

横浜マラソン2022

参加のご案内

大会ご参加(出走)には、「横浜マラソン ONLINE EXPO 2022」でのランナー受付が必須となります → 詳細は、本紙3Pをご参照ください



横浜を走る、世界が変わる。

ランナー受付	10月20日(木)~10月23日(日)
ONLINE EXPO	10月20日(木)~10月31日(月)
大会当日 レース・フェスタ	10月30日(日) ※オンラインマラソン 10月30日(日)~11月13日(日)
	メイン会場:パシフィコ横浜 フルマラソン・みなとみらい7kmラン 8:30 START 車いすチャレンジ 9:40 START



contents

YOKOHAMA MARATHON 2022

P2	事前発送物の内容を確認	P15	記録について
P3	ランナー受付から健康チェックについて	P16 ▼ P18	フルマラソン
P4	大会タイムテーブル・大会開催可否	P19 P20	みなとみらい7kmラン
P5	感染症対策、給水所分散化について	P21 P22	フィニッシュについて
P6	競技マナーについて	P23 P24	車いすチャレンジ
P7	環境配慮のご協力お願い	P25	オンラインマラソン
P8	救護体制について	P26	AbemaTV、各種問い合わせ先
P9	メイン会場MAP		
P10 ▼ P14	大会当日スタートまで		

事前発送物の内容を確認

横浜マラソン2022 公式ガイドブック

- 大会参加に必要な健康チェックWEBアプリの使用方法や、大会当日のタイムテーブル、コースマップなど、ランナー必携情報が掲載されていますので、必ずお読みください。



ナンバーカード、安全ピン

■ 計測タグ装着済み ナンバーカード



■ 安全ピン 8本組

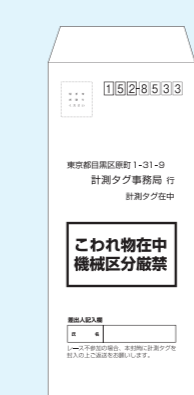


- ナンバーカードは、個人の識別のほか、荷物預かりや給水所のテーブルの色分けが必要になります。お忘れの場合は、出走いただけなくなります。ご注意ください。

計測タグ(記録計測タグ返信用封筒)

- 今大会は、記録計測の方法が変更になります。これまではナンバーカードに計測タグを装着し計測しておりましたが、**今大会からご自身でシューズの紐に計測タグを装着して頂くようになりました。**当日計測タグを装着し忘れたり、シューズ以外の部分に取り付けたりすると記録が計測できませんので十分ご注意ください。詳しい取付方法は、計測タグに同封の説明書をご覧ください。
- 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、必要事項の記入のうえ大会事務局へ返送してください。(郵送料84円)

■ 計測タグ返信用封筒



※返却期間:2022年10月28日(金)~11月30日(水)

手荷物預け袋・手荷物シール(希望者のみ)

※「手荷物預かり無し」を選択された方には、お送りしていません。



表
裏
製作協力:株式会社杉孝グループホールディングス

- 手荷物預け袋サイズ タテ 70cm×ヨコ 50cm

- 大会当日のお荷物は、パシフィコ横浜会場内で預かりします。
- 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)

今年は6色で彩り鮮やかに

参加賞Tシャツ

横浜マラソンは環境に配慮したサステイナブルな大会運営にチャレンジしております。その取り組みの一環として、本大会の参加賞Tシャツは「服から服をつくる®」BRING®と連携し、不要となったポリエステル繊維の衣類から独自のポリエステルリサイクル技術「BRING Technology®」により再生された「BRING Material®」の一部を使用した「BLANK」を採用しております。本取り組みによって、おおよそ2.9tのCO₂排出量を削減しております。
※色は選べません



※必ずお読みください ランナー受付から健康チェックについて

ランナー受付から健康チェックについて

▲体調入力画面

■ランナー受付

- ①「横浜マラソン ONLINE EXPO 2022」でランナー受付をします。
(ランナー受付には、ナンバーカード、生年月日の入力が必要になります。)
(受付期間:10/20(木)~23(日) ※必須)



■健康チェックの流れ

- ①ランナー受付後、10/14(金)のメルマガに記載されているURLから健康チェックWEBアプリ(以下、「アプリ」)にログインします。
パスワード:生年月日8桁(例:19911030)
- ②アプリで健康チェックを行います。
入力期間:10/23(日)~10/30(日)
※事後、2週間以内に発熱等の新型コロナウイルス感染症を疑う症状がある方は、ご連絡ください。
- ③大会当日アプリの判定画面で「○参加可能」を確認し、スクリーンショットして来場します。

▲判定画面(例)

■ご留意点

- 当日の入場には、判定画面で「○参加可能」のご提示が必須となります。
- 大会当日分まで入力していない場合、判定画面は表示されません。
- 判定画面はスクリーンショットして会場へお越しください(アクセス集中による不具合を避けるため)。
- △判定のままでは参加できません。参加の有無を選択してください(選択後、○若しくは×の判定画面が表示されます)。
- パソコン等で健康状態を入力した方や、モバイル端末を当日持参しない方は、判定画面を印刷して会場までお持ちください。
- アプリは実際の画面と異なる場合があります。

伴走者(介助者)登録について

- 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)。
- 伴走者を希望される方は、事務局メールアドレスまでご連絡ください。その後、伴走者の申請手続きをご案内します。
事務局メールアドレス:info@yokohamamarathon.jp
申請期間:9/16(金)18:00~10/12(水)23:59
※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。但しフルマラソンについては、横浜南部市場折返し(20km付近)で伴走者を交代できます。交代する伴走者も申請が必要です。
- 伴走者は事前に案内する健康チェックWEBアプリでの健康状態の管理をお願いします。
- フルマラソン・みなとみらい7kmランの伴走者には、事前に伴走者用ビブスをお送りいたしますので、大会当日必ず着用してください。
- 車いすチャレンジの伴走者(介助者)は、当日ランナーと一緒にランナー受付にお越しください。受付時に伴走者用ビブスをお渡しします。

