

「横浜マラソン2019」応援特集

ランナー、同伴者、そして応援の皆様向けに、オール横浜で様々なサービスをご用意しています。
<http://www.welcome.city.yokohama.jp/ja/tourism/hottopics/marathon/>

コース下見ツアー

本番前にコースを下見できるバスツアーが登場！車内では、コース攻略ポイントの伝授も予定しています。
横浜の観光スポットを見ることもできるお得なツアーです。詳細は、大会公式サイトにてご案内しています。

日時11月9日(土) 第1回目:10時00分～12時30分／第2回目:14時00分～16時30分

料金2,500円

企画・実施横浜市交通局協力会(TEL:045-315-3888)
<http://www.ryoko.yokohama/>

テレビ放送

●11月10日(日)
8時00分～15時30分*
tvk(テレビ神奈川)
生中継

●11月23日(土・祝)
16時00分～16時54分*
TBS特別番組
TVer(ティーバー)でのインターネット
配信も予定

※放送日時は予定となります

2019年11月10日(日)は、ノーマイカーにご協力をお願いします！

地域の皆様へ

大会当日は、コース近辺で交通渋滞が予想されます。
交通渋滞緩和のために、お車の利用を控える等、ご理解・ご協力をお願い申し上げます。

大会参加者の方へ

大会当日は、参加者の皆さんの駐車場は設けておりません。会場への往復には、公共交通機関をご利用ください。

無人航空機(ドローン・ラジコン飛行機など)の飛行について

航空法に基づき、許可を得ずにコース及び会場周辺で無人航空機(ドローン)を飛行させることはできません。

手荷物検査について

皆様の安全のため、手荷物や着衣物などの確認をさせていただく場合がございますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

■個人情報について

・参加者からの個人情報は、参加者サービスの向上を目的に、関連情報の通知・記録発表(ランキング等)・記録通知・次大会の案内等に利用します。
・大会期間中の映像、写真、記事、記録等のテレビ、新聞、雑誌、インターネット等への掲載権、使用权は主催者に属します。
・「横浜マラソン組織委員会事務局における個人情報の取り扱いについて」(<https://yokohamamarathon.jp/2019/privacypolicy/>)についても、あわせてご確認ください。

各種お問い合わせ先

■大会に関するお問い合わせ

横浜マラソン組織委員会事務局
〒231-0015 横浜市中区尾上町6-81 ニッセイ横浜尾上町ビル内
TEL:045-651-0666 FAX:045-226-5037
(平日9時30分～17時00分 土・日・祝は休み)
11月 9日(土) 9時30分～17時00分
11月10日(日) 6時00分～17時00分
E-mail: info@yokohamamarathon.jp
公式サイト: <https://yokohamamarathon.jp/2019/>

■大会エントリーに関するお問い合わせ

ローソンチケットスポーツ専用ダイヤル
TEL:0570-000-732 (10時00分～20時00分 年中無休)

■ボランティア活動に関するお問い合わせ

横浜マラソン組織委員会事務局
ボランティア運営課
TEL:045-222-4888 (平日9時30分～17時00分 土・日・祝は休み)

■交通規制に関するお問い合わせ

横浜マラソン交通規制コールセンター
TEL:045-264-6240
9月1日(日)～10月27日(日)の平日(9時00分～17時00分)
10月28日(月)～11月9日(土)の毎日(9時00分～17時00分)
11月10日(日)開催当日(5時00分～17時00分)

■迂回路検索(横浜マラソン公式サイト)

10月28日(月)より
<https://yokohamamarathon.jp/2019/navitime>

■横浜の観光・宿泊に関するお問い合わせ

桜木町駅観光案内所
〒231-0062 横浜市中区桜木町1-1(JR桜木町駅 南改札 正面)
TEL:045-211-0111 (9時00分～21時00分)
手荷物一時預り(※収容数に限りあり)と宅急便の受付も行っています。

大会に関する詳細や続報は随時、大会公式サイトでお知らせしていきます。

<https://yokohamamarathon.jp/2019/>

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
世界を変えるための17の目標

横浜マラソン2019では、SDGsの達成に向けた取り組みを行っています

ENEOS

LAWSON

MADA

NISSAN

UNDER ARMOUR

横浜銀行

SUGIKO

KYOSAN

日清オイリオ

FANCL

List

第一生命

ALL SPORTS community

CASIO

東急グループ

AQUARIUS

KIRIN

MORE'S

参加のご案内

横浜を走る、世界が変わる。

YOKOHAMA MARATHON 2019

横浜マラソン2019

ランナー受付 EXPO	11.8(金)	11.9(土)
	【ランナー受付・EXPO】 ●会場:パシフィコ横浜展示ホール [ランナー受付・EXPO]11時00分～20時00分	
大会当日 レース・フェスタ	11.10(日)	
	【レース】 ●メイン会場:パシフィコ横浜 ■1/7フルマラソン(車いす) 8時20分 START ■フルマラソン・1/7フルマラソン 8時30分 START ■2km(車いす) 9時40分 START	【フェスタ】 ●会場:パシフィコ横浜円形広場「プラザ」 【フェスタ】10時00分～16時00分

●大会当日は、各駅・会場周辺は大変混み合うことが予想されます。P.7の【メイン会場MAP】をご覧ください。お時間に余裕を持ってお越しください。スタート開門時刻に間に合わない場合は出走できません。
●大会当日は、公共交通機関でご来場ください。交通渋滞緩和のため、ご理解とご協力をお願いいたします。

参加者の皆様へ

このたびは、「横浜マラソン2019」にエントリーいただき、誠にありがとうございます。

2015年に、過去33回の「横浜マラソン大会」から市民参加型フルマラソンとして生まれ変わった「横浜マラソン」は、今年で第5回の節目を迎える大会となります。これまで「横浜マラソン」が継続して開催できていることは、ひとえに多くのランナーの皆様、ボランティアの皆様、ご協賛いただいているパートナー等関係者の皆様、そして、コース沿道で応援してくださる皆様など、本当に多くの方々による格別のご支援・ご協力を賜っていることに尽き、感謝いたします。

これからも「横浜マラソン」は、より良い大会づくりに向けて日々邁進し、多くの皆様に感動を与えられる大会を目指します。

「横浜マラソン2019」のコースは、横浜を代表する観光スポットであるみなとみらい地区をスタートし、横浜赤レンガ倉庫、中華街、山下公園、マリンタワーなど、横浜の数々のシンボルを巡りながら素敵な景観を楽しんでいただき、爽やかな潮風を感じながら南へ向かいます。折返し地点の横浜南部市場では、新たに商業施設を集めた「ランチ横浜南部市場」が開業し、新しい賑わいでランナーを元気づけます。コース後半の首都高速湾岸線では、普段は車でしか立ち入ることのできない高速道路を走って、非日常の空間を体験することができます。終盤には、今年から新たな横浜の名所として、

みなとみらい新港地区にある新港ふ頭客船ターミナル「横浜ハンマーヘッド」がコースとして加わり、ランナーをお迎えします。

そのほか、他都市マラソン大会と比較しても最大規模である18か所の給水所では、「ランナーを元気づける」をコンセプトにした「給水パフォーマンス」を実施し、ランナーの皆様を応援します。また、決められた時間に限られた数量になりますが、横浜・神奈川の名品を中心とした「ラッキー給食」もお楽しみください。

「横浜マラソンEXPO2019」は、3年ぶりにパシフィコ横浜で開催します。会場では、給水パフォーマンス団体によるパフォーマンスやスペシャルゲストをお迎えしたトークショーなどを予定しています。また、協賛社をはじめスポーツ関連・飲食ブースの出展や、オフィシャルグッズの販売もあります。ランナーだけでなくご家族やご友人など、一般のご来場者も存分に楽しめる内容をご用意していますのでぜひお越しください。

この『参加のご案内』は、ランナーの皆様に向けた各種情報を、事前のランナー受付から大会当日までの流れに沿ってご案内しています。よくお読みいただき、マラソン準備にお役立てください。

令和最初の秋の思い出となるよう、皆様のご参加を心よりお待ちしております。

今年もやります！横浜ならではの「大会企画」

その1 女性ランナーにやさしい大会

フルマラソンに挑戦する女性のみさんの目線で、マラソンに参加しやすい会場・コース環境をご用意しています。完走の目安になる距離看板、ペースランナー、施設の整備などを通して、女性ランナーはもとより、“誰でも参加しやすい大会”を目指します。

その3 ラッキー給食、給水パフォーマンス

横浜マラソンの二大企画。「ラッキー給食」は、横浜・神奈川の地元食品等を、決められた時間に限られた個数だけ用意される“食べられたらラッキー”な「給食」。「給水パフォーマンス」は、国内有数の18か所の給水所に“ランナーを元気づける”応援パフォーマンスを展開します。

その2 2019フルマラソン 新コース誕生！

折返し地点の「横浜南部市場」(20km付近)に、商業施設を集めた「ランチ横浜南部市場」がオープン！さらに、みなとみらい新港地区では、新港ふ頭客船ターミナルの「横浜ハンマーヘッド」(41km付近)がオープン！新たな横浜の名所がランナーをお迎えします♪

その4 横浜マラソンEXPO2019

テーマは“楽しく安全に走るために”。熱中症、脱水、痙攣、ケガなどの予防からコース攻略、ランナーマナーのお約束まで。大会で役に立つマラソンEXPOを、展示やステージでお届けします。

目次

11月8日(金)・9日(土)				11月10日(日)				必読!インフォメーション	
P3 P4	ランナー受付	P7	メイン会場MAP	P8	大会当日 スタート前まで	スタートからフィニッシュまで		P17	ボランティア
						P9 P10	フルマラソン レース&フィニッシュ	P18	大会応援ゲスト、プロデューサー からの応援メッセージ ほか
						P10	2 km(車いす) フィニッシュ	P19 P20	知っておきたい情報
						P11 P12	1/7フルマラソン レース&フィニッシュ	P21 P22	大会お楽しみ企画
						P12	1/7フルマラソン(車いす) フィニッシュ	P23 P24	主要パートナー紹介
P5	ランナー受付・EXPO 選手説明会			P13	スタート前手荷物預かり・更衣エリア図		P25	フルマラソンコースマップ	
				P14	スタートブロック図			1/7フルマラソンコースマップ	
P6	大会前日			P15	フィニッシュ会場図(フルマラソン)		P26	2km(車いす)コースマップ	
				P16	山下公園フィニッシュ後会場図 ほか (1/7フルマラソン・1/7フルマラソン(車いす))			関門、給水所、救護所	

