



主催

新日本スポーツ連盟
月例湘南マラソン運営委員会
<http://syonan-run.jimdofree.com/>
毎月第一日曜日開催

連絡先(例会前日の午後と当日の午後) 新日本スポーツ連盟湘南地区連盟 電話/FAX0466-26-6414

緊急連絡先: 橘 俊也 070-5461-1925 (平日)新日本スポーツ連盟神奈川県連盟: 045-430-5665

★現在、参加者数が少なく、場もOKとします。腰ゼッケンなしで走ってください。

10月6日(日)月例湘南マラソン 各種目スタート時間

RACE	START TIME
5 km	8:30
1 km	8:35
ファミリー(1 km)	9:10
10km	9:30
3 km	9:40



写真右: ランナー、まだかなあ〜
中: 記録張り出し中!

左: よ〜い、ドン!?

会場点描



注意事項

★コースは貸切ではありません。自転車や歩行者の方の通行優先です。左側通行を守って、コースの右側は必ず空けてください。お互いに譲り合って走りましょう。自転車や通行人と接触した場合は、必ず相手に声をかけて、安全を確認のうえ、監察員か本部役員に連絡をお願いします。

★安全確保の立場から、イヤホンの使用を禁止します。

★腰ゼッケンは、当面使用しません。

ゴールは、1箇所になります。

★ゴール後の完走証配布はなくなりました。記録速報を見て各自記入していただきます。正式記録は後日、ホームページに掲載します。

要員不足のため
当面、20 kmは実施しません
例年ですと、10月から20 kmを再開する時期ですが、今シーズンは折り返しの要員不足のために実施できません。その代わり、複数レースの出場を可能としましたので、長距離志向の方は5キロと10キロの両方を走ってください。
複数レースの出場を可能としたことで、参加受付時には走る距離の申告は不要としました。受付では、バーコードを提示し、お支払いいただくのみです。ランナーの皆さんのご理解、ご協力をよろしくお願い致します。

参加可能種目

中学生以下は過度の運動による心身への影響を考慮し、参加できる種目に制限を設けています。参加できる種目は下表の通りです。

〈参加可能種目の一覧表〉

	小学生以下	中学生	左記以外
ファミリー	○	○	○
1 km	○	○	○
3 km	○	○	○
5 km	×	○	○
10km	×	×	○
20km	×	×	○

×印の種目には参加できません

第503回参加者数

受付数	420名
5 km (1 回目)	263名
5 km (2 回目)	85名
3 km	64名
1 km	56名
ファミリー (1 km)	29名
延べ完走者数	497名

次回開催は11月3日

茅ヶ崎に住んでいて、(走っているのをみて) こういうのがある

清水さん一家は、お父さんがランナーであることをきっかけに家族で走るようになりました。清水依子さんと陽大さんは5年位前から参加し始め、陽大さんは、何かの大会で1位になることを目標にしているそうです。清水琉生さんと姫井秀士さんは、昨年から参加。「記録証を手渡しでもらえることを、子どもたちは楽しみにしていました。が、そこがちよつと残念です。これからもよろしくおねがいします。」



校では陸上クラブはなく、小5までサッカーをやっていました。中学校では陸上部に入り、800mや1500mをやりたいと思っています。11月にマラソン大会があるのでそれを目標にしています。

茅ヶ崎に住んでいて、(走っているのをみて) こういうのがある

清水さん一家は、お父さんがランナーであることをきっかけに家族で走るようになりました。清水依子さんと陽大さんは5年位前から参加し始め、陽大さんは、何かの大会で1位になることを目標にしているそうです。清水琉生さんと姫井秀士さんは、昨年から参加。「記録証を手渡しでもらえることを、子どもたちは楽しみにしていました。が、そこがちよつと残念です。これからもよろしくおねがいします。」

校では陸上クラブはなく、小5までサッカーをやっていました。中学校では陸上部に入り、800mや1500mをやりたいと思っています。11月にマラソン大会があるのでそれを目標にしています。

茅ヶ崎に住んでいて、(走っているのをみて) こういうのがある

清水さん一家は、お父さんがランナーであることをきっかけに家族で走るようになりました。清水依子さんと陽大さんは5年位前から参加し始め、陽大さんは、何かの大会で1位になることを目標にしているそうです。清水琉生さんと姫井秀士さんは、昨年から参加。「記録証を手渡しでもらえることを、子どもたちは楽しみにしていました。が、そこがちよつと残念です。これからもよろしくおねがいします。」

ランナーズ VOICE



山本佑貴さん(16歳・小6) 今日父と妹で参加し、4位でした。3歳のころから参加しています。小学校では陸上クラブはなく、小5までサッカーをやっていました。中学校では陸上部に入り、800mや1500mをやりたいと思っています。11月にマラソン大会があるのでそれを目標にしています。

佐藤由記子さん(25歳・高3) 今日女子1位でした。4年前に初参加しましたが、出産により中断。今年から再度参加し始めました。社会人になってからダイエットや山登りのトレーニングのために走り始め、ランナー暦は15年になります。月例湘南のコースが好きで、一時終わってしまうと聞いたのですが、また継続していただいてうれしく思っています。感謝しています。



今日女子1位でした。4年前に初参加しましたが、出産により中断。今年から再度参加し始めました。社会人になってからダイエットや山登りのトレーニングのために走り始め、ランナー暦は15年になります。月例湘南のコースが好きで、一時終わってしまうと聞いたのですが、また継続していただいてうれしく思っています。感謝しています。

清水さん一家は、お父さんがランナーであることをきっかけに家族で走るようになりました。清水依子さんと陽大さんは5年位前から参加し始め、陽大さんは、何かの大会で1位になることを目標にしているそうです。清水琉生さんと姫井秀士さんは、昨年から参加。「記録証を手渡しでもらえることを、子どもたちは楽しみにしていました。が、そこがちよつと残念です。これからもよろしくおねがいします。」



んだというので参加しました。新月例になってからもまり変わった感じはしません。続けてくれてありがたいです。お母さん曰く、上も下も1歳でデビューしました。

月例湘南マラソンコース図