住所変更対応・未着の場合は…

ナンバーカードや公式ガイドブック等をエントリー時のご住所に10月上旬にお送りする予定です。10/13(木)までに届かない場合は、事務局までご連絡ください。10/29(木)までにお送りをさせていただきます。
※大会当日直前にご連絡いただいた場合、対応できないことがあります。ご了承ください。

■ご留意点

- 電話でのご依頼はお受けしかねます。必ずメールでご連絡ください。
- 発送物について、事務局での直接のお渡しはしていません。
- エントリーの際ご登録いただいた情報及び、事務局へお送りいただいた情報に不備・虚偽があった場合、発送物の再送等の対応はいたしかねます。

■横浜マラソン組織委員会事務局メールアドレス info@yokohamamarathon.jp

横浜マラソン ONLINE EXPO 2022

10月20日(木)10時~10月31日(月)10時

横浜マラソン2022
10月30日(日)

ABEMA 8:00~
生中継

横浜マラソン2022 [メイン会場] パシフィコ横浜 臨港パーク

10月30日(日)

フルマラソン [Full Marathon]

6時30分	会場オープン	パシフィコ横浜
	手荷物預かり開始	
7時00分	スタート整列開始	横浜ランドマークタワー前ほか
7時30分	手荷物預かり終了	パシフィコ横浜
8時00分	スタート整列終了	横浜ランドマークタワー前ほか
8時15分	スタート式	横浜ランドマークタワー前
8時30分	スタート	
12時30分	表彰式(予定)	臨港パーク
15時00分	競技終了	—

車いすチャレンジ [Wheelchair 2.5km Challenge]

7時20分	駐車場オープン	
8時00分	当日受付開始	
	手荷物預かり開始	パシフィコ横浜
8時30分	当日受付終了	
	手荷物預かり終了	
9時00分	集合	
9時25分	スタート式	パシフィコ横浜前交差点
9時40分	スタート	
10時40分	競技終了	—

みなとみらい7kmラン [Mitnatomirai 7km Run]

6時30分	会場オープン	パシフィコ横浜
	手荷物預かり開始	
7時00分	スタート整列開始	横浜ランドマークタワー前ほか
7時30分	手荷物預かり終了	パシフィコ横浜
8時00分	スタート整列終了	横浜ランドマークタワー前ほか
8時15分	スタート式	横浜ランドマークタワー前
8時30分	スタート	
9時50分	競技終了	—
10時00分	表彰式(予定)	臨港パーク

オンラインマラソン

開催期間:10月30日(日)~11月13日(日):15日間

10月30日(日)	8時30分	開始
11月13日(日)	23時59分	終了



※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

大会開催の最終決定について

自然災害や悪天候等の不測かつ突発的な事由、また、感染症の拡大状況により、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。

※台風の接近など下記時間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。なお、自然災害や悪天候、公共交通機関の麻痺等の不測かつ突発的な事由による中止の場合は、参加料金(エントリー手数料、返金手数料を除く)を返金します。ただし、地震・噴火・津波を要因とした中止の場合は返金対象外となります。また、ふるさと納税枠による申し込みは、いかなる場合においても返金できません。

開催可否告知方法

■大会公式サイト

2022年10月30日(日)午前4時00分

https://yokohamamarathon.jp

感染症対策

- スタートエリアまたは手荷物預かり場等会場内に入る際は、健康チェックWEBアプリの結果確認と検温、手指消毒をしてください。
- 発熱が確認された場合(体温37.5℃以上)は、新型コロナウイルス感染の有無にかかわらず、会場への入場や大会への参加をお断りいたします。(次回大会の出走権(有償)付与)
- 健康チェックWEBアプリの結果を必ずご提示ください。ご提示いただけない場合や虚偽の入力をされた場合は参加をお断りします。
- スタート前やフィニッシュ後は、特に密となる可能性が高いため、必ずマスクを着用してください。競技中は各自の判断により、着脱して構いませんが、大きな声を出さず「黙走」をお願いします。外したマスクは持参し、フィニッシュ後にも着用ください。
- 各給水所の手前には、手指消毒をご用意しております。消毒にご協力ください。
- トイレの際は、手洗い・手指消毒をお願いします。
- レース中に摂取する飲食物の持参及び「ランニングポーチ」などの準備にご協力ください。
- ゴミやマスク等は各自で持ち帰っていただくようお願いします。
- 給水コップ飛沫防止のため、各給水所の一部の紙コップには「蓋(フタ)」をつけています。

給水所・手荷物預かり場の分散化について

- 感染症対策のため、手荷物預かり場・コース上の給水所を分散化(色分け)をしています。
- ご自身のナンバーカードに描かれたアイコンの色(参加賞Tシャツと同色)を確認し、色に沿った手荷物預かり場・給水所のご利用をお願いします。
- 配色は6色、白・黒・黄・紺・青・赤になります。
- 給水所では、紙コップでの提供のほか、飛沫混入防止のための紙ふたも提供します。

■ナンバーカード(例)



■アイコン(6色)



参加賞Tシャツはアイコンと同じ色になります



※手荷物置き場の利用を希望していない方は、ナンバーカードにカバンのアイコンの表示はありません。※色の識別が難しい方は、アイコンの柄をご参考ください。色別に異なる柄を施しています。

競技上の注意点

■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つけてください。
- 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。

■「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。

■コース上の注意事項

- 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。
- 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。
- フルマラソンと7kmランは、サークルウォーク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。
- 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。
- 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。

禁止事項

■代理出走は、一切禁止

- 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。

■首都高速道路での走行時について

- 首都高速道路上の機器・設備には絶対に触れないでください。
- 首都高速道路上から下を覗き込んだり、危険な行為をしないでください。

■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。

■その他走る際の禁止事項

- 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。
- 他のランナーの走行の妨げとなる行為。
- 競技前、競技中のアルコール摂取。

※大会参加にあたっては、横浜マラソン競技規約をご確認ください。
<https://yokohamamarathon.jp/kiyaku>

環境配慮のご協力お願い

■飲み終わった紙コップや給食物の包装は、必ずごみ箱へ！

- コース上の給水で使った紙コップや紙ふた、給食物が入っていた包装は、必ず指定のごみ箱へ捨てるようにしてください。

■ごみの分別にご協力ください

- 会場では、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)も指定されたごみ箱へ入れてください。

■マスクの保管

- スタート前に着用していたマスクは、競技中は、ご自身で保管し走行してください。むやみに、路上に捨てないようにしてください。フィニッシュ後には、着用していただくことになります。