同封物 ☐ 参加のご案内(本冊子) ☐ ナンバーカード引換証 兼 委任状 ☐ 応援ガイド

横浜マラソン2019 タイムテーブル

横浜マラソン2019 ランナー受付・EXPO [会場]パシフィコ横浜展示ホール

11月8日(金) ランナー受付・EXPO【1日目】

11時00分	会場オープン
	ランナー受付開始
	各ブース、ステージ等展開
20時00分	ランナー受付終了／EXPO終了

11月9日(土) ランナー受付・EXPO【2日目】

11時00分	会場オープン
	ランナー受付開始
	各ブース、ステージ等展開
20時00分	ランナー受付終了／EXPO終了

横浜マラソン 2019 [メイン会場]パシフィコ横浜

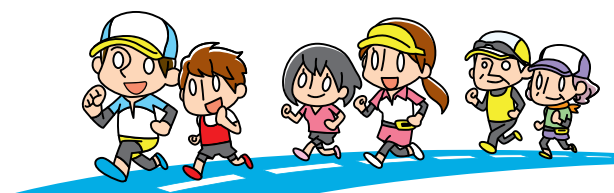
11月10日(日) 大会当日

フルマラソン	
6時30分	会場オープン
	手荷物預かり開始
7時00分	スタート整列開始
7時30分	手荷物預かり終了
8時00分	スタート整列終了
8時05分	スタート式
8時30分	スタート
12時20分	表彰式(予定)
15時00分	競技終了

2km(車いす)	
7時00分	駐車場オープン(※横浜美術館ほか)
8時00分	当日受付開始(パシフィコ横浜展示ホールA)
	手荷物預かり開始
8時30分	当日受付終了
	手荷物預かり終了
9時00分	集合(パシフィコ横浜展示ホールA)
9時25分	スタート式
9時40分	スタート(パシフィコ横浜前交差点)
10時20分	競技終了

1/7フルマラソン	
6時30分	会場オープン
	手荷物預かり開始(パシフィコ横浜サービスヤード)
7時00分	スタート整列開始
7時30分	手荷物預かり終了
8時00分	スタート整列終了
8時05分	スタート式
8時30分	スタート
9時50分	表彰式(予定)
9時50分	競技終了

1/7フルマラソン(車いす)	
5時30分	駐車場オープン(パシフィコ横浜ピロティ)
6時30分	会場オープン
	当日受付開始(パシフィコ横浜ピロティ)
	手荷物預かり開始(パシフィコ横浜サービスヤード)
	駐車場クローズ
7時00分	スタート整列開始
7時30分	手荷物預かり終了
8時00分	スタート整列終了
8時05分	スタート式
8時20分	スタート
8時50分	競技終了
9時50分	表彰式(予定)



※タイムテーブルは、運営の状況により変更になる場合があります

※1/7フルマラソン(車いす)、2km(車いす)にご参加の方は別添の「車いす競技ご参加の皆様へ」を併せてご覧ください

大会前 ランナー受付について

受付日時 2019年11月8日(金)11時00分～20時00分・9日(土)11時00分～20時00分

会場 パシフィコ横浜 展示ホールA

お渡しするもの ナンバーカード2枚(うち1枚裏面に記録計測タグ1個付)／安全ピン／手荷物シール／記録計測タグ返信用封筒／手荷物預け袋／参加賞Tシャツ／大会プログラム／大会協賛社パンフレット等／参加賞袋／オリジナルバッグ

ナンバーカード引換証の提示

- ナンバーカード引換証の赤枠内を必ずご確認ください。
 - ①氏名 ②種目 ③ナンバーカード番号 ④スタートブロック ⑤誓約内容
- ランナー受付では、「本人確認書類」※が必要です。
- ご本人以外が受け取りに来る場合「ランナー本人の委任状」と「受け取りに来られる方本人の本人確認書類」が必要です。

ご用意いただく本人確認書類。いずれかをお持ちください▼

- | | | |
|---|---------------------------------|------------------------------------|
| ☐ 運転免許証 | ☐ パスポート | ☐ 住民基本台帳カード |
| ☐ 健康保険証 | ☐ 国民年金手帳 | ☐ 介護保険証 |
| ☐ 在留カード又は特別永住者証明書(外国人登録証明書) など | | |

※すべて原本のみ可とし、コピー不可

ナンバーカード、安全ピン、計測タグ(記録計測タグ返信用封筒)

■計測タグ装着済み ナンバーカード

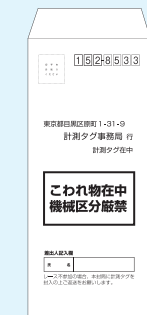


■安全ピン

8本組



■計測タグ返信用封筒



●ナンバーカード、記録計測タグは、大会当日のタイム計測で使用します。お忘れの場合は、出走いただくことができなくなります。ご注意ください。

●同封の「記録計測タグ返信用封筒」は、やむなく大会を欠場された際等にご使用ください。その際は、記録計測タグのみを封筒に入れ、必要事項を記入のうえ大会事務局へ返送ください。(郵送料不要)
※返却期間:2019年11月8日(金)～11月30日(土)

手荷物預け袋・手荷物シール



製作:株式会社 杉孝グループホールディングス

- 大会当日のお荷物は、パシフィコ横浜会場内でお預かりします。
- お預かりする荷物は、大会指定の手荷物預け袋に収納できるように、まとめてください。(手荷物預け袋に入らないものは、お預かりすることができません)

●手荷物預け袋サイズ タテ 70cm× ヨコ 50cm

参加賞Tシャツ!! 今年は、男女別です!

製作:アンダーアーマー



for MEN
(フルマラソン)



for MEN
(1/7フルマラソン)
(1/7フルマラソン(車いす))
(2km(車いす))



for WOMEN
(全種目共通)

「ナンバーカード引換証」に記載してあるサイズ(エントリー時に申告されたもの)からの変更はお受けいたしかねます。ご了承ください。

オリジナルバッグもあります!

製作:株式会社 キタムラ

オリジナルバッグを
皆さんに!



参加賞袋には
エネゴリくんが!



ランナー受付時の諸注意

- フルマラソン、1/7フルマラソンは大会当日(11月10日(日))のランナー受付は行いません。前々日(11月8日(金))もしくは前日(11月9日(土))に必ず受付を済ませてください。
- ランナー受付は、原則、ランナー本人による受付とします。
- 受付にあたっては、ナンバーカード引換証と本人確認書類が必要です。
- 同封のナンバーカード引換証の誓約書部分に記入を済ませてご来場ください。
- ランナーご本人が未成年の場合は、誓約書にご本人の氏名とともに保護者氏名の記入をお願いいたします。
- やむを得ない事情で、受付に来られない場合は、代理人による受付を可とします。
- 代理人受付の場合、誓約書にランナー本人が記入したナンバーカード引換証兼委任状と、受付に来られた代理人本人の確認書類が必要となります。

- 受付終了時刻を過ぎる受付は、公共交通機関の遅延であっても一切行いません。お時間に余裕を持ってお越しください。
- 申込み後の参加料・手数料の返金は一切行っておりません。また、天候・天災・事件・事故等の理由で大会を縮小・中止することがありますが、その場合も、同様に返金はいたしません。
- 参加料等の領収書の取り扱いについては、次の通りです。
 - 1.クレジット決済の場合:マイページからご自身で出力いただけます。
 - 2.店頭決済の場合:領収書の発行はいたしません。お支払い時の控えを領収書に代えさせていただきます。
 - 3.その他:大会組織委員会事務局あてにお問い合わせください。
- 会場内への危険物の持ち込みは固くお断りします。皆様の安全のため、手荷物や着衣物について確認させていただく場合がございますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

伴走者登録

- 障害のある方で単独走行が困難な方は、伴走者と一緒に走行することができます(盲導犬等の伴走はできません)。
- 伴走者は事前に伴走者登録が必要です。
- 伴走者は、登録用紙を大会公式サイトよりダウンロードして必要事項をご記入のうえ、ランナー受付の総合案内にお越しください。

- 伴走者は、必ずランナーと一緒にランナー受付にお越しください。
※同時に走ることができる伴走者は、ランナー1名につき1名です。但し、横浜南部市場内(20km付近)で伴走者を交代をすることができます。交代する伴走者も、伴走者登録・受付が必要です。
- 登録いただいた伴走者には、ランナー受付にて伴走者用ビブスを貸し出しますので、必ず着用してください。

横浜マラソン2019・総合案内

横浜マラソン2019に関するお問い合わせは総合案内で!

※ランナー受付エリア入口に「総合案内」窓口を設置します。お気軽にお立ち寄りください。

- | | |
|--------------------------|------------------|
| ●会場、スタート、コース、フィニッシュなどの案内 | ●横浜マラソン2019の特徴など |
| ●ボランティア活動場所、活動内容について | ●給水・給食、関門、救護所など |



ランナー受付・EXPO(パシフィコ横浜)会場図

11.8(金)・9(土) 【ランナー受付】&【EXPO】
11時00分～20時00分

オフィシャル出展ゾーン

今年3年ぶりにパシフィコ横浜・展示ホールにて開催

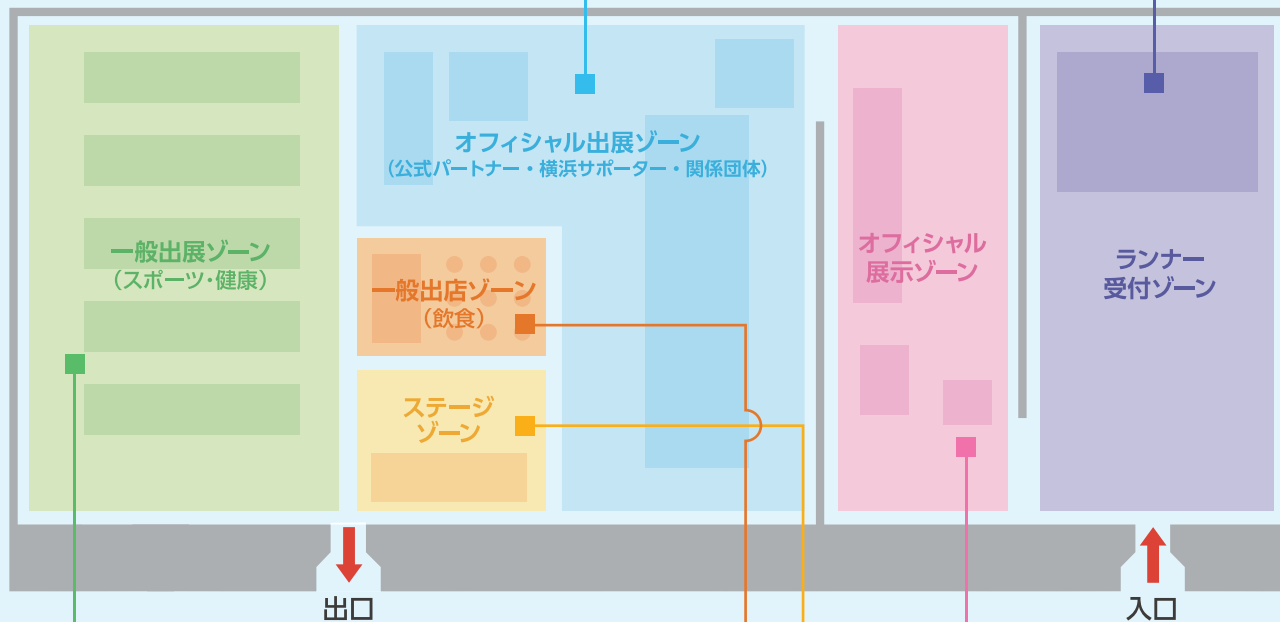
①「公式パートナー・横浜サポーター出展」

公式パートナー・横浜サポーターによる華やかで楽しい出展がごさいます。

②「横浜・神奈川出展」

横浜、神奈川県ゆかりの出展がごさいます。「大会オフィシャルグッズ」はこちらでお買い求めください。ここでしか買えないものを多数ご用意しています。

ランナー受付ゾーン

28,000人のランナーの皆様を「ランナー受付」でお迎えます！
ナンバーカード、大会プログラム、参加賞、手荷物預け袋などの受け取りはこちら。

一般出展ゾーン(スポーツ・健康)

