

第9回柏崎マラソン フルマラソン (42.195km)に参加される皆様へ

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(アクエリアス)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	スペシャル
(陸連登録者の部)	(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	水
(アクエリアス) ← 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。

記号	名称	駐車台数	会場までの時間
A	第一中学校裏駐車場	30台	徒歩1分
B	柏崎アクアパーク	約100台	徒歩1分
C	中央海水浴場	450台	徒歩5分
D	みなとまち海浜公園	300台	徒歩10分

《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。（※競技場内で周回遅れのランナーがいる時は、**外側から追い越してください。**）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。

《距離表示について》

フルマラソンのコース上、1kmごとに距離表示（白地に黒文字）があります。表示**があるものは2km～41km**、中間点、あと3km～あと1kmとなります。（1kmと42kmは競技場内）ハーフマラソンの復路にハーフ用表示（黄色地に赤文字）がありますので注意して**ください**。（12km～20km）

《関門について》

第1関門（**折り返し・22km地点**）は**2時間40分**で閉鎖します。第2関門（**約33km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。

その際には、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。）

《コンディショニングサービスについて》

会場近くにある第一中学校の体育館で、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）のご協力によりコンディショニング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、是非ご利用ください。

《入浴サービスについて》

アクアパークは250円、シーユース雷音は200円、ソルトスパ潮風は500円、雪割草の湯は250円で入浴いただけます。（受付時にお渡しする、「お風呂割引券」をご利用ください。）

《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。 <http://www.kashiwazaki-run.net/>

《手荷物預かりについて》

手荷物預かりもおこなっておりますが、貴重品についてはお預かりできませんのでご注意ください。貴重品については各自で管理願います。

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/>