試走時の注意点

- 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。
- 首都高速道路上の立入りはできません。港湾施設については車両での下見もできません。

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く場合があります。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。
- 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。

健康管理

- 新型コロナウイルス感染症の拡大により、自身の体調管理が重要になっています。安全管理に十分配慮した運営体制としていますが、参加者自身でも注意し、安全な大会運営にご協力ください。
- 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、無い方に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。

「横浜マラソン2022」では、充実した救護体制でランナーをサポートします！

モバイルAED隊20隊、FR隊61隊をコース上に配置

救護所・救護室を全15か所設置

車イス98台はじめ、AED、無線を多数配備



モバイルAED隊とは？ | AEDと無線機を持った専門スタッフ(救急救命士)が、電動自転車に乗り、コース内を巡回します。

FR隊とは？ | ファーストレスポnder隊(FR隊)は、コース上で参加ランナーの皆さんの監察や、一時救命措置を行います。

ドクターランナー・ナースランナーとは？ | ランナーと一緒に走りながら、ランナーの健康上重大な事象に遭遇した場合には、自らのレースを中断または、中止してその初期対応にあたります。



協力

- 横浜市立大学附属市民総合医療センター
- 横浜市立市民病院
- 国際親善総合病院
- 横浜市立みなと赤十字病院
- 国家公務員共済組合連合会横浜南共済病院
- けいゆう病院
- 横浜市立大学附属病院
- 恩賜財団済生会横浜市東部病院
- 恩賜財団済生会横浜市南部病院
- 横浜労災病院
- 昭和大学藤が丘病院
- 昭和大学横浜市北部病院
- 聖マリアンナ医科大学横浜市西部病院
- 国立病院機構 横浜医療センター
- 聖マリアンナ医科大学病院
- 日本医科大学武蔵小杉病院
- 国家公務員共済組合連合会横須賀共済病院
- 横須賀市立うままち病院
- 横浜市医師会
- 横浜市立大学
- 日本体育大学
- 帝京大学
- 横浜市病院協会看護専門学校
- 湘南医療福祉専門学校
- 学校法人湘央学園
- 岩崎学園
- 横浜リゾート&スポーツ専門学校
- フクダ電子株式会社
- 株式会社城山
- プライムケア東京株式会社
- 横浜市消防局
- 横浜市医療局

(2022年8月31日時点)

■足がったときのセルフストレッチ

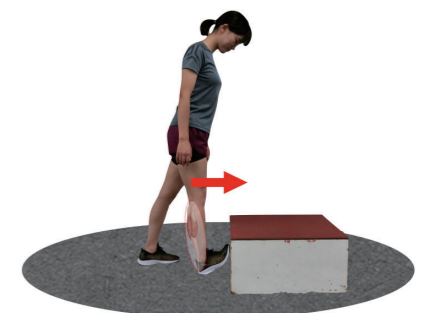
ストレッチ後は、スポーツドリンク等で水分・電解質の補給がおすすめです。



ももの裏側を伸ばすストレッチです。足を一歩前に出してつま先を上げお尻を後ろに突き出すようにももの裏を伸ばしましょう。



アキレス腱とふくらはぎを伸ばすストレッチ①足を後ろへ引いて胸を張り、ゆっくり前に体重をかけます。



アキレス腱とふくらはぎを伸ばすストレッチ②道路の路肩等を使ってつま先をかけてゆっくり重心を前に体重をかけます。

メイン会場MAP(パシフィコ横浜)



大会当日 スタート前まで

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
フルマラソン	7時00分~8時00分	8時30分	横浜ランドマークタワー前	みなとみらい7kmラン	7時00分~8時00分	8時30分	横浜ランドマークタワー前
				車いすチャレンジ	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。

当日朝の交通事情

大会当日6~7時頃に横浜駅を発車する次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、ホームへの入場制限等により、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は、横浜駅東口からパシフィコ横浜まで、徒歩(約20分)でご来場することをお勧めします。

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

【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

当日のお天気確認

過去3年間の10月30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
2021	晴	—	19.3°C	10.8°C	61%	4.7m/s	10.2h
2020	曇一時晴後一時雨	0.0mm	19.2°C	12.2°C	44%	10.0m/s	2.9h
2019	晴	—	22.1°C	12.8°C	80%	2.9m/s	8.9h

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01分	日の入り	16時49分頃
-----	-------	------	---------

手荷物預かり・更衣室

- 手荷物は手荷物預け袋に入れ、ナンバーカードに記載されたアイコンと同じ色のエリアにあるテーブルの上、もしくは下の空いている場所に各自で置いてください。その際、置いた場所は各自で覚えておいてください。
- 手荷物預かりエリアでの更衣はできません。更衣はフリースペースで行ってください。手荷物を置いたら速やかにスタートエリアへ移動してください。

手荷物預けをしないランナーの皆様へ

- スタートエリアに入るためには、健康チェック、検温、手指消毒が必要です。
- 7時から8時までに桜木町駅前、クイーンズパーク、馬車道駅前にあるスタートエリアゲートからお入りください。

フルマラソン	みなとみらい7kmラン	車いすチャレンジ
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	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:パシフィコ横浜 ノース(1F) パシフィコ横浜 アネックス(2F)	場所 男性:パシフィコ横浜 展示ホール(1F) 女性:パシフィコ横浜 ノース(1F) パシフィコ横浜 アネックス(2F)	場所 パシフィコ横浜 展示ホールD奥(ピロティ)

スタート整列方法 (フルマラソン・みなとみらい7kmラン)

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30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(車いすチャレンジを除く)。



- 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.13の【スタートブロック図】をご参照ください。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スタート順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、必ずスタート順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~Kブロック]

