

ランナーの皆様へ

(※重要なので大会当日までに必ずお読みください)

大会留意事項

- 参加のご案内をよくお読みください。
- 緊急時に備え、必ずアスリートビブス裏面に緊急連絡先等の情報をご記入ください。
- 参加賞受け取りの際には、窓口でアスリートビブスの提示が必要となります。
- 手荷物は、長嶋茂雄記念岩名球場にて無料でお預けいただけます。(7:00~16:00)
手荷物預かり所入場口にてアスリートビブスをご提示の上、同封の手荷物タグを荷物にくくり
つけてお預けください。※貴重品のお預かりはできません。
雨天時は、手荷物の水濡れなどが予想されますので、参加者ご自身でビニール袋をご用意の
上、袋に入れてお預けください。
主催者は水濡れ・汚損等について一切責任を負いませんので予めご了承ください。
- 会場には駐車場がございません。
- 京成佐倉駅および JR 佐倉駅より無料のシャトルバスを朝6時30分から9時まで運行して
おります。
また、9時近くになりますと大変混雑しますので、時間に余裕をもってお越しください。
なお、京成佐倉駅からは徒歩でも会場入り可能です。(会場まで2km・約25分)
- 当日スタート前に、健康相談・血圧測定所を陸上競技場入口付近に設けておりますのでご活用
ください。
- 給食については、数に限りがあります。必要に応じて各自飲食物をご持参ください。
- スタート位置に自己申告タイムのプラカードを掲示いたしますので、必ずご自身の走力
にあった位置にお並びください。

□陸上競技場が丘の上にあるため、スタートして競技場を出たあと、500mほど下り坂となります。

慌てず、転倒しないよう注意しましょう。

□シルバー賞は、アスリートピブス右下にSと記載された方が対象となります。

完走後、当日配付する大会プログラムに記載の申請書をご記入いただき、下記URL（またはQRコード）から「佐倉マラソン」を検索し、完走記録証をダウンロードした上、申請書と一緒に画面を長嶋茂雄記念岩名球場内総合案内スタッフにご提示ください。

<https://runnet.jp/record/>



※シルバー賞とファミリー賞は重複して受賞できません。

□西川整形外科による「佐倉マラソンにおける下肢痙攣」の調査結果を同封しております。

この調査は佐倉マラソンにご参加いただいたランナーの方たちのアンケートを基に作成されたものになります。

ご一読いただき、大会当日は万全の状態でご臨んでください！

佐倉マラソン健康チェック

安全にレースに参加するため、当日の体調をスタート前にチェックしましょう。項目（①～⑧）の中で、1つでもあてはまる項目があれば、レース参加を中止するか体調を見ながらレースに臨んでください。体調に不安がある方は、勇気をもって辞退してください。

- ①熱がある、熱感がある。 ②疲労感が残っている。 ③昨夜の睡眠が十分にとれなかった。
④レース前の食事や水分をきちんと摂れなかった。 ⑤かぜ症状（頭痛、咳、鼻水など）がある。
⑥胸や背中の不快感や痛みがある。動悸・息切れがある。 ⑦腹痛、下痢がある。吐き気がある。
⑧レース運びの見通しが立っていない。

特に、10kmの部参加者につきましては、無理をして走ることで、心肺停止等の事故が起こりやすい傾向にありますので、事前の練習をよく行い、無理をせず万全な状態で臨んで頂くようお願いします。

ルール・マナー厳守にご協力ください

- トイレはお手洗いで。（小中高生ボランティアも見ています。マナー厳守をお願いします。）
□コース上、更衣室等でのゴミや雨具のポイ捨てはおやめください。ごみ箱をお願いします。
□ランナー以外が走路に入ることは厳禁です。（ペットや企業のぼり等と一緒にゴールする等）
□ボランティアは地元小中高生が行っております。あたたかい目で見守ってください。
□楽しい一日をお過ごしください。