ランニングを中心としたスポーツ、健康に関連する出展ゾーンです。
当日のレース必需品はこちらで！

一般出展ゾーン(飲食)

健康をキーワードにした、体に優しい、心に嬉しいフードをご用意。
女性向けのヘルシーフードなど展開予定。大会直前のエネルギー補給はこちらで！

ステージゾーン

- 11月8日(金)、11月9日(土)の両日にて、昨年も好評の「横浜マラソン2019攻略講座(選手説明会)」をバージョンアップして開催いたします。「聞いてお得」「不安よ、飛んでけ」「今から間に合う」をコンセプトに「横浜マラソン2019」のすべてをお伝えします！
ベストコンディションでレースに臨めるように、ぜひご観覧ください。

オフィシャル展示ゾーン

今年のテーマは、「楽しく安全に走るために」。そのためには、給水所を「賢く使う」ことが大事です。オフィシャル展示エリアには、レース当日のマラソンコースに設置する給水所を再現します！給水・給食はどんなふうに用意されているのか？どんなふうに摂るのか？しっかり予習しておきましょう！大会の代名詞にもなっている「給水パフォーマンス」もいち早く楽しめちゃいます。

「横浜マラソン2019」レース攻略講座(選手説明会)開催スケジュール

場所：会場内ステージ／時間：各回40分 ＊全12回同じ内容です。

●11月8日(金)

第1回 12時00分～	第4回 16時00分～
第2回 13時00分～	第5回 17時30分～
第3回 14時30分～	第6回 19時00分～

●11月9日(土)

第1回 12時00分～	第4回 16時00分～
第2回 13時00分～	第5回 17時30分～
第3回 14時30分～	第6回 18時30分～

大会に参加するゲスト(スポーツ選手やタレント)が多数出演！楽しくてためになるトークを聞くことができます！

大会前日にやっておくべきこと

①当日用の荷物をそろえる！

- 受付で受け取ったものを再確認！
- レースの“勝負ウエア”を決める！
- ウエアにナンバーカードをつけておく！
- 手荷物預け袋には手荷物シールをはっておく！
- 最後にもう一度、持ちものをチェック！

持ちものチェック

参加に必要なもの	☐ ナンバーカード(記録計測タグ付)	☐ 当冊子(「参加のご案内」)
	☐ 健康保険証(コピー可)	☐ 手荷物預け袋(手荷物シール貼付)
出走に必要なもの	☐ シューズ	☐ ウェア
	☐ ソックス	☐ 防寒着(カッパ含む) ※低体温予防
		☐ 時計(ランニングウォッチ)
持っている便利なもの	☐ ポケットティッシュ	☐ 絆創膏
	☐ 手袋(ランニンググローブ)	☐ 通信ツール(ケータイ・スマホ)
	☐ サングラス	☐ 帽子(ランニングキャップ)
		☐ 携帯食
		☐ 日焼け止め
		☐ 交通ICカード

②スタート会場(パシフィコ横浜)までのアクセスを確認！

- 会場への最寄り駅を確認！
- 当日の電車の時間を確認！
- PASMO(パスモ)、Suica(スイカ)等ICカードをチャージ！

●パシフィコ横浜への最寄り駅情報

路線	最寄り駅	最寄り駅からの移動(徒歩)
みなとみらい線	みなとみらい駅	徒歩約3分
JR・横浜市営地下鉄	桜木町駅	徒歩約12分
JR・横浜市営地下鉄	横浜駅(東口)	徒歩約20分

③明日のお天気、もう一度チェック！

■過去3年間の11月10日の気象状況(横浜地方気象台)

年	天候	降水量	最高気温	最低気温	平均湿度	最大風速	日照時間
2018	晴れ時々曇り	0.5mm	23.2℃	15.4℃	80%	5.6m/s	5.9h
2017	薄曇後晴れ	—	18.6℃	10.7℃	59%	6.5m/s	6.7h
2016	曇り後一時雨	0.5mm	12.7℃	8.3℃	50%	7.7m/s	0.4h

■大会当日の日の出、日の入り時刻(国立天文台暦計算室)

日の出	6時12分	日の入り	16時38分頃
-----	-------	------	---------

④レースシミュレーション

- 大会当日のスタートからフィニッシュまでをイメージしてみる！
※大会公式サイトコース動画参照
- 関門時刻、関門場所を確認！
●給水所の位置、内容を確認！
●トイレの位置の確認！
- 走行ペースをつかむ！
●フィニッシュした自分を思い浮かべる！
→P18【トイレ情報】 P25～26【コースマップ】

⑤健康管理(前日に注意すること)

- 大会前日は、疲労を抜くことに集中してください。レースへの焦りから、本格的に走り込むなど、無理をするのは絶対に避けてください。身体を走りにならすための軽いジョギングやウォーキング程度に留めておきましょう。
- ここまで頑張ってきているのですから、大会前日は、美味しいものを食べ、気分よく大会当日を迎えてください。「炭水化物多め」を少し意識しましょう。また、揚げ物や生ものなどは避けたほうがよいでしょう。
- 前日の飲酒は控えめに。夕食等の食べ過ぎにも注意しましょう。
- 前日は、湯船につかり、これまでの練習の疲労をとりましょう。身体の各部位を軽くマッサージしておくとういでしょう。
- 大会当日はレース開始の4時間前には起きた方が望ましいとされています。逆算して6～8時間は、睡眠がとれる時間に就寝するようにしてください。
- マラソンでは、気温が高ければ脱水や熱中症、気温が低ければ低体温症になるリスクが増えます。特に、横浜マラソン2019開催の11月は、寒暖差が大きい時期です。自身の体調を考慮し、通気性、保湿性、吸湿性、放湿性などの機能をもった衣類を身につける等、準備しましょう。

大会開催の最終決定について

荒天・地震・津波等災害時の場合は大会を縮小・中止する場合があります。晴天の場合でも、高波や強風等で大会を中止する場合があります。開催可否については、下記の方法にてお知らせする予定です。

※テレビ・ラジオの放送時間は予定です。

※台風の接近など下記時間帯以外においても大会公式サイト等でお知らせすることがあります。また、主催者の責によらない事由(地震・風水害・降雪・事件・事故・疫病等)で大会が縮小・中止となった場合、参加料・手数料の返金は一切行いません。

開催可否告知方法

■インターネット

2019年11月10日(日) 4時00分
■大会公式サイト
<https://yokohamamarathon.jp/2019/>

■テレビ

2019年11月10日(日) 5時00分
■tvk(テレビ神奈川)

■ラジオ

2019年11月10日(日)
■ラジオ日本(AM1422kHz) 4時59分頃
■FMヨコハマ(FM84.7MHz) 6時00分～6時05分



メイン会場：パシフィコ横浜〔会場オープン(手荷物預け)：6時30分～7時30分〕

種目別詳細

種目	整列時間	スタート時刻	スタート場所	種目	整列時間	スタート時刻	スタート場所
1/7フルマラソン(車いす)	7時00分～8時00分	8時20分	みなとみらい大橋	1/7フルマラソン	7時00分～8時00分	8時30分	みなとみらい大橋
フルマラソン	7時00分～8時00分	8時30分	みなとみらい大橋	2km(車いす)	9時00分集合	9時40分	パシフィコ横浜前交差点

整列開始時刻前は各ブロックには入れません。

下車推奨駅について

大会当日6～7時頃に横浜駅を発車する以下の電車につきましては、特に混雑が予想されます。混雑のため、ホームへの入場規制等により、乗り換えに時間がかかる場合があります。JR東海道本線・横須賀線・相模鉄道線・京浜急行線等で横浜駅に到着される方につきましては、横浜駅東口から徒歩にてご来場くださいますよう、ご協力をお願いします。ナンバーカードセットの外袋に記載された利用推奨駅にて下車してください。

【特に混雑が予想される電車】

- みなとみらい線(下り)横浜駅～みなとみらい駅
- JR根岸線 京浜東北線(下り)横浜駅～桜木町駅
- 横浜市営地下鉄ブルーライン(下り)横浜駅～桜木町駅

手荷物預かり・更衣室

フルマラソン	1/7フルマラソン・1/7フルマラソン(車いす)	2km(車いす)
時間 手荷物預かり／6時30分～7時30分 返却／16時00分まで	時間 手荷物預かり／6時30分～7時30分 返却／11時00分まで(山下公園駐車場)	時間 手荷物預かり／8時00分～8時30分 返却／11時00分まで
場所 男性：パシフィコ横浜 展示ホール(1F) 女性：(荷物)パシフィコ横浜 展示ホール(1F) (更衣)パシフィコ横浜 アネックス(2F)	場所 ●1/7フルマラソン 男性：パシフィコ横浜 展示ホール(1F) 女性：(荷物)パシフィコ横浜 展示ホール(1F) (更衣)パシフィコ横浜 アネックス(2F) ●1/7フルマラソン(車いす) 男性・女性：展示ホール(1F) ※1/7フルマラソン(車いす)の方は、別添「車いす競技ご参加の皆様へ」を併せてご覧ください	場所 パシフィコ横浜 展示ホールA前で預かり・保管・返却

スタート整列方法

各ブロックには、必ず8時00分までに整列してください。
会場のパシフィコ横浜を7時45分までには出て、「指定のブロック」に向かうようにしてください。
※8時00分以降は最後尾ブロックからのスタート案内となります(2km(車いす)を除く)。

フルマラソン、1/7フルマラソン、1/7フルマラソン(車いす)ご参加の皆様へ

- 整列、移動の際はスタッフの指示に従ってください。
- 整列場所・スタート地点は、P.14の【スタートブロック図】をご参照ください。各種目により異なります。当日、会場は混雑が予想されますので、必ず事前にご確認ください。
- 各種目とも、ナンバーカードに記載してあるアルファベットのブロックごとに整列していただきます。スムーズなスタートのため、ブロック整列にご協力をお願いします。
- 指定のブロックよりも前のブロックからスタートすることはできません。
- 異なるブロックのお仲間同士で同一ブロックからスタートを希望される場合は、必ず一番後方の人のブロックに合わせて整列してください。
- 交通規制の都合上、8時00分以降は、指定ブロックではなく、最後尾ブロックからのスタートとなります。会場には時間に余裕をもってお越しください。
- 号砲後40分以内にスタートラインを通過していない場合は失格となります。

フルマラソン [A～Pブロック]	詳細はP.14へ
1/7フルマラソン [A、B、Dブロック]	詳細はP.14へ
1/7フルマラソン(車いす)	詳細はP.14へ
2km(車いす) [パシフィコ横浜展示ホールA]	別添「車いす競技ご参加の皆様へ」 をご覧ください



