

参加者の皆様へ

■大会のご案内

注意事項を記載しています。ご一読の上、当日はどうぞお気を付けてお越しください。大会受付はありませんので直接スタート地点へ整列してください。また、当日少しでも体調の不調を感じられた場合には、大会への参加をご辞退くださいますようお願いいたします。

更衣室・荷物預かり所・コインロッカー

■更衣室（7:30～17:00）※会場案内図参照（P.10）

サブグラウンド（男性）／テニスコート（女性）

更衣室内に荷物を置くことはできません。

また、更衣室内の混雑を避けるため、ランナーの皆様には可能な限り更衣室の利用の必要がない服装でご参集下さい。ご利用される場合には、短時間でのご利用にご協力をお願いします。なお、更衣室内での休憩はお断りいたします。

■荷物預かり所（7:30～17:00）※会場案内図参照（P.10）

三帆ひろば（男性）／テニスコート（女性）

荷物預かり所はランナー各自で荷物預かり所内に荷物をおき、回収するセルフピックアップ方式です。フルマラソンと10マイル・5キロで入口、エリアを分けていますが、各エリア内におけるピブス番号等での置き場所の指定はありません。

荷物預かり袋に荷物を入れ、袋の外側から荷物用アスリートピブスが見えるようにしてお預けください。預かり所内での開封はできませんので、必要な方は一度預かり所から出て開封をお願いします。なお、貴重品・壊れ物は各自で管理をお願いします。盗難・紛失・破損に関して、主催者は責任を負いません。

■コインロッカー（7:30～17:00）※会場案内図参照（P.10）

三帆ひろば（男性）／テニスコート（女性）

利用料 100 円

コインロッカーの鍵は利用者各自による保管となりますので管理に注意してください。鍵を紛失した場合、補償費として2,000円を負担していただきます。

スタートまで

■スタート地点

当日の受付はありません！

スタート時間までにアスリートピブスを胸に装着し、スタート地点へ移動してください。

アスリートピブスには計測用チップが貼付してありますので取り外さないようご注意ください。

トイレは混雑が予想されますので、早めのご利用を心がけ混雑の回避にご協力をお願いします。

- 計測用チップが無いと記録の計測ができません。
- アスリートピブスの装着が無いと出走できません。

<アスリートピブス（計測用チップを含む）を忘れた方>
サブグラウンド内「再発行受付」にて手続きをしてください。
再発行料 2,000 円

■ウェーブスタートの変更点について

参加申込者数の状況から安全な競技運営について検討し、フルマラソンと10マイルのウェーブスタートを下表のとおり変更いたします。

フルマラソンの部

ウェーブ	スタート時刻	ブロック
第1ウェーブスタート	9:45	S・A
第2ウェーブスタート	9:50	B
第3ウェーブスタート	9:55	C

10マイルの部

	スタート時刻	ブロック
一斉スタート	9:20	S・A

5キロの部

	スタート時刻	ブロック
一斉スタート	10:30	

※フルマラソンは4ウェーブから3ウェーブでのスタートに変更
※10マイルはウェーブスタートを採用しません。

かすみがうらマラソンコラム スタッフジャンパーのヒミツ

かすみがうらマラソンのスタッフはジャンパーの色で役割が分かれています。

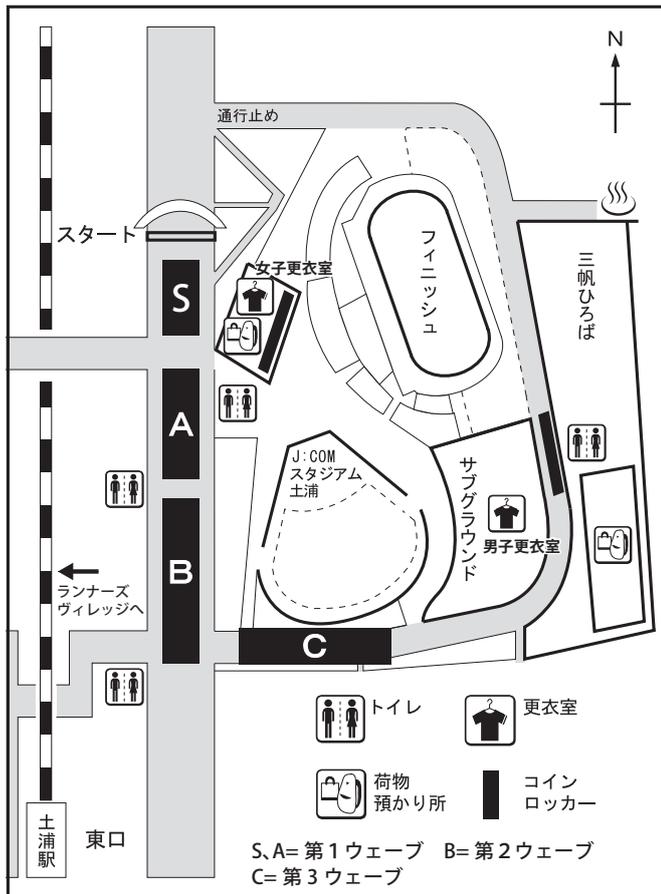


会場で迷子になったら青色のジャンパーを着た運営スタッフを探して声をかけていただくとスムーズです。
※体調が悪くなった場合はどの色のスタッフでも良いのでお声がけください。

