



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



迎春

本年も、月例湘南マラソンへのご参加、ご協力をよろしくお願いいたします

鶴沼海岸から見る富士山。今年は見えるかな？



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、監察員が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。

505回(1月5日)の各種目スタート時間

RACE	START TIME
5 km (1回目)	8:30
1 km	8:35
5 km (2回目)	9:10
ファミリー(1 km)	9:15
3 km	9:50

★現在、台風の影響で10 kmコースが使えませんので、10 kmは実施しません。参加者数が少なくなったので複数レースへの出場もOKとします。ABC腰ゼッケンは不要です。当日の各種目スタート時間は、次の通りです。

次回は2月2日

第505回参加者数

受付数	397名
5 km (1回目)	194名
5 km (2回目)	133名
3 km	118名
1 km	47名
ファミリー(1 km)	25名
延べ完走者数	517名

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