大会当日 レースについて

距離表示

2019大会より、フルマラソンコースを一部変更しています。(P25コースマップ参照)



ペースランナー

フルマラソンには、完走の目安になるペースで走るランナー(ペースランナー)を配置します。次の7つのペース設定があります。

- ☐ 3時間00分 ☐ 4時間00分 ☐ 5時間00分 ☐ 6時間00分
- ☐ 3時間30分 ☐ 4時間30分 ☐ 5時間30分

※ペースランナーは、それぞれのペース時間が書かれたオレンジ色のビブスを着用し、グロスタイムで走行します



関 門

- 競技運営の進行管理上、関門を設置します。各関門の制限時刻までに通過していない場合は、その時点で競技終了となります。
- 関門時刻を過ぎた時点で関門まで到達していない参加者は、歩道に上がり、スタッフの指示に従って、次の関門地点でリタイア者専用のバスに乗車するか、最後尾の専用バスに乗り込めます。
- 関門時刻前でも、審判員が明らかに関門閉鎖時刻までに到達できないと判断した場合は、競技の中止を指示する場合があります。
- 関門時刻に関わらず、最後尾車両に追いつかれた場合、スタッフの指示に従ってください。



トイレ

- コース上の給水所と関門を中心に設置し、看板等による表示をします。
- トイレ以外で排泄行為をした場合には、失格となります。

もしものときに・・・

リタイア(途中棄権)する場合

- 関門以外でリタイアする場合は、コース上のスタッフに申し出てください。直近の関門地点にてリタイア者専用のバスに乗り込むか、最後尾の専用バスに乗り込んでください。メイン会場のパシフィコ横浜まで搬送しますが、交通状況などにより時間がかかる場合があります。
- フィニッシュ(パシフィコ横浜)の関門時刻(15時00分)に合わせ、最後尾に専用バスを運行します。バスに追いつかれた場合は関門時刻前であってもリタイア(失格)となりますので、速やかに専用バスに乗り込んでください。
- 関門の場所と関門時刻は運営の状況により変更する場合があります。
- リタイアされた方はフィニッシュ会場に到着後、必ず「リタイア受入れ」までお越しください。



救急搬送の際には、スタート時にお預かりした手荷物を、原則、フィニッシュ会場の手荷物預かり場所で保管しております。なお、手荷物受け取り時間以降の受け取りについては、大会事務局にお問い合わせください。

給水・給食

- 走行中は、こまめな給水を心がけてください。
- スペシャルドリンク(個人専用ドリンク)の受付は行いません。
- 給水所は、P.25～26の【コースマップ】をご覧ください。
- 給水所には、水、スポーツドリンクを用意します。その他、果物・菓子などを用意しますが、なくなり次第終了となります。あらかじめご了承ください。
- 大会運営の給水所以外での給水・給食による体調不良等については、主催者は一切責任を負いません。

交通規制について

- コース上は交通規制が行われます。コースの一部では車両と対面走行または並走するところがあります。また大会車両、緊急車両等が走行する場合がありますので充分ご注意ください。
- コース上、歩行者の横断箇所(以下、ランパス)を設けます。ランパスでは必ずスタッフの指示に従い、安全に留意して走行してください。

レース中の救護対応について

- 競技中に体調に異変を感じた場合は、無理をせずに競技を中止してください。
- コース上の救護所には、救護スタッフが待機しています。
- コース上には、赤いビブスを着用した救護スタッフが待機します。AEDを持ったモバイル隊もコースを自転車で巡回します。
- 具合の悪そうなランナーを見かけた場合は、119番通報せずに、近くの救護スタッフへお知らせください。
- 救護所及びコース上では、応急処置は行いますが、競技を続行するためのマッサージは行いません。またコールドスプレー、湿布、テーピングなども用意いたしませんので、必要な方は各自でご用意ください。
- 大会当日は、健康保険証、またはそのコピーを必ずお持ちください。
- レース中、救護スタッフから援助を受けた場合(車いすの使用が必要な場合など)は、リタイアとみなし原則失格とします。最終的に走行続行可能かどうかは、健康状態をみて、現場の救護スタッフが判断しますので、必ず指示に従ってください。
- 救護スタッフから、リタイア(失格)となる旨をランナー本人に確認し、その後、応急処置に入ることがあります。



大会当日 フィニッシュについて

フルマラソン フィニッシュ会場

場所・・・・・・・・臨港パーク
競技終了時刻・・・・15時00分

フィニッシュ後の流れ

フィニッシュ後は、順路に従い進んでください。

①完走メダル受け取り

②記録計測タグ返却

③飲料(ペットボトル)受け取り

④出走記念タオル受け取り

フィニッシュ後の手荷物受け取り(16時まで)

スタート前に預けた手荷物を受け取る際は、手荷物返却スタッフに、各自のナンバーカードをご提示ください。ご提示いただけない場合は、手荷物をお返しすることができません。ナンバーカードは最後までなくさないよう、ご注意ください。

表彰式

表彰対象: 男子1位～8位
女子1位～8位
表彰時間: 12時20分～(予定)
場 所: パシフィコ横浜
国立大ホールテラス前特設ステージ



※リタイアされた方は、フィニッシュ会場まで到着後、「リタイア受入れ」にて出走記念メダル、飲料(ペットボトル)、出走記念タオル、フレッシュクリアシートを記録計測タグと交換でお受け取りください。(大会当日のみ対応します。後日の対応はいたしかねます。ご了承ください。)

2km(車いす) フィニッシュ会場

場所・・・・・・・・臨港パーク
競技終了時刻・・・・10時20分

フィニッシュ後の流れ

フィニッシュ後は、順路に従い進んでください。

①完走メダル受け取り

②飲料(ペットボトル)受け取り

③出走記念タオル受け取り

フィニッシュ後の手荷物受け取り(11時まで)

スタート前に預けた手荷物を受け取る際は、各自のナンバーカードをご提示ください。ご提示いただけない場合は、手荷物をお返しすることができません。ナンバーカードは最後までなくさないよう、ご注意ください。



伴走者が全力で走ると危険です。安全な速度で伴走してください。(スピードの出し過ぎは事故のもとです!)

▶詳細は、別添『車いす競技ご参加の皆様へ』をご覧ください

横浜マラソン2019 当日サービス

ケア・コンディショニングサービス

国家資格免許を保有するメンバーで構成される7団体が、出走前の調整やフィニッシュ後の復調などのために、ケア・コンディショニングを実施します。

場 所 パシフィコ横浜1階展示ホール(荷物置き場エリア横)
時 間 6時45分～16時00分

＜構成団体＞
(一社) 神奈川県鍼灸マッサージ師会
(公社) 神奈川県鍼灸師会
(公社) 日本あん摩マッサージ指圧師会
(一社) 神奈川県指圧師会
(公社) 神奈川県柔道整復師会
スパイラル・テーピング協会
(一社) 日本アロマセラピー学会

パウダースペース 新設

女性の更衣フロアに、パウダースペースを新設いたします。出走前には日焼け対策やローションケア。出走後には、汗の処理やメイクなどを行うスペースとしてご活用ください。

場 所 パシフィコ横浜2階アネックスホール
時 間 6時30分～16時00分

横浜マラソンフェスタ2019について

フィニッシュエリアのパシフィコ横浜 円形広場「プラザ」では、「横浜マラソンフェスタ2019」を開催します。ランナーや観客の皆様楽しんでいただく飲食コーナーなどがあります。ぜひ、お立ち寄りください。

場 所 パシフィコ横浜 円形広場「プラザ」
時 間 11月10日(日)10時00分～16時00分

大会当日 レースについて

距離標示



1km



4km



2km



5km



3km



5kmごと
(計1カ所)

関門

- 競技運営の進行管理上、関門を設置します。各関門の制限時刻までに通過していない場合は、その時点で競技終了となります。
- 関門時刻を過ぎた時点で関門まで到達していない参加者は、歩道に上がり、スタッフの指示に従って、次の関門地点でリタイア者専用のバスに乗りするか、最後尾の専用バスに乗りしていただきます。
- 関門時刻前でも、審判員が明らかに関門閉鎖時刻までに到達できないと判断した場合は、競技中止を指示する場合があります。



フルマラソン
第1 関門
関門時刻
9:36
横浜公園
(4.4km)
第2 関門まで
3.7km
閉鎖時刻 10:03

給水・給食

- 走行中は、こまめな給水を心がけてください。
- スペシャルドリンク(個人専用ドリンク)の受付は行いません。
- 給水所は、P.25～26の【コースマップ】をご覧ください。
- 給水所には、水、スポーツドリンクを用意します。その他、果物・菓子などを用意しますが、なくなり次第終了となります。あらかじめご了承ください。
- 大会運営の給水所以外での給水・給食による体調不良等については、主催者は一切責任を負いません。

トイレ

- コース上の給水所と関門を中心に設置し、看板等による表示をします。
- トイレ以外で排泄行為をした場合には、失格となります。

交通規制について

- コース上は交通規制が行われます。コースの一部では車両と対面走行または並走するところがあります。また大会車両、緊急車両等が走行する場合がありますので充分ご注意ください。

もしものときに・・・

リタイア(途中棄権)する場合

- 関門以外でリタイアする場合は、コース上のスタッフに申し出てください。直近の関門地点のリタイア者専用のバスに乗りするか、最後尾の専用バスに乗りしてください。
- 関門の場所と関門時刻は運営の状況により変更する場合があります。
- リタイアされた方はフィニッシュ会場に到着後、必ず「総合案内」までお越しください。



マッサージは行いません



コールドスプレーはありません



湿布やテーピングテープはありません

レース中の救護対応について

- 競技中に体調に異変を感じた場合は、無理をせずに競技を中止してください。
- コース上の救護所には、救護スタッフが待機しています。
- コース上には、赤いビブスを着用した救護スタッフが待機します。AEDを持ったモバイル隊もコースを自転車で巡回します。
- 具合の悪そうなランナーを見かけた場合は、119番通報せずに、近くの救護スタッフへお知らせください。
- 救護所及びコース上では、応急処置は行いますが、競技を続行するためのマッサージは行いません。またコールドスプレー、湿布、テーピングなども用意いたしませんので、必要な方は各自でご用意ください。
- 大会当日は、健康保険証、またはそのコピーを必ずお持ちください。
- レース中、救護スタッフから援助を受けた場合(車いすの使用が必要な場合など)は、リタイアとみなし原則失格とします。最終的に走行続行可能かどうかは、健康状態をみて、現場の救護スタッフが判断しますので、必ず指示に従ってください。
- 救護スタッフから、リタイア(失格)となる旨をランナー本人に確認し、その後、応急処置に入ることがあります。



救急搬送の際には、スタート時にお預かりした手荷物を、原則、フィニッシュ会場の手荷物預かり場所で保管しております。なお、手荷物受け取り時間以降の受け取りについては、大会事務局にお問い合わせください。

大会当日 フィニッシュについて

1/7フルマラソン フィニッシュ会場

場所・・・・・・・・山下公園前
競技終了時刻・・・・9時50分

フィニッシュ後の流れ

フィニッシュ後は、順路に従い進んでください。

①完走メダル受け取り

②記録計測タグ返却

③飲料(ペットボトル)受け取り

④出走記念タオル受け取り

フィニッシュ後の手荷物受け取り(11時まで)

スタート前に預けた手荷物を受け取る際は、手荷物返却スタッフに、各自のナンバーカードをご提示ください。ご提示いただけない場合は、手荷物をお返しすることができません。ナンバーカードは最後までなくさないよう、ご注意ください。

フィニッシュエリア注意事項

フィニッシュエリアの山下公園駐車場の手荷物返却エリアは、ナンバーカードのあるランナー本人と大会スタッフのみ入場可能です。

表彰式

表彰対象:男子1位～8位/女子1位～8位
表彰時間:9時50分～(予定)
場 所:山下公園 石のステージ

※リタイアされた方は、1/7フルマラソン手荷物返却エリア内「総合案内」にて出走記念メダル、飲料(ペットボトル)、出走記念タオル、フレッシュクリアシートを記録計測タグと交換でお受け取りください。(大会当日のみ対応します。後日の対応はいたしかねます。ご了承ください。)

お帰りのアクセス

みなとみらい線

■元町・中華街駅(徒歩約3分)
■日本大通り駅(徒歩約15分)

▶詳細は、P.16の【1/7フルマラソンフィニッシュ会場から駅へのアクセス図】で再確認!

