcc/>

## 大会中止の判断と周知について

- 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/>

山形まるごとマラソン

🔍 検索



## お問い合わせ先

山形シティマラソン大会実行委員会事務局  
きらやかスタジアム内 TEL : 023-615-1182  
受付時間 : 9:00~17:00  
E-Mail : [y-c.marathon@yamagatasi-taikyou.jp](mailto:y-c.marathon@yamagatasi-taikyou.jp)  
HP : <http://www.yamagata-city-marathon.com/>  
Facebook : <https://www.facebook.com/marugotomarathon/>