スタートブロックへの移動

- ①案内看板やスタッフの指示に従って、各スタートブロックへ移動してください。
- ②スタートブロックはアスリートビブスに明記されている「アルファベット (S・A・B・C)」で指定されています。間違いないように並んでください。特にフルマラソンでは、指定のブロックより前のブロックからスタートした場合、失格となりますのでご注意ください。
- ③スタートブロックへは案内看板、スタッフの指示に従って各ブロックの後方より位置についてください。前方からは入れませんのでご注意ください。

<スタートブロック図>



レース中

■ キロ表示

フルマラソン・10マイルのコース上に1キロごとのキロ表示看板をボランティアが掲示いたします。

■ ペースアドバイザー

フルマラソンには、ミズノランニングクラブペースアドバイザーが走ります。(4時間・5時間・6時間) 風船が目印ですのでペースの目安にしてください。

また、今大会ではサブ4チャレンジ企画として、サブ4ペーサーも併せて用意しています。3時間30分、3時間45分のペースで走行し、風船を付けていますので4時間切りを目指す方はペースの目安としてください。

■ エイドステーションとトイレ

エイドステーションは右上の表のと通りの準備を予定しています。後続のランナーのために取り過ぎにご注意ください。また、ドリンクは手前のテーブルほど混雑するため、奥のテーブルからお取りいただくようお願いします。

紙コップ等のゴミの投げ捨ては、コースを提供していただく地域の方の迷惑となるほか、他のランナーにとっても大変危険ですので必ず回収箱に入れるようお願いいたします。また、フルマラソンのエイド8カ所にブラインドランナー専用のエイドを設置します。(正規エイドの約100m手前)。またその約100m手前にブラインドランナーへの案内として、大会応援ソングの音源を設置します。

フルマラソン(ブラインドランナー専用エイドは【◎】で表記)

エイド	ポイント (目安)	位置	ドリンク	バナナ	チョコレート	救護所	トイレ
1	5.0km	両	○				10
2	7.5km	両	○				20
3◎	10.0km	左	○	○			4
4◎	15.0km	左	○	○			7
5	17.5km	右	○	○			8
6◎	20.0km	右	○	○	○		4
7	23.5km	左	○	○		○	8
8◎	26.0km	左	○	○	○		1
9	28.5km	左	○	○	○		4
10◎	32.0km	左	○	○	○		4
11◎	33.5km	右	○	○	○	○	4
12◎	35.5km	左	○	○	○		4
13	38.5km	左	○	○	○		4
14◎	40.5km	左	○				6

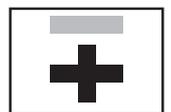
10 マイル

1	5.0km	左	○				4
2	11.0km	右	○	○			4
3◎	14.0km	左	○				6

■ 救護体制

救命を最優先とし、重篤な傷病者への確実な応急処置をするため、レース中の傷病については応急処置のみ行います。やむを得ずレース中にリタイアする場合には、最寄りのエイドステーション又は関門で待機し、収容車で会場へお戻りください。ただし、収容状況によっては時間がかかる場合もあります。

- リタイア後、大会会場に戻られた際には「インフォメーション」で計測用チップの返却及び参加賞等の受け取りをお願いします。(計測用チップを返却されない場合には、実費(2,000円)を請求させていただきます。)
- フルマラソンコース上2カ所、フィニッシュ1カ所の計3カ所に医師、看護師が待機する救護所を設置します。
- 各エイドステーションにAEDを所持した救護スタッフを配置します。
- AEDを所持したボランティアで構成される自転車AED隊(赤色のウエア)のほか、救命救急士の資格を持った自転車パトロール隊(ピンク色のウエア)を配置します。
- フルマラソン・10マイルでは、ドクターランナーのほか大会参加者の中から救護ボランティアランナー(300名)が参加し、緊急時の初期対応に当たります。(十字マークのアスリートビブスを装着)
- レース中に体調が優れない場合は救護スタッフ(ピンク色のウエア着用)、もしくはお近くのスタッフへ声をかけてください。



■ 関門の閉鎖

フルマラソンではレースの安全管理とランナーの危険防止のため、下記の通り収容関門を設置します。関門閉鎖後は審判員及びスタッフの指示に従って速やかに歩道に上がり、収容車にて会場へお戻りください。