1/7フルマラソン(車いす) フィニッシュ会場

場所・・・・・・・・山下公園前
競技終了時刻・・・・8時50分

フィニッシュ後の流れ

フィニッシュ後は、順路に従い進んでください。

①完走メダル受け取り

②記録計測タグ返却

③飲料(ペットボトル)受け取り

④出走記念タオル受け取り

フィニッシュ後の手荷物受け取り(11時まで)

スタート前に預けた手荷物を受け取る際は、手荷物返却スタッフに、各自のナンバーカードをご提示ください。ご提示いただけない場合は、手荷物をお返しすることができません。ナンバーカードは最後までなくさないよう、ご注意ください。

フィニッシュエリア注意事項

フィニッシュエリアの山下公園駐車場の手荷物返却エリアは、ナンバーカードのあるランナー本人と大会スタッフのみ入場可能です。なお、フィニッシュ後はパシフィコ横浜展示ホールまでお送りいたします。

表彰式

表彰対象:男子1位～8位
女子1位～8位
表彰時間:9時50分～(予定)
場 所:山下公園 石のステージ

▶詳細は、
別添『車いす競技ご参加の皆様へ』を
ご覧ください



スタート前手荷物預かり・更衣エリア図



大会当日の流れ

- 【開場】11月10日(日) 6時30分～手荷物預かり・更衣エリアオープン ※ランナー本人・大会関係者のみ入場可(ランナーはナンバーカードを入口にて提示してください)
- 1 更衣を済ませ、手荷物を預けてください。
 - 2 フルマラソン、1/7フルマラソンご参加の女性の方は、2Fのアネックスホールで更衣を済ませた後、手荷物をもち、1Fの展示ホールにお進みください。1Fで手荷物を預けることができます。
 - 3 パシフィコ横浜展示ホールから指定されたスタート位置へ移動してください。(スタート前は給水を心がけ、トイレを済ませ整列しましょう)
※1/7フルマラソン、1/7フルマラソン(車いす)ご参加者の手荷物は、フィニッシュ地点の山下公園に移送いたします。
 - 4 大会当日、レース参加中にお子様をお預かりする託児サービスは、7時00分より開始いたします。また、お迎えは、フィニッシュ30分後を目安にお願いいたします。※申込受付は終了しています。ご了承ください。

パシフィコ横浜内 施設

- AED(自動体外式除細動器)配置場所
- ① 会議センター 1F救護室前
 - ② 国立大ホール1Fエントランス
 - ③ 展示ホール 1F救護室前
 - ④ 展示ホール地下1F中央防災センター
 - ⑤ ぶかりさん橋1Fエントランスホール出入口
 - ⑥ 臨港パーク駐車場

- 赤ちゃん休憩室
展示ホール2F
ベビーベッド、給湯設備、授乳室がございます。
- コンビニエンスストア
1F デイリーヤマザキ 5:00～23:00
2F セブンイレブン 6:00～21:00

- 中央防災センター
パシフィコ会場内、落し物をされた方の大会終了後
のお問い合わせはこちら
展示ホールB1F/TEL 045-221-2127 (24時間受付)
- 喫煙所
展示ホール1F 正面入口横(2か所)
※施設内は全館禁煙(分煙)になっております。

スタートブロック図



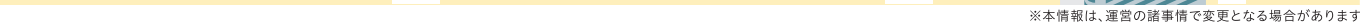
スタート指定ブロックへ移動

スタートエリアへは「スタートエリアゲート」からお入りください。
(「スタートエリアゲート」以外からはブロックへは入れません) ※M、N、Pは除く

- 1 手荷物預かりエリアからスタート位置(指定されたブロック)へ、スタッフの指示に従って移動し、整列してください。
- 2 スタート地点までの整列ブロックによっては、手荷物預かりエリアから1km以上あり時間がかかります。
トイレは事前に済ませ、給水・準備体操を行う等、コンディションを整え、集合してください。
- 3 8時00分までに指定されたスタートブロック(ナンバーカードに印字されているアルファベット)へ入場し、整列してください。**8時00分を過ぎると指定ブロックへの入場が終了**するため、最後尾ブロックよりスタートしていただくことになります。トイレの混雑なども予想されますので、時間に余裕を持ってお越しください。
- 4 K、L、M、N、Pブロックに整列のランナーは、8時00分からスタッフの指示により、スタート位置に移動します。(2019大会より)

※「車いすウォーミングアップスペース」はスタート地点～ポートサイド中央交差点の間になります
※フルマラソンはA～Pブロック、1/7フルマラソンはA、B、Dブロックに指定されています

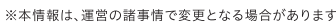
フィニッシュ会場図(フル馬拉ソン)



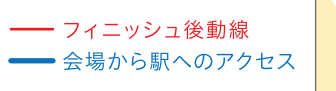
フィニッシュ後の流れ

- ①** フィニッシュ後は、スタッフの誘導に従って進み、完走メダルを受け取り、記録計測タグを返却した後、飲料（ペットボトル）を受け取ります。最後に出走記念タオル、フレッシュクリアシートを受け取り、ランナーのみが通行できるランナーエリア内を進み、手荷物返却エリア（パシフィコ横浜内）にてご自身の手荷物を受け取ってください。
- ※お受取りの際は、手荷物返却スタッフに自身のナンバーカードをご提示ください。ナンバーカードをご提示いただけない場合は、お返しすることができませんので、ナンバーカードは最後までなくさないようご注意ください。
- ②** フルマラソンにご参加の女性の方は、1Fの展示ホールで手荷物を受け取り、2Fアネックスホールの更衣エリアにお進みください。女性専用のパウダースペースをご用意しています。
- ③** リタイアして会場に戻られた方は、まず最初に展示ホール前の「リタイア受入れ」までお越しください。記録計測タグと交換で、出走記念メダル、出走記念タオル、飲料（ペットボトル）をお受け取りください。（これらすべてのお渡しは、大会当日のみ対応いたします）

山下公園フィニッシュ后会場図(1/7フルマラソン・1/7フルマラソン車いす)



1/7フルマラソンフィニッシュ后会場から最寄り駅へのアクセス図



ボランティア

横浜を支える、世界をつなげる。

7,000 人以上のボランティアが笑顔で支え、盛り上げます。



スタッフ識別について

ボランティアメンバー (ランナー受付含む) キャップ：白 ビブス：なし 腕章：なし	班リーダー キャップ：黄 ビブス：なし 腕章：なし	チーフリーダー サブリーダー キャップ：黄 ビブス：なし 腕章：黄	横浜市 スポーツ推進委員 キャップ：紺 ビブス：なし 腕章：なし	救護スタッフ キャップ：赤 ビブス：赤 腕章：なし
--	---	---	--	---

ボランティア協力団体一覧

ENEOS(JXTGエネルギー株式会社)
 株式会社ローソン
 株式会社アマダホールディングス
 日産自動車株式会社
 株式会社横浜銀行
 株式会社杉孝グループホールディングス
 株式会社京三製作所
 株式会社ファンケル
 カシオ計算機株式会社

東急グループ
 リストグループ
 キリンビール株式会社
 NTT東日本
 古河電池株式会社
 富士通株式会社
 横浜油脂工業株式会社
 フィード・ワン株式会社

団体ボランティア数：協賛ボランティア17団体(上記)ほか、58団体 2019年9月現在

大会応援ゲスト、プロデューサーからの応援メッセージ



応援ゲスト 長谷川 理恵 さん

いよいよ「横浜マラソン2019」が開催されますね!私は神奈川県民ということもあり、横浜マラソンはいつか走ってみたい!とずっと思っていました。3年ぶりのフルマラソンとなりますが、ランナー、沿道やボランティアの方々と一緒に最高に素晴らしいイベントとなりますことを心から願っています。フルマラソン初心者の方も、記録を狙って日々練習に励んでいるランナーの皆さんも、元気にスタートラインに立ち、そして笑顔で42.195キロを走りきれますように!! good luck



応援ゲスト 谷原 章介 さん

横浜マラソン2019、今年も走ることができて感無量です。横浜スタジアムや山下公園、そして横浜のシンボル、マリニタワーやベイブリッジを眺めながら走るコース、エキゾチックな雰囲気の中、中華街から異国情緒溢れる元町、最近盛り上がってる野毛まで走り終わっても楽しいこと間違いなしです。是非、ご家族や仲間と一緒に遊びに来てください!



大会プロデューサー 坂本 雄次

坂本流! マラソン快走の秘訣
 さあ、皆さん、レースが近づいてきました。ベストを尽くせるよう、次の3つを実施してください!
 ●のどが渇く前に、給水を。ただし、がぶ飲みは禁物。「100ccをこまめに摂取」!
 ●スタートから5kmまでで自身のペースをつかみ、「その5kmのリズム・テンポを維持する」!
 ●フィニッシュまで筋肉の消耗や疲労を軽減させるためには、「5kmおきにストレッチ」!
 最後は、「ここまで来たのだからフィニッシュするぞ」という強い気持ちを持って、フィニッシュへ! 健闘を祈ります!