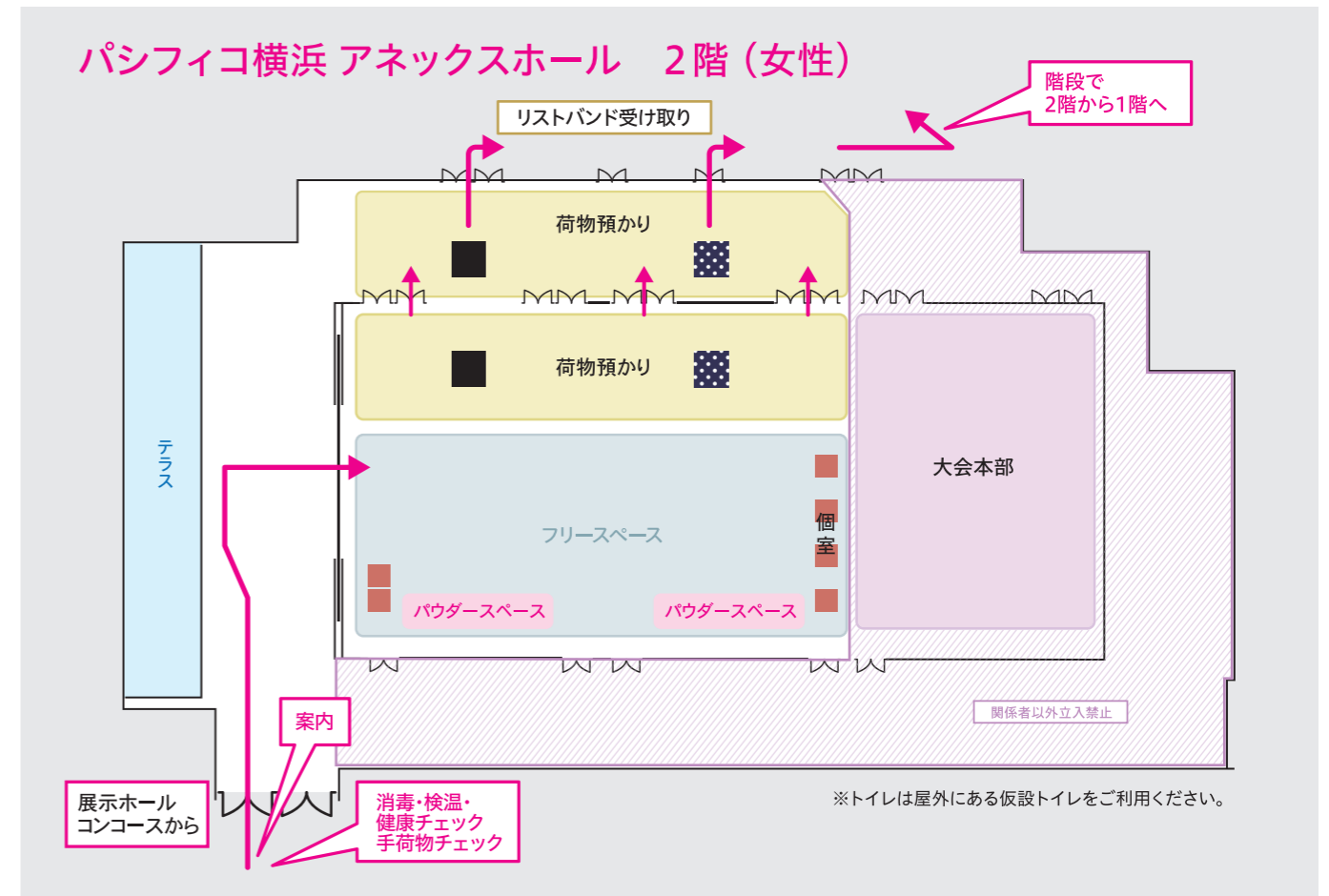
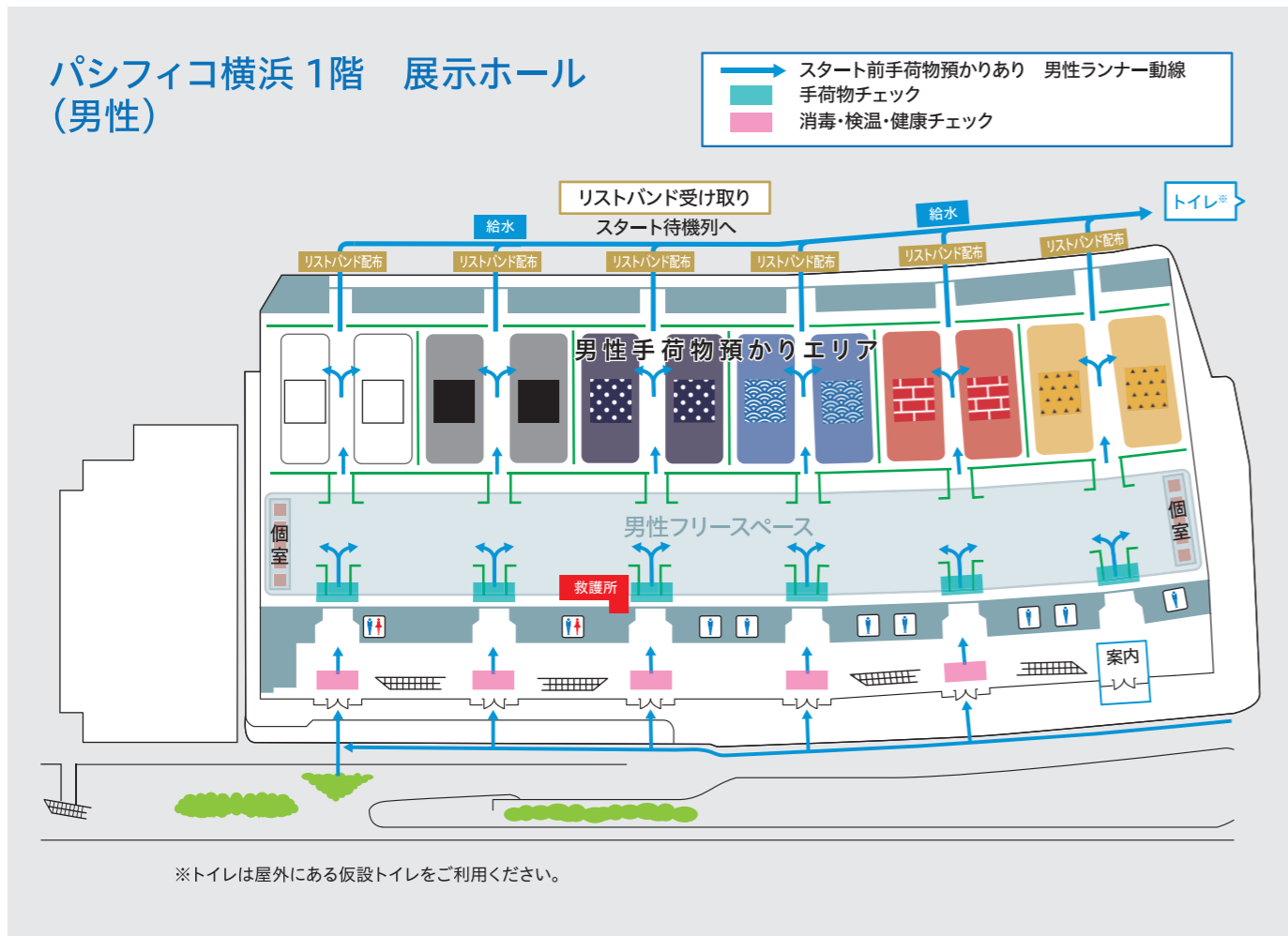
詳細はP.13へ