制限時間・関門

(フルは最終ウェーブスタートの号砲を基準とします)

フルマラソン	閉鎖時間
17km 関門 28.5km 関門 フィニッシュ	12:15 (2時間20分) 14:10 (4時間15分) 16:00 (6時間5分)
10 マイル	閉鎖時間
フィニッシュ	11:20(2時間)
5キロ	閉鎖時間
フィニッシュ	11:10(40分)

■ 競技上の注意

- コース上は緊急車両の通行が必要な場合、競技の途中であっても車両の通行が優先されます。
- 競技の途中であっても走行状況により、一般の車両や歩行者が横断する場合があります。

フィニッシュ

■ 記録証の交付

記録証は大会翌日より大会ホームページからダウンロードしてください(4月22日から開始予定)。会場での記録証の配布は行いません。国際ブラインドマラソン参加者の方は、ブラインドマラソン案内所でお申し込みいただければ後日点字の記録証を郵送いたしますのでご利用ください。

■ 計測用チップの返却

フィニッシュ後、回収用ボックスに計測用チップを忘れずに返却してください。

欠場される方

参加ができなくなってしまった場合は、同封の返却用封筒に計測用チップを入れてご返却ください。期限までに返却されない場合には、実費(2,000円)を請求させていただきます。

表彰

■ 総合表彰

各種目別男女3位まで表彰式を行います。スケジュールをご確認の上、表彰式10分前に直接メインステージへお越しください。国際ブラインドマラソンでは賞状の点字サービスをご用意しております。
※フルマラソンは、第1ウェーブからの出走者のみを対象とします。

■ 副賞・ラッキー賞

各種目別各順位での副賞・ラッキー賞をご用意し、当選者には後日大会より賞品を発送いたします。
※「賞品一覧」参照(P.16)

その他

■ 記録・順位

フルマラソンは、ウェーブ毎に号砲からフィニッシュまでの経過時間(グロスタイム)を計測し、参考でスタートライン通過からフィニッシュまでの所要時間(ネットタイム)の計測を行います。

また、順位はグロスタイムで集計し、ウェーブスタート採用種目についても、ウェーブ毎のグロスタイムから全体の順位を集計します。完走者全員の記録と順位は大会ホームページに掲載し、記録証をダウンロードすることができます。(4月22日から開始予定)

※靴底の厚さ規定について

日本陸連登録競技者で、本大会において以下の記録を満たした方は、フィニッシュ後靴底の測定を行います。日本陸上競技連盟規則に違反した場合は失格の対象となります。

	フルマラソン	10マイル	5キロ
男子	2:21:00	00:49:00	00:14:30
女子	2:56:00	00:57:00	00:16:00

■ 「かすみがうらマラソン速報ナビ」

大会当日に、出場者のアスリートビブスと氏名を入力するだけで、記録速報(計測地点の通過タイムおよびフィニッシュタイム)が検索できます。ご家族・ご友人への応援、お待ち合わせなどにぜひご利用ください。下記URLを事前登録すると便利です。

URL:【https://kasumigaura-marathon.jp/2024_entry/sokuhonavi】

※タイム、順位の表示は暫定となります。通信環境等によりご利用いただけない場合もございます。



■ 写真撮影について

レース中、コース上での写真撮影は危険ですのでご注意ください。また、フィニッシュ後、陸上競技場トラック上での撮影も、後続のランナーの妨げとなり危険ですのでご注意ください。

■ 音楽の音量は控えめに

伴走者がブラインドランナーの走路を確保するために「ランナー通ります！」等声をかけさせていただくことがあります。安全確保のため、周囲の音や声が聞こえる範囲内で音量の調整をお願いします。

■ 立入禁止区域について

陸上競技場(J:COMフィールド土浦)トラック内はマラソン参加者・運営関係者以外の立ち入りは禁止です。また大会で使用する公園管理事務所、J:COMスタジアム土浦諸室は関係者以外立ち入り禁止です。その他、立ち入り禁止の表示やスタッフの指示に従ってください。

■ ボディケアエリア

J:COMスタジアム土浦(野球場)外野面
各専門スタッフによるスポーツマッサージ、ストレッチング、テーピング、血圧測定等の無料サービスを行います。レース前・後のコンディショニングにご利用ください。

■ 会場内での飲食及び休憩について

J:COMスタジアム土浦(野球場)の観覧席を飲食・休憩エリアとして開放します。

■ ランナーズヴィレッジ(10:00~15:00)

スタート地点近くの交差点より西に進み、線路下を抜けた先正面で、ランナー交流の場「ランナーズヴィレッジ」を開催します。(P.13スタートブロック図参照)。ステージイベント等の催し物やご当地グルメをご用意していますのでレース後は是非立ち寄りください。