みなさまの安全のために

- 大会当日6~7時頃にみなとみらい駅や桜木町駅方面行きの横浜駅を発車する電車には特に混雑が予想されます。ランナー受付時に受け取るナンバーカードセットの外袋に記載の利用推奨駅の下車にご協力ください。
- 大会にエントリーした本人以外の出走は、一切禁止です。本人以外の出走は失格とし、次回以降の参加をお断りする場合があります。
- 仮面、マント等手足の動きや視界を遮る仮装での出走はご遠慮ください。また、他のランナーや応援者を不快にする、危険を及ぼす、無理な追い抜きなどスポーツイベントにふさわしくない行為は認めません。これらの仮装や行為は、緊急時や救急対応に遅れが生じる原因にもなります。ご理解とご協力をお願いいたします。
- スタート、沿道各所、フィニッシュ地点等で立ち止まる等他のランナーの妨げとなる行為は禁止します。また、フィニッシュ前等のラストスパートは、急激に心臓に負担がかかり、大変危険です。ご注意ください。
- 競技前・競技中体調に異変を感じたら、出走を辞退、またはリタイアしてください。
- 会場内・コース上への危険物の持ち込みは固くお断りします。皆様の安全のため、手荷物や着衣物について確認させていただく場合がございますので、ご理解とご協力をお願いいたします。
- コース上や近隣で事故、火災、自然災害等が発生した場合は、警察官、大会スタッフ等が、走行を一時中断させていただく場合があります。また、緊急車両が走行する場合はスタッフの指示に従い、緊急車両の走行を優先させていただきます。
- 航空法に基づき、許可等を得ずにコース沿道や会場周辺で、無人航空機(ドローン・ラジコン飛行機など)を飛行させることはできません。

■仮設トイレ情報(設置場所)※コース中に約40カ所

距離	名称	距離	名称	距離	名称
0.5km	神奈川公園	14.9km	八幡橋交差点付近	29.3km	首都高湾岸線本牧元町入口交差点付近
1.4km	山内ふ頭	15.8km	日本超低温(株)付近	30.3km	首都高湾岸線南本牧ふ頭入口付近
1.9km	耐震バース	17.1km	新森町高架橋付近	30.8km	首都高湾岸線狩場線分岐付近
3.1km	サークルウォーク付近	17.5km	新中原北側信号付近	32.3km	横浜税関コンテナ検査センター付近
4.3km	横浜公園	18.7km	聖天橋東側信号付近	33.0km	D埠頭入口信号付近(往路)
5.7km	パイロットビル隣駐車場(往路)	19.7km	横浜南部市場	34.1km	D4APLゲート付近(往路)
8.0km	A突堤入口信号付近	20.5km	首都高速道路高架下積雪・凍結対策基地	34.4km	D4APLゲート付近(復路)
9.0km	北方消防出張所信号付近	21.6km	首都高湾岸線杉田入口付近	35.0km	横浜港荷役振興(株)付近
9.3km	大鳥中学校裏バス停付近	23.1km	首都高湾岸線磯子入口付近	35.5km	D埠頭入口信号付近(復路)
10.4km	横浜本牧駅バス停先	24.3km	首都高湾岸線磯子JFE付近	36.5km	横浜税関本牧分庁舎付近
11.2km	本牧市民プール付近	25.3km	首都高湾岸線根岸駅付近	37.2km	A突堤入口信号付近
12.6km	横浜立野高校入口信号付近	26.3km	首都高湾岸線JXTGエネルギー(株)根岸製油所付近	39.5km	パイロットビル隣駐車場(復路)
13.4km	神奈川県立衛生看護学校	27.6km	首都高湾岸線三溪園出口付近		
14.5km	横浜ブルーセンター	28.2km	首都高湾岸線本牧市民プール付近		

※本情報は、運営の諸事情で変更となる場合があります

知っておきたい情報

競技について

■スタート号砲後40分以内出走ルール

- 競技運営の進行管理上、スタート号砲後40分以降の出走は認めません。

■レース時のナンバーカード装着ルール

- 上着を着用する場合は、ナンバーカードを上着に取り付けてください。
- ナンバーカードが、コース上の審判員やスタッフから確認できない場合、走行を中止していただくことがあります。



※ナンバーカード装着イメージ

(注)ナンバーカードを折る、曲げるなどは行わないでください。

コース上の注意事項

- コース上には段差や、狭くなる箇所があります。注意して走行してください。
- 携帯用音楽プレーヤーを使用して走る際は、緊急時のスタッフの指示が聞こえる音量にしてください。イヤホンの片耳装着をお願いします。
- スタートやフィニッシュライン付近、沿道各所で立ち止まる等、他のランナーの走行の妨げとなる行為は禁止します。
- フルマラソンと、1/7フルマラソン・1/7フルマラソン(車いす)は、山下公園手前からコースが分岐します。スタッフの指示に従い、走行してください。
- ラストスパートは、心臓への負担がかかり、非常に危険です。余裕をもってフィニッシュしましょう。

緊急時のお願い

- 大会中、コース上や近隣で事故、火災、自然災害等などの緊急事態が発生した場合、警察官、スタッフ等が、走行を一時中断させていただきます場合があります。また、コース上を緊急車両が通過することがあります。その場合は、コース上のスタッフの指示に従い、緊急車両の走行を優先してください。
- 参加ランナーの走行状況等によって歩行者を横断させるポイント(ランパス)がありますので、ご協力をお願いします。
- 津波警報・大津波警報等が発令された場合は、レースを中止します。スタッフのアナウンスに従い速やかに避難してください。また、それ以外の警報・注意報・テロ発生等についても、主催者にて大会の中止・続行等を判断いたします。その決定に従ってください。

記録について

■記録計測タグについて

- ナンバーカードに取り付けられている記録計測タグは、大会当日にタイム計測で使用しますので、必ず装着ください。ナンバーカード、記録計測タグを装着していないランナーは失格となります。
- ナンバーカード、記録計測タグは、開催期間中の身分証明にもなります。お忘れの場合は、出走いただけませんのでご注意ください。
- 次の方は、制限時間内で完走しても記録が出ません。ご注意ください。
 - ①ナンバーカード・計測タグを装着せずに出走した場合
 - ②ナンバーカード・計測タグを走行途中で紛失した場合
- 記録計測タグは、フィニッシュ後に回収します。返却を忘れた場合や、ランナー受付後に参加できなくなった場合については、ランナー受付出口の「記録計測タグ回収所」でご返却いただくか、後日封筒に入れて大会事務局へご返送ください。返送にはナンバーカード袋に同封の記録計測タグ返送用封筒(郵送料不要)をお使いください。※返却期間:2019年11月8日(金)~11月30日(土)
- 記録計測タグを紛失または返却されなかった場合は、記録計測タグ実費(2,000円)を請求させていただきます。

■大会公式記録(グロスタイムとネットタイム)

- コース上、5km毎に計測を行います。
- グロスタイムとネットタイムの計測を行います。
 - グロスタイム...スタート号砲からの完走タイム(大会公式記録)
 - ネットタイム...スタート地点通過からの完走タイム(個人参考記録)
- 計測した記録は、後日大会公式サイトに掲載します。
- 首都高速道路上等中間点(21.0975km)、25km、30kmの3地点は、構造上、計測できない可能性があります。

■完走証

- 大会終了後、エントリー時にご登録いただいた住所へ郵送します。

■記録速報(ランナーズアップデート)

- ナンバーカードまたは氏名から、計測地点ごとの通過記録を調べることができるサービスです。ご家族やお友達の記録も確認できます。

PC,スマホ



携帯



※検索できる記録は速報のため、参考タイムとなります
※大会開催日よりご利用いただけます。
通信状況により、表示されないことがあります。あらかじめ、ご了承ください

■応援ナビ

パソコン・スマートフォン・タブレットを利用して、スタートしたランナーの予測位置情報を地図上で確認できるサービスです。大会当日にコースを先回りして、ご家族やお友達を応援するのに便利です。詳しくは大会公式サイトをご覧ください。

※大会開催日よりご利用いただけます。
通信状況により、表示されないことがあります。あらかじめ、ご了承ください

PC,スマホ



フィニッシュ後にお渡しするもの

- フィニッシュ後、所定の場所で、完走メダル、飲料(ペットボトル)、出走記念タオル、フレッシュクリアシートをお受け取りください。
- リタイアされた場合、フルマラソンご参加者はパシフィコ横浜「リタイア受入」にて、1/7フルマラソンご参加者は山下公園「総合案内」にて、記録計測タグと交換で、出走記念メダル、飲料(ペットボトル)、出走記念タオル、フレッシュクリアシートをお受け取りください。

健康管理について

- マラソンは心停止が起きる可能性があるスポーツです。練習をしっかりと行って出走するようにしてください。
- 競技前、競技中に体調に異変を感じたら、出走を辞退又はレースを中止し、リタイアしてください。
- 参加に際しては、よく睡眠をとり、飲酒を控えるなど、事前の体調管理をしっかりと行ってください。また、健康診断の受診や、かかりつけの医師へ相談のうえ、レースにご参加ください。
- 心停止のリスクは、以下に該当するものが1つでもあれば、無い方と比べ高くなると言われています。
 - ◇高血圧 ◇血糖値が高い ◇高脂血症
 - ◇ニコチン依存症 ◇肥満(BMI≧25)など

特に右記のようなリスクファクター(危険因子)がある方はメディカルチェックを受けた方が安心です。

主なリスクファクター

心血管病/不整脈/心筋症/狭心症/心筋梗塞
大動脈瘤/脳卒中/心不全/川崎病 他

一般的な健康診断のほかに、ランニングに適した検査ができる施設があります。詳細は、以下ホームページからご確認ください。

■横浜市スポーツ医科学センター

www.yspc-ysmc.jp/

■日本医師会

www.med.or.jp/link/search.html



■市民マラソン・ロードレース スタート前チェックリスト

(公益財団法人日本陸上競技連盟医事委員会)

安全にレースを行うために、レース当日の体調をスタート前にチェックしましょう。下記項目(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、慎重にレースに臨んでください。

1. 熱がある、熱感がある。
2. 疲労感が残っている。
3. 昨夜の睡眠が充分にとれなかった。
4. レース前の食事や水分をきちんと摂れなかった。
5. かぜの症状(微熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水)がある。
6. 胸や背中に不快感がある。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。

試走

- コースの事前試走は、信号等、交通ルールを守り、車両と歩行者等に充分注意し、必ず歩道上を走行してください。
- 本牧ふ頭、首都高速道路上の試走はできません。本牧ふ頭については車両での下見もできません。

禁止事項

■代理出走は、一切禁止です

- 大会にエントリーした方以外の出走は、一切禁止です。発覚した場合は失格とし、次回以降の参加をお断りします。

■首都高速道路走行時の禁止行為について

- 首都高速道路上の機器に触れること
- 首都高速道路上から下を覗き込んだり、危険な行為をすること

■スタート前、コース周辺施設・道路の利用について

- スタート前や競技中に、コース周辺のホテル、ビル、地下街等への出入り、トイレの使用はしないでください。
- 会場周辺での前日からの野宿や座り込み等は、近隣住民や、施設への迷惑行為となりますのでおやめください。
- 雨具や防寒ビニール等を、スタート地点やコース内等に放置しないでください。放置されたものは、処分いたします。

■喫煙、座り込み飲食、屋外排泄行為について

- レース中の喫煙、座り込みでの飲食等は禁止いたします。
- トイレ以外の場所での排泄行為は固く禁止いたします。

大会マナーアップのお願い

■走る際の禁止事項について

- ベビーカーを押しながらの出走
- スタッフの声や周囲の音が聞こえない音量での、音楽プレイヤー等の使用
- 裸足での出走
- ペットの伴走
- スタートやフィニッシュライン付近、沿道各所で立ち止まること
- 競技前、競技中のアルコール摂取
- 大会以外の時間帯に首都高速道路及び本牧ふ頭を走行すること