みなとみらい7kmラン [ABCDブロック]

詳細はP.13へ

車いすチャレンジ [パシフィコ横浜展示ホールA]

詳細はP.23へ



大会当日の流れ

【開場】10月30日(日) 6時30分～手荷物預かり・更衣用フリースペースオープン

※ランナー本人・大会関係者のみ入場可

- 健康チェックWEBアプリの判定画面「参加可能○」のQRコードを表示いただきます。
- 検温、手指消毒をして会場へ入場してください。
- フリースペースにて更衣を済ませ、手荷物を預けてください。その際、手荷物を置いた場所は写真を撮るなどして覚えておいてください。
- 検温、健康チェックWEBアプリ確認済の証として、リストバンドを配付します。必ず装着してください。この先の各チェックゲートにて確認を行います。
- 各会場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、トイレを済ませて整列しましょう)

パシフィコ横浜内 施設

<p>■ AED(自動体外式除細動器)配置場所</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 国立大ホール 1Fエントランスロビー ② 会議センター 1F救護室前 ③ 展示ホール 1F救護室前 ④ 展示ホール B1F中央防災センター ⑤ ノース 1F 救護室内 ⑥ ノース 1F 駐車場管理室 ⑦ ノース M2F中央管理室 ⑧ ノース 2F総合案内横 ⑨ ぶかりさん橋 1Fエントランス付近 ⑩ 臨港パーク駐車場入り口 	<p>■ 赤ちゃん休憩室</p> <p>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。</p> <p>■ コンビニエンスストア</p> <p>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</p>	<p>■ 中央防災センター</p> <p>パシフィコ会場内で、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)</p> <p>■ 喫煙所</p> <p>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。</p>
---	--	---





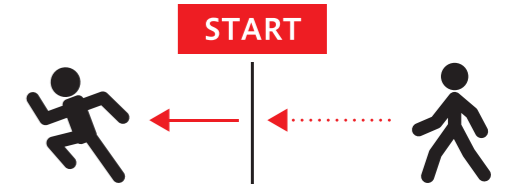
スタート指定ブロックへ移動

- 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 7時から8時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。

※フルマラソンはA~Kブロック、みなとみらい7kmランはA、B、C、Dブロックに指定されています

ウォーキングスタートとは

- 歩きながらスタートラインまで移動し、スタートラインを越えたランナーから順次走り出します。
 - アルファベット順に移動・スタートします。
 - スタートまでの移動は、誘導アナウンスの指示に従い、間隔を保ちながらゆっくりお進みください。移動の際は走らないでください。
- ① ABCブロックは、右車線に斜めに進みながら順次スタート
 - ② DEFブロックは、直線で進み、順次スタート
 - ③ GHIブロックは、さくら通り西交差点を右折し、順次スタート
 - ④ JKBブロックは、みなとみらい大通りを右折し、順次スタート
- ※リストバンドチェックゲート
パシフィコ横浜で手荷物を預け、リストバンドを受けとった方の入場口
- ※スタートエリアゲート
手荷物預かりなしの方が、健康チェックの確認等の後、リストバンドを受けとる入場口



記録計測タグについて

- 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、必ずシューズに装着ください。記録計測タグを装着していなかったり、シューズ以外の部分に取り付けたりすると記録が計測できません。
- 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、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をお使いください。(郵送料84円)
※返却期間:2022年10月28日(金)~11月30日(水)
- 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(300円)を請求させていただきます。

大会公式記録(ネットタイム)

- コース上、5km毎に計測を行います。
- 大会公式記録はネットタイムとなります。
 - ※ネットタイム・・・スタート地点通過からの完走タイム
- 計測した記録は、後日大会公式サイトに掲載します。
- 首都高速道路上にある中間点(21.0975km)、25km、30km、35kmの4地点は、構造上、計測できない可能性があります。

完走証

- フィニッシュ後、WEB完走証を発行いたします。
- ナンバーカードまたは氏名を入力し、WEB完走証をダウンロードすることができます。
- 詳しくは、大会公式サイトにてご案内します。

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。



※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。



Android OS



iOS

[記録計測に関する留意事項]

- 感染症対策の一環で、ランナー受付時にお渡しするもの一式を郵送することになり、計測タグも同様に事前郵送します。
- 今大会では、事前郵送に対応できる計測タグを採用しています。
- 今回の計測タグは、機能的な、高速道路上での記録計測精度がこれまでより低くなってしまい、21.097km・25km・30km・35kmの4地点での計測記録がとれない場合があります。
- 計測が取得出来なかった場合は、前後の計測地点から算出した記録を表示させていただきます。



