

## 第8回柏崎マラソン

# フルマラソン(42.195km)に参加される皆様

大会前のトレーニングは順調にお進みでしょうか？ 体調はいかがでしょう？

### 《スペシャルドリンクについて》

コース上、主催者では水とスポーツドリンクを用意しています。(給水ポイント多数あり)

スペシャルドリンクテーブルは、陸連登録者の部については5kmごとに

一般の部については20km地点と35km地点の2ヶ所に用意します。

大会当日、7:15~8:20まで受付でスペシャルドリンクを預かります。

倒れてもこぼれない高さ20cm以内の容器に、ゼッケン番号を明記して預けてください。

※ ゼッケン番号が取れないように、容器に付けてください。

また、水とスポーツドリンク(ポカリスエット)は主催者で用意しておりますので、スペシャルとしてお預かりすることはできません。厳守願います。

※ 容器はお返しできませんので、あらかじめご了承ください。

#### スペシャルテーブル

スペシャル (陸連登録者の部)	スペシャル (一般の部)
--------------------	-----------------

⇒ 20km・35kmのみ

#### ゼネラルテーブル(主催者が用意)

スポーツドリンク (ポカリスエット)←	水
5、10、15、20、25、30、35、40km	

⇒

20、25、30、35kmの給水ポイントにバナナを用意しています。

### 《駐車場について》

会場周辺の駐車場は早い時間に満車となります。(アクアパーク正面駐車場は、コースの一部につき駐車できません。)みなとまち海浜公園の駐車場(徒歩約10分)の利用をお勧めします。



## 《防寒等について》

間もなく冬を迎えようとするこの時期の日本海側は、天候が崩れるとかなり低温（10月下旬の平均気温は10℃前後）になります。

あらかじめ防寒対策を各自でお願いします。

## 《レースについて》

第3コーナー（200mのスタート地点）からスタートし競技場内を2周半（約1km）走ってからコースに出ます。戻ってきてからは1周（約400m）走ってからフィニッシュ（マット上を通過）してください。

競技場からの出入り口は傾斜、段差がありますので、つまづかないようご注意ください。

コース上に急な登り坂、下り坂がありますので体調に気をつけ、無理をしないように走ってください。ハーフマラソンと同時スタートで混雑していますのでご注意ください。

## 《距離表示について》

フルマラソンのコース上に、1kmごとに2km～4.1km、中間点、あと5km～あと1kmの距離表示をしますので、参考にして走ってください。（1kmと4.2kmは競技場内です。）

## 《関門について》

第1関門、折り返し（約2.2km地点）は2時間40分で閉鎖します。第2関門（約3.3km地点）は3時間55分で閉鎖します。

役員の指示に従い、収容車に乗り陸上競技場まで戻ってください。

なお、ナンバーカードからタイム計測用リグをはずし、必ず役員に渡してください。（途中リタイヤした場合も同様です。）

## 《マッサージサービスについて》

会場近くにある第一中学校の体育館の一角で、当日朝7:00～12:00頃まで、救護ボランティアとして柏崎接骨師会（約6人）のご協力によりサービスがあります。

人数の関係で十分な時間は取れませんが、ぜひご利用ください。

## 《入浴サービスについて》

アクアパークは200円、シーユース雷音は200円、ソルトスパ潮風は300円で入浴いただけます。（風呂割引券必要）

## 《完走証について》

フィニッシュ後すぐに発行しますので、ナンバーカードの番号を伝えてお受け取りください。

## 《記録一覧表について》

希望者には有料（500円）で後日お送りしますので、受付脇に用意してある封筒にあなたの住所・氏名・郵便番号を記入し、500円を添えてお申込みください。

大会の記録はインターネットでもご覧いただけます。[www.nishi.com/road](http://www.nishi.com/road)

**元気なあなたを、お待ちしております！！**

柏崎マラソンHPもご覧ください → <http://www.kashiwazaki-run.net/>