■「仮装」について

- 仮面、マント等手足の動きや視界を遮る仮装での出走はご遠慮ください。また、他のランナーや応援者を不快にさせたり、危険を及ぼすなどスポーツイベントにふさわしくない仮装は認めません。これらの仮装は、緊急時や救急対応に遅れが生じ迅速な対応ができない原因にもなりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

■ランナーの応援にあたって

- 大会運営の給水所以外での給水・給食によって起こったトラブルに対し、主催者は一切の責任を負いません。
 - みなとみらい大橋上・首都高速道路上・本牧ふ頭内・歩道橋上での、観戦・応援はできません。
- ※上記以外の場所でも観戦、応援の際は、通行の妨げにならないようご協力をお願いいたします

■応援マナーについて

- 公共交通機関の利用にご協力をお願いします。
大会当日は、交通規制の関係もあり、道路が大変混雑します。ランナーの応援には電車など公共の交通機関を利用しましょう。
また、横浜マラソン2019公式サイトで迂回路検索(ナビタイム)ができますのでご活用ください(2019年10月28日(月)より)。
- 自転車での移動応援は控えましょう
当日、コース沿道付近は大変混み合います。自転車に乗りながらの応援は、思わぬ事故を招く場合もあります。自転車利用の際は、降りて応援をするようにしてください。
- 沿道上に「のぼり旗」「横断幕」の取り付けは禁止です
コース沿道にのぼり旗や幕を取りつけての応援は、法令上(屋外広告条例などの)違反となりますので、おやめください。
- 歩道橋で、立ち止まってる観戦や写真撮影は禁止です
コース上の歩道橋は、立ち止まってる観戦や写真撮影等が多くなりがちです。混雑して危険を招く可能性があるため、禁止します。
- コース沿道で応援の際は、まわりへの配慮をしましょう
大会当日は、応援者・観戦者で沿道が混雑します。応援に夢中になるがあまり、応援者同士、ランナーの方、あるいは通行の方との衝突を招く場合もあります。まわりへの配慮を忘れずに、気持ちよく応援しましょう。

その他

■飲み終わった紙コップは、必ずごみ箱へ!

コース上の給水で使った紙コップは、飲んだら、必ず指定のごみ箱へ捨てるようにしてください。

■ごみの分別のご協力ください

- ごみは次のように分別し、それぞれ指定のごみ箱へ入れてください。
 - ①缶 ②ペットボトル ③びん ④不燃ごみ ⑤可燃ごみ ⑥プラスチック
- コース上(給水所)も指定のごみ箱へ入れてください。

■忘れ物・落し物など

- 会場のパシフィコ横浜で落し物を見つけた方は、「総合案内」までお持ちいただくか、近くのスタッフにお渡しください。大会終了後は、パシフィコ横浜内中央防災センターにて拾得物として保管いたします。【TEL.045-221-2127(24時間)】
- コース上での落し物で、会場内「総合案内」に届いたものについては、大会終了後に、事務局で取りまとめ、警察へ届けます。



給水パフォーマンス

ランナーにとって給水所はオアシスであり、フィニッシュに向けたモチベーションを高めるきっかけの場です。横浜マラソンでは、国内の都市マラソン大会で最大規模となる18の給水所を設けるとともに、「ランナーを元気づける」をコンセプトに応援パフォーマンスを展開し、完走を目指すランナーへ気持ちをサポートします！



会場	場所	出演団体
第1給水	象の鼻パーク前	横浜アンパンマンこどもミュージアム&モール 横浜ハーティースポーツクラブ
第2給水	マリンタワー前	EXPG STUDIO YOKOHAMA
第3給水	B突堤入口	横浜市武道連絡協議会 横浜市空手道連盟・横浜市少林寺拳法連盟
第4給水	本牧元町入口	横浜市立本牧南小学校
第5給水	間門付近	横濱音楽倶楽部 Swing Bees Jazz Orchestra
第6給水	磯子活動ホーム	横浜バーテンダー向上委員会
第7給水	新中原南側	横浜市立金沢中学校吹奏楽部
第8給水	南部市場付近	ボエラニオリタヒチ (横浜高校HAKAチーム)10月以降の試合結果次第
第9給水	首都高上 杉田	カハレ フラ&タヒチスタジオ
第10給水	首都高上 磯子	MSベリーダンススタジオ
第11給水	首都高上 根岸駅	横浜F・マリノス チアリーダーズ協会トリコロマーメイズ&リトルマーメイズ
第12給水	首都高上 三溪園	プロコ城南
第13給水	首都高上 狩場線分岐	スペシャルクワイヤーwithソウルマティックス
第14給水	ふ頭内 D突堤入口	濱っ鼓 青空応援団
第15給水	ふ頭内 横浜港メンテナンス	横浜よさこい祭り実行委員会
第16給水	ふ頭内 コンテナ検査センター	ハクビ京都きもの学院
第17給水	B突堤入口	スクエア
第18給水	マリンタワー前	MOVE it!
2kmスタート	パシフィコ横浜	チアダンスチーム「Stare」
フィニッシュ地点	パシフィコ横浜	横浜市立大学／応援団・応援団チアリーダー部・ ピアノ会・Second Wind Jazz Orchestra サニーサイドゴスペルクラブ町田
1/7 フィニッシュ	山下公園(石のステージ)	YOKOHAMA JEWEL VOX

ウェルカムサービス

「横浜マラソンをもっと盛り上げたい!」という市内の事業者様が、横浜マラソンと連携してお得なサービスを提供する企画です。ご協力の対象施設で飲食・お買い物をすると、様々な特典を受けることができ、ランナーだけではなく、応援する皆様も使えるお得なサービスを実施します。ドリンクやデザートなどのサービス、オリジナルグッズのプレゼントなどが揃っているので、「横浜マラソン2019」の開催前から終了後まで、横浜を満喫しましょう！

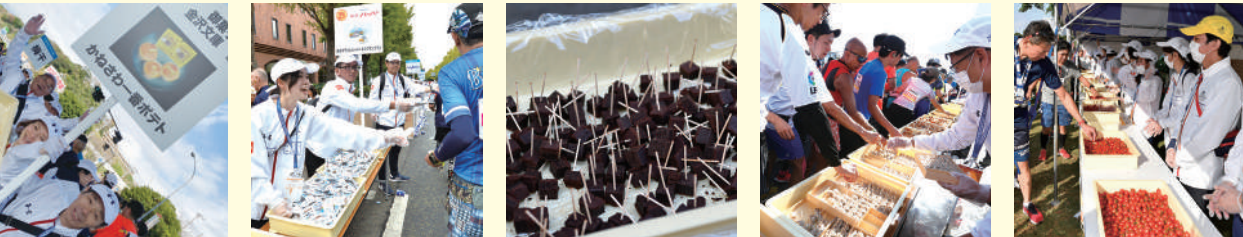
※ウェルカムサービス実施施設、サービス内容はこちら



このマークが目印

ラッキー給食

ランナーの皆様を楽しみながらフィニッシュを目指していただくため、全てのランナーに提供することを想定した定番の給食メニュー(バナナ、飴、梅干など)に加え、地元横浜・神奈川の食品を、決められた時間に限られた個数を提供することで、全てのランナーが食べられるとは限らない、食べられたらラッキーと思える給食を「ラッキー給食」として提供します。どこの給水所でいつ何が出てくるかは当日までのお楽しみです！



《第5回大会・開港160周年》記念企画

フルマラソンとして開催から今年で第5回の節目を迎える「横浜マラソン2019」は、横浜の開港160周年と合わせ記念した大会とし、『港町・横浜への感謝』とともに、国内外から参加される28,000人の『ランナーひとり一人の安全な航海』をテーマに、大会を迎えます。
「横浜マラソン2019」特別企画の一環として、その魅力の一部をご紹介します！

完走メダル

開港当時から現在に至るまで、横浜の発展に深く関わる帆船や客船などと関連して、船に取り付けられる窓「ポートホール」をデザインとして採用。28,000人のランナーひとり一人に見える景色は異なる。横浜マラソンを走った自分だけのドラマ(物語)を、窓を覗いて見える景色と重ねながら、ぜひ振り返って見てください！もしかしたら自分だけの思い出が映るかも…？

※デザインはイメージのため、実物と異なる場合がございます。



【歴代メダルデザイン】



出走記念タオル



帆船「日本丸」をシルエットとして採用し、横浜マラソン2019の安全な航海(開催)を祈念し、航行している様子を再現。また、過去大会のメダルで採用されたデザインを組み合わせた第5回大会ならではの特別な仕様として誕生！

※デザインはイメージのため、実物と異なる場合がございます。

大会前から横浜を楽しもう！

横浜で評判のレストランなどで、からだづくりに良い特別メニューを提供します。詳細は、大会公式サイトでお知らせ！



サスティナビリティへの取組み

横浜マラソンは、SDGs(持続可能な社会の実現)の目標達成に向けた取組みを行っています。

【具体的な一例】

植物由来素材の使用

参加者とボランティアの皆様にお渡しする袋には、環境に優しい植物由来の素材を使用しています。



手荷物預け袋



ボランティア袋



ランナーの皆様へ

横浜マラソンのクルー(船員)の一員として、安全な航行で楽しみましょう！

■「横浜マラソン2019」主要パートナー紹介

「横浜」「スポーツ」「マラソン」にゆかりのある私たちがランナーのみなさんを様々なシーンで応援します！

ご縁

企業の横浜及び大会との「ご縁」について紹介します。

EXPO

横浜マラソンEXPOでブースを設置します。ぜひお立ち寄りください！

ボランティア

企業内でチームを編成し、ボランティアの皆さんに加わってランナーのみなさんを応援します！

その他

その他、オリジナルの企画でランナーのみなさんを応援します！



JXTGエネルギー根岸製油所(磯子区)は我が国最大規模／JX-ENEOS野球部は横浜が本拠地

ENEOS (JXTGエネルギー株式会社)

ENEOS (JXTGエネルギー) は、「市民社会の発展への貢献」を行動基準に、様々なスポーツ支援活動を行っており、第一回大会からトップスポンサーとして協賛しています。今年も本大会のコンセプトである「する、みる、ささえる」すべての人が楽しむことができる市民参加型マラソンへの取り組みに賛同し、皆さまが満足できる大会となるよう競技運営をサポートすることはもとより、ボランティアスタッフ、ランナーとしても大会を盛り上げてまいります。1964年に操業開始した根岸製油所をはじめ、中央技術研究所や多数の販売拠点を横浜に有する私たちENEOSは、これからも横浜の発展に協力していきたいと思ひます。

EXPO

特設ブース

ボランティア

根岸エリア第5給水所/
1/7フルマラソン(車いす)