■ 関門情報

関門	場所	距離 (km)	関門間距離 (km)	関門時刻	関門間時間 (目安)
スタート関門	スタートライン	0	0	9:10	0:40
第1関門	展示ホール北交差点	3.5	3.5	9:31	0:21
第2関門	マリントワー前交差点	6.2	2.7	9:52	0:21
第3関門	本牧A突堤入り口交差点北側	7.9	1.7	10:05	0:13
第4関門	本牧陸橋南側	10.4	2.5	10:24	0:19
第5関門	プールセンター入口交差点付近	14.4	4	10:56	0:32
第6関門	新中原橋付近	17	2.6	11:17	0:21
第7関門	南部市場前折返し	19.6	2.6	11:38	0:21
第8関門	聖天川西側交差点付近	20.6	1	11:47	0:09
第9関門	首都高湾岸線56.1k p	27.3	6.7	12:44	0:57
第10関門	首都高湾岸線51.5k p	31.9	4.6	13:24	0:40
第11関門	港湾道路入り口	36.5	4.6	14:06	0:42
第12関門	横浜人形の家前	39	2.5	14:30	0:24
第13関門	赤レンガ倉庫前	40.4	1.4	14:43	0:13
フィニッシュ関門	フィニッシュ	42.195	1.795	15:00	0:17

■ 給水所・給食所

給水	給水所名	給水位置	距離 (km)	エイト間距離 (km)
スタート前給水	スタート前給水所		0.0	0.0
第1給水所	象の鼻パーク前付近	右	5.0	5.0
第2給水所・給食所 (NISSAN給水所)	マリントワー前付近	右	6.2	1.2
第3給水所	B突堤入り口付近	左	8.2	2.0
第4給水所・給食所	本牧元町入り口付近	左	10.1	1.9
第5給水所	関門付近	左	12.6	2.5
第6給水所	レイズネクスト(株)磯子本社前	左	16.0	3.4
第7給水所	新中原南側付近	左	18.0	2.0
第8給水所・給食所	南部市場付近	左	19.3	1.3
第9給水所	高速杉田上り口付近	左	20.7	1.4
第10給水所	首都高湾岸線鳥浜町料金所付近	右	23.1	2.4
第11給水所	首都高湾岸線杉田入り口付近	右	26.0	2.9
第12給水所・給食所	首都高湾岸線磯子入り口付近	右	27.6	1.6
第13給水所	首都高湾岸線根岸駅付近	右	29.8	2.2
第14給水所・給食所	首都高湾岸線三溪園出口付近	右	31.6	1.8
第15給水所	首都高湾岸線狩場線分岐付近	左	35.0	3.4
第16給水所	B突堤入り口付近	右	37.1	2.1
第17給水所・給食所 (LAWSON給水所)	マリントワー前付近	左	39.0	1.9
第18給水所	赤レンガ倉庫付近	左	40.9	1.9
フィニッシュ給水	フィニッシュ後給水		42.195	1.3

※給水・給食場所、内容は変更となる場合があります

■ 救護所

救護所名	設置場所	位置	距離 (km)	救護所間距離 (km)	救護所名	設置場所	位置	距離 (km)	救護所間距離 (km)
第1救護所	神奈川公園	右	2.0	2.0	第10救護所	首都高湾岸線磯子入り口付近	左	27.3	7.7
第2救護所	赤レンガ倉庫	左	4.9	2.9	第11救護所	首都高湾岸線三溪園出口付近	左	31.9	4.6
第3救護所	山下ふ頭入口	左	6.5	1.6	第12救護所	首都高湾岸線狩場線分岐付近	左	34.9	3.0
第4救護所	A突堤入り口付近	左	7.9	1.4	第13救護所	A突堤入り口付近	右	37.4	0.9
第5救護所	ENEOS(株)中央研究所前	左	11.2	3.3	第14救護所	山下ふ頭入口	左	38.7	1.4
第6救護所	横浜プールセンター	左	14.4	3.2	第15救護所	横浜赤レンガ倉庫	右	40.4	1.6
第7救護所	新森町高架橋付近	左	17.0	2.6	フィニッシュ救護所	臨港パーク内		42.195	1.8
第8救護所	横浜南部市場内	左	19.6	2.6	パシフィコ救護所	パシフィコ横浜展示ホールC-11			
第9救護所	首都高湾岸線 杉田出口付近	右	22.4	2.8					

■ トイレ情報(設置場所)

距離	名称
1.3	みなとみらい大橋
2.0	神奈川公園
2.9	山下ふ頭
3.4	パシフィコ横浜(ピロティ)
3.9	パシフィコ横浜(円形プラザ)
4.6	7街区
5.1	象の鼻パーク
5.4	パイロットビル隣(NS山下町パーキング)
7.8	A突堤入り口付近
8.8	北方消防出張所前
9.2	大鳥中学校裏バス停付近
10.1	横浜本牧駅 バス停先
11.1	ENEOS(株)中央技術研究所前高架橋下
12.4	立野高校入り口交差点手前
13.2	神奈川県立看護専門学校
14.3	横浜プールセンター
14.9	八幡橋 ニトリ付近歩道
16.1	レイズネクスト(株)磯子本社内
16.9	新森町高架橋付近
17.3	新中原北側信号
18.5	聖天川東側信号付近
19.5	南部市場前交差点付近
20.2	首都高湾岸線 高架下積雪・凍結対策基地
23.2	首都高湾岸線 鳥浜料金所付近
25.9	首都高湾岸線 杉田入り口付近
27.5	首都高湾岸線 磯子出入口先
28.6	首都高湾岸線 新磯子JFE付近
29.5	首都高湾岸線 根岸駅付近
30.6	首都高湾岸線 根岸エネオス付近
31.9	首都高湾岸線 三溪園出口付近
32.6	首都高湾岸線 市民プール付近
33.5	首都高湾岸線 本牧元町入り口交差点付近
34.5	首都高湾岸線 錦町第2歩道橋付近
35.0	首都高湾岸線 本牧ふ頭本牧JCT付近
35.6	首都高湾岸線 本牧ふ頭入り口先折返し
36.6	横浜税関コンテナ検査センター付近
36.7	横浜税関本牧庁舎付近
37.5	A突堤入り口付近
39.8	パイロットビル隣(NS山下町パーキング)
40.2	象の鼻パーク

※トイレ設置場所は変更する場合があります

距離表示

2022大会より、フルマラソンコースを一部変更しています。(P13・14コースマップ参照)

●距離看板



1kmごと

●5kmおき距離看板



5kmごと (計8カ所)

●大時計



5kmごと (計8カ所)

●フルマラソン通過ランキングボード



中間地点付近

●残距離看板



残り5kmから1kmごと

●残距離看板



42.0km地点

ペースランナー

フルマラソンには、一定のペースで走る目安となるランナー(ペースランナー)を配置します。次の4つのペース設定を行う予定です。

- 5分/km
- 6分/km
- 7分/km
- 8分/km

※ペースランナーはビブスを着用し、それぞれのランニングペースを明らかにして走行します。



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車していただきます。
- 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、競技の中止を指示する場合があります。
- 関門時刻に関わらず、移動関門車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車するか、最後尾の専用バスに乗車してください。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(臨港パーク)の関門時刻(15時00分)やコース上の各関門時刻に合わせて、移動関門車を運行します。移動関門車に追いつかれた場合は失格となりますので、速やかに最後尾の専用バスに乗車してください。
- 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「リタイア受入れ」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巡回します。
- 具合の悪そうなランナーを見かけた場合は、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。



救急搬送に伴い、お預かりした手荷物を手荷物受取時間内に受け取れなかった場合は、後日大会事務局にお問い合わせください。



■ 関門情報

関門	場所	距離 (km)	関門間距離 (km)	関門時刻	関門間時間 (目安)
第1関門	展示ホール北交差点	3.5	3.5	9:31	0:21
フィニッシュ関門	フィニッシュ	7	3.5	9:50	0:19

■ 給水所

給水	給水所名	給水位置	距離 (km)	エイト間距離 (km)
スタート前給水	スタート前給水所		0.0	0.0
第1給水所	赤レンガ倉庫付近	右	5.3	5.3
フィニッシュ給水	フィニッシュ後給水		7	1.7

※変更となる場合があります

■ 救護所

救護所名	設置場所	位置	距離 (km)	救護所間距離 (km)
第1救護所	神奈川公園	右	2.0	
第2救護所	赤レンガ倉庫	左	4.9	2.9
フィニッシュ救護所	臨港パーク内		7.0	2.1
パシフィコ救護所	パシフィコ横浜展示ホールC-11			

■ トイレ情報 (設置場所)

距離	名称
1.3	みなとみらい大橋
2.0	神奈川公園
3.3	耐震パース
3.4	パシフィコ横浜(ピロティ)
3.9	パシフィコ横浜(円形プラザ)
4.6	7街区

※トイレ設置場所は変更となる場合があります

■ 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い、競技を中止してください。
- 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。



■ 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。
- 給水所には、水、スポーツドリンクを用意します。
- 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。

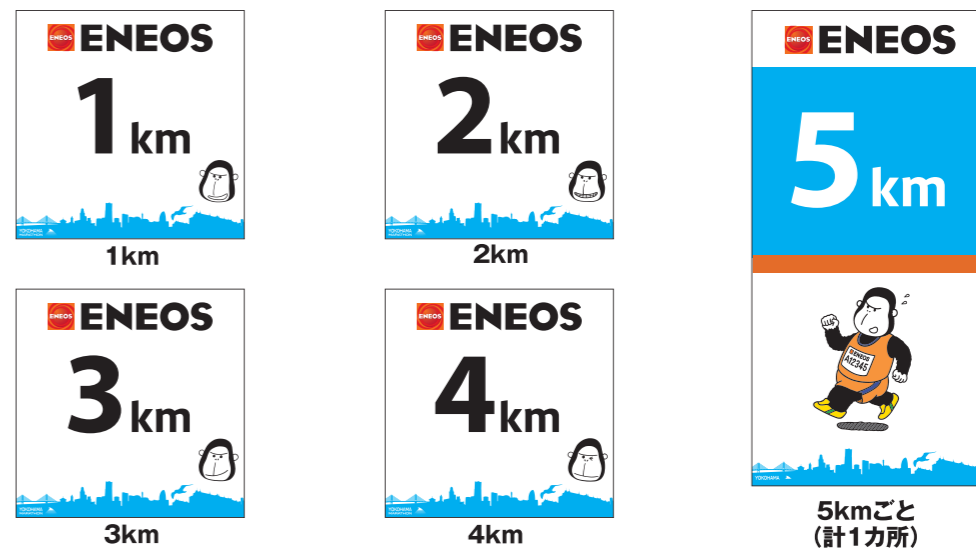
■ トイレ

- 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十分ご注意ください。

距離標示



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。スタッフの指示に従い、フィニッシュ会場までお戻りください。
- 最後尾のスタッフ車両に追いつかれた場合は関門時刻前であっても失格となりますので、速やかにスタッフの指示に従ってください。
- 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「リタイア受入れ」までお越しください。



■ 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巡回します。
- 具合の悪そうなランナーを見かけた場合は、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。



救急搬送に伴い、お預かりした手荷物を手荷物受取時間内に受け取れなかった場合は、後日大会事務局にお問い合わせください。

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。

①参加賞袋受け取り

②記録計測タグ返却

■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各自で探し、出口付近の手荷物確認スタッフにナンバーカードと手荷物シールをご提示ください。ご提示いただけない場合や、複数の手荷物をお持ちの場合には、フリースペースへ行くことはできません。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。
手荷物預けなしを希望された方は、案内に従ってご帰宅ください。



■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30分～(予定)
場 所：臨港パーク特設ステージ

※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等の入った参加賞袋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。)

みなとみらい7kmラン フィニッシュ会場

場所……………臨港パーク
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。

①参加賞袋受け取り

②記録計測タグ返却

■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各自で探し、出口付近の手荷物確認スタッフにナンバーカードと手荷物シールをご提示ください。ご提示いただけない場合や、複数の手荷物をお持ちの場合には、フリースペースへ行くことはできません。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。
手荷物預けなしを希望された方は、案内に従ってご帰宅ください。



■表彰式

表彰対象：男子1位～8位
女子1位～8位
表彰時間：10時00分～(予定)
場 所：臨港パーク特設ステージ

※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等の入った参加賞袋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。)

参加賞袋には、完走メダル、出走記念タオル等が入っています。

横浜マラソン2022 当日サービス

■パウダースペース

女性の更衣フロアに、パウダースペースをご用意いたします。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1階ノース/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2022について

フィニッシュエリアのパシフィコ横浜 臨港パークでは、「横浜マラソンフェスタ2022」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 臨港パーク
時 間 10月30日(日)9時00分～15時30分

※感染症の状況により変更になる場合があります。



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、飲料(ペットボトル)と完走メダル、出走記念タオル等の入った参加賞袋を受け取り、記録計測タグを返却します。ランナーエリア内を進み、手荷物返却エリアにてご自身の手荷物をお持ちください。出口付近にてナンバーカードと手荷物シールをスタッフが確認しますので、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 女性ランナーのためにノースとアネックスホールに女性専用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横の「リタイア受入れ」までお越しください。飲料(ペットボトル)と出走記念メダル、出走記念タオル等の入った参加賞袋を受け取り、記録計測タグを返却します。(これらすべてのお渡しは、大会当日のみ対応いたします。)

車いすチャレンジ

タイムテーブル

7時20分	駐車場オープン
8時00分	受付開始(パシフィコ横浜内) 手荷物預かり開始
8時30分	受付終了 手荷物預かり終了
9時00分	集合(集合場所)
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40分	競技終了
13時00分	駐車場クローズ

当日受付・手荷物預かり・更衣所

- 【受付場所】パシフィコ横浜展示ホールD奥(ピロティ)
- 【受付時間】8時00分～8時30分
- 【荷物預かり時間】お預かり/8時00分～8時30分
返却/～11時00分
- 【荷物預かり場所】お預かり・返却/パシフィコ展示ホール ピロティ
※手荷物の損害責任は負えません。貴重品・壊れやすい物は、お預けにならないようにしてください。
※返却の際には、スタッフがナンバーカードと手荷物シールを照合します。
- 【更衣所】荷物預かり場所の近くに更衣ブースを設けています。

出走連絡用紙の提出

- 後日メールでお送りする「出走連絡用紙」に必要事項を記入し、横浜マラソン組織委員会事務局宛にご提出ください。詳細は、お送りするメールに記載します。
- ご提出期限は、10月14日(金)必着となります。
- 出走連絡用紙で交通手段を「乗用車」と選択された方には、別途「駐車許可証」をお送りします。

フィニッシュ後の流れ

- 1 出走記念メダル・出走記念タオル・スポーツドリンク等の受け取り
- 2 手荷物預かり・更衣所へ
※手荷物預かり・更衣所までのルートは変更される場合があります。

スタート・フィニッシュ会場(車いすチャレンジ)



車いすチャレンジ



コース(2.7km)

スタート【パシフィコ横浜前交差点】 ▶ 国際橋 ▶ 赤レンガ倉庫交差点(1km地点)
▶ 赤レンガ倉庫付近(給水所) ▶ 新港ふ頭南西端(2km地点) ▶ フィニッシュ【臨港パーク】

救護所	給水所	トイレ
赤レンガ救護所 フィニッシュ救護	赤レンガ倉庫付近	パシフィコ横浜 臨港パーク
整列時刻	スタート式	スタート時刻
9時00分 整列開始	9時25分	9時40分～ スタート

※当日、会場は混雑が予想されますので、必ずスタート場所をご確認ください。
※交通規制の都合上、スタート時刻が遅れると、競技に参加できなくなる場合があります。

介添え・同行の皆様へ

- 新型コロナウイルス感染症の影響により、ランナー以外の方の立ち入れる範囲を制限しております。ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

競技実施上での留意点

- スタート、フィニッシュ地点は、選手、伴走者・介助者のみ出入り可能となっています。詳しくはP.3をご覧ください。
- 出走中は、ヘルメットの着用を必須とします。ヘルメット未着用の方は出走できません。
- 車いすチャレンジでは、タイム計測は行いません。
- 参加された選手全員に、出走記念メダル、出走記念タオルなどの入った参加賞袋をお渡しします。
- ナンバーカードが係員からよく見えるよう、切ったり折り曲げたりせずに、胸部及びヘルメット左側頭部につけてください。
- 伴走者は、選手のペースに合わせて安全に走行してください。伴走者が押して走る行為は危険です。
- スタート地点は、フルマラソン・みなとみらい7kmランの参加者が走行中の場合があります。スタート地点への移動、フィニッシュ後の移動の際には、スタッフの指示に従ってください。

駐車場ご利用にあたって

- 駐車場は、パシフィコ横浜展示ホールの西側にあるピロティになります。(予定)
- 交通規制の状況により、駐車場までのルートが限られますので、後日『駐車許可証』とともにお送りする、周辺案内図により経路をご確認のうえ、お越しください。
- 駐車場利用時刻：7時20分～13時00分

オンラインマラソン

実施概要

開催期間：2022/10/30 8:30～11/13 23:59
 距離：42.195km
 参加賞：「参加賞Tシャツ」
 完走特典：「デジタル完走証」「完走メダル」
 ※完走メダルは完走された方のみへお送りします
 参加方法：横浜マラソン公式サイト「オンラインマラソン」ページをご覧ください

「横浜マラソンRun」アプリ



「横浜マラソンRun」アプリ2022版のご案内は10月中旬を予定しています。(インストール済みの方はアップデートが必要です)

大会直前エントリー！

10月20日(木)よりオンラインマラソン追加エントリーを開始します。詳しくは大会公式サイトでご確認ください。

アプリ機能について

▼ イベントメイン画面



1 Run画面



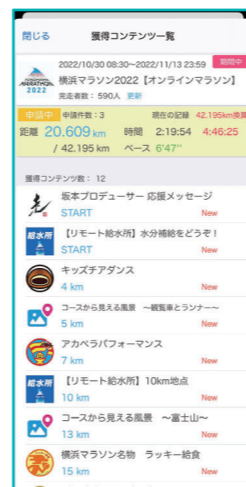
出走の際