その他

ランナー向け参加賞袋の提供
コース上看板



横浜市内に400以上の店舗を展開

株式会社ローソン

ローソンでは、「マチのほっとステーション」をコンセプトに、今年も、ランナーの皆さんをサポートします。ブースの展開など、ローソンの健康メニューに触れ、味わっていただき、皆さんの健康マインドがアップしていくよう、取り組んでまいります。また、ローソンでは企業理念である「私たちは“みんなと暮らすマチ”を幸せにします。」のもと、“横浜マラソン2019”をサポートして参ります。

EXPO

特設ブース

ボランティア

根岸エリア第5給水所

その他

店舗での大会告知協力
(ポスター、映像など)



神奈川県(伊勢原市)に本社／アクティブに社会貢献・地域貢献

株式会社アマダホールディングス

「金属加工機械の総合メーカー」であるアマダグループは、昨年に引き続き市民参加型フルマラソン「横浜マラソン2019」に協賛いたします。本大会は、歴史ある横浜の景色や観光名所を満喫できるコースが設定されており、まさに大会のキャッチコピーにふさわしい、特別な世界を味わうことができるマラソン大会です。28,000人のランナーの皆さまに、その魅力を存分に堪能していただき、また大会を応援する皆さまにも楽しんでいただけるよう、弊社も全力で応援してまいります。アマダグループは、経営理念の1つである「人と地球環境を大切にする」のもと、地元 神奈川県に本社をおく企業として、社会貢献・地域貢献活動をこれからも積極的に行ってまいります。

ボランティア

南部市場エリア第8給水所

その他

各種目入賞者には、「アマダオリジナルメダルプレート」贈呈！



横浜は日産発祥の地／本社はマラソンスタート至近

日産自動車株式会社

日産自動車は、今年も昨年に引き続き「横浜マラソン」に協賛します。市民の健康増進を基本理念に、横浜が誇る港や観光名所など横浜の魅力を感じていただく大会は、今年も地元横浜市民のみならず、日本各地や海外からのランナーをも魅了する大会となるでしょう。私たち日産は、第1回大会より、電気自動車「日産リーフ」をはじめ数十台の車両を提供し、運営のお手伝いをしてまいりました。また、給水所では、120名の社員ボランティアが、ランナーへ参加者の皆さんと大会の楽しさを共有しています。私たち日産は地元・横浜の企業として、「「する、みる、ささえる」すべての人が楽しめる大会」の趣旨に賛同し、今年も全社一丸となって大会をサポートします。

EXPO

特設ブース

ボランティア

山下橋エリアNISSAN給水所
(第2給水所)

その他

ボランティア準備会場協力
(2019.10.19-20 NISSANホール)
大会運営車両協力
日産グループ(日産本社)ギャラリー
アーリーオープン



大会オフィシャル・ウェア協力

アンダーアーマー

アンダーアーマーは、今年も「横浜マラソン2019」に協賛します。“UNDER ARMOUR MAKES YOU BETTER”というブランドミッションのもと、ランナーのパフォーマンスを最大限に引き出すためのアパレル、フットウェアの開発を行ってきました。各種ランニングイベントなども実施しており、日々ランナーと交流する中で多くのことを学ばせていただき、進化を続けています。横浜で最大規模のスポーツイベントである本大会を通じて、スポーツによる地域活性化に貢献するとともに、目標に向かってチャレンジする多くのランナーに寄り添って、これまで以上にサポートしてまいります。

EXPO

大会オリジナルTシャツ販売

その他1

ランナー向け参加賞Tシャツ
ボランティア向けウェア、キャップ

その他2

大会イベント協力
(参加賞袋)



株式会社横浜銀行

横浜(西区)に本社

EXPO

特設ブース

ボランティア

南部市場エリア第8給水所

その他

ボランティア向け活動袋の製作



株式会社杉孝グループホールディングス

横浜(神奈川区)に本社
本社はマラソンスタート地点至近

ボランティア

山下橋エリア第18給水所

その他1

EXPOのステージ、フィニッシュ観覧スタンドの設置協力

その他2

手荷物預け袋の製作



株式会社京三製作所

横浜(鶴見区)に本社
2017年に創立100周年！

ボランティア

1/7フルマラソンフィニッシュエリア



日清オイリオグループ株式会社

横浜(磯子区)に主力工場

EXPO

特設ブース

その他

大会イベント協力
(参加賞)



株式会社ファンケル

横浜(中区)に本社
本社はマラソンコース上

ボランティア

根岸エリア第6給水所
フルマラソンフィニッシュエリア

一生涯のパートナー

第一生命

Dai-ichi Life Group

第一生命保険株式会社

「Run with You」プロジェクト実施
(全国24の市民マラソン大会をサポート)

EXPO

健康サポートコーナー
第一生命グループ女子陸上競技部OGによる
ランニングフォーム診断

その他

大会イベント協力
(講師派遣)



株式会社フォトクリエイト

大会公式「写真販売」サービス

その他

大会中の写真撮影



カシオ計算機株式会社

大会オフィシャル・タイマー協力

EXPO

大時計に目標タイム
掲示で記念撮影
ランニングウォッチ販売

ボランティア

フルマラソンフィニッシュエリア
給水所

その他

大時計(タイマー)
大会運営協力
(関門、地点)
フルマラソン通過
ランニングシステム



東急グループ

横浜市民のくらしをサポート！東急グループ

ボランティア

1/7フルマラソンフィニッシュエリア

その他1

東急線での告知協力
(中吊り)

その他2

横浜マラソン
チャレンジ枠活用
ランニングイベント実施



アクエリウス

大会オフィシャル・ドリンク協力

EXPO

特設ブース

その他1

大会運営給水物協力
(スポーツドリンク、水)

その他2

大会イベント
給水物協力
(スポーツドリンク、水)

「横浜マラソン2019」の全てのパートナー・サポーターのご紹介については、オフィシャルサイトをチェック！
<https://www.yokohamamarathon.jp/2019/sponsor/>
※各企業の情報は2019年9月現在のものです。諸事情により変更する場合があります。

フルマラソンコースマップ



1/7フルマラソンコースマップ



●1/7フルマラソンコース

みなとみらい大橋～横浜市中央卸売市場本場～横浜赤レンガ倉庫～山下公園前

※コースは変更になる場合があります

関門情報

種目	関門	場所	距離(km)	関門間距離(km)	関門時刻	関門間時間(目安)
フルマラソン	共通	スタート関門	スタートライン	0.0	0	9:10 0:40
	第1関門	横浜公園	4.4	4.4	9:36	0:26
	第2関門	A突堤入口付近	8.1	3.7	10:03	0:27
	第3関門	本牧陸橋付近	10.5	2.4	10:21	0:18
	第4関門	プールセンター入口	14.5	4.0	10:52	0:31
	第5関門	新森町高架橋付近	17.2	2.7	11:13	0:21
	第6関門	南部市場	19.9	2.7	11:35	0:22
	第7関門	首都高56.1KP	23.0	3.1	12:01	0:26
	第8関門	首都高51.5KP	27.6	4.6	12:41	0:40
	第9関門	シンボルタワー折返し	34.3	6.7	13:41	1:00
	第10関門	A突堤入口	37.3	3.0	14:10	0:29
	第11関門	山下ふ頭入口	38.6	1.3	14:23	0:13
	第12関門	赤レンガ倉庫付近	41.3	2.7	14:52	0:29
1/7フルマラソン	第1関門	横浜公園	4.4	4.4	9:36	0:26
	フィニッシュ関門	フィニッシュゲート	6.0278	1.6278	9:50	0:14
1/7フルマラソン(車いす)	第1関門	横浜公園	4.4	4.4	8:42	—
	フィニッシュ関門	フィニッシュゲート	6.0278	1.6278	8:50	0:08

※[ランナー募集案内]の時の情報から、関門時刻が一部変更になっています

救護所

種目	救護所名	設置場所	位置	距離(km)	救護所間距離(km)	種目	救護所名	設置場所	位置	距離(km)	救護所間距離(km)
共通	スタート救護所	神奈川公園				フルマラソン	第10救護所	首都高速湾岸線狩場線分岐付近	左	30.6	3.1
	第1救護所	赤レンガ倉庫	左	3.2	3.2		第11救護所	本牧ランプ付近	左	32.3	1.7
	第2救護所	山下ふ頭入口	左	6.6	3.4		第12救護所	D突堤内折返し付近	右	34.3	2.0
	第3救護所	A突堤入口付近	左	8.0	1.4		第13救護所	本牧ランプ付近	左	36.3	2.0
	第4救護所	JXTGエネルギー(株)中央研究所	左	11.2	3.2		第14救護所	A突堤入口付近	右	37.2	0.9
	第5救護所	横浜プールセンター	左	14.5	3.3		第15救護所	山下ふ頭入口	右	38.6	1.4
	第6救護所	新森町高架橋付近	左	17.2	2.7		第16救護所	横浜赤レンガ倉庫	左	40.1	1.5
	第7救護所	横浜南部市場内	左	19.7	2.5		フィニッシュ前救護所	臨港パーク内	左	42.195	2.095
	第8救護所	首都高速湾岸線磯子入口付近	左	23.0	3.3		パシフィコ救護所	パシフィコ横浜展示ホールC-11			
フルマラソン	第9救護所	首都高速湾岸線三溪園出口付近	左	27.5	4.5	1/7フルマラソン	1/7フルマラソンフィニッシュ救護所	山下公園内	左	6.0278	2.8278

※給水・給食場所、内容は変更となる場合があります

2km(車いす)コースマップ



●2km(車いす)コース

パシフィコ横浜前交差点～横浜赤レンガ倉庫(折り返し)～パシフィコ横浜

※コースは変更になる場合があります

給水所

給水	給水所名	給水位置	距離(km)	エイド間距離(km)
スタート前給水	スタート前給水所		0	0
第1給水所	象の鼻パーク前付近	右	3.5	3.5
第2給水所(NISSAN給水所)	マリントワー前付近	右	6.4	2.9
第3給水所	B突堤入口付近	左	8.4	2.0
第4給水所	本牧元町入口付近	左	10.2	1.8
第5給水所	間門付近	左	12.7	2.5
第6給水所	磯子活動ホーム付近	左	15.9	3.2
第7給水所	新中原南側付近	左	18.1	2.2
第8給水所	南部市場付近	左	19.3	1.2
第9給水所	首都高速湾岸線杉田入口付近	右	21.6	2.3
第10給水所	首都高速湾岸線磯子入口付近	右	23.3	1.7
第11給水所	首都高速湾岸線根岸駅付近	右	25.4	2.1
第12給水所	首都高速湾岸線三溪園出口付近	右	27.3	1.9
第13給水所	首都高速湾岸線狩場線分岐付近	左	30.6	3.3
第14給水所	D突堤入口付近	右	33.3	2.7
第15給水所	横浜港メンテナンスセンター前付近	右	34.4	1.1
第16給水所	コンテナ検査センター付近	右	36.3	1.9
第17給水所	B突堤入口付近	右	36.8	0.5
第18給水所	マリントワー前付近	左	38.8	2.0
フィニッシュ給水	フィニッシュ後給水所		42.195	—
1/7フルマラソンフィニッシュ給水	フィニッシュ後給水所		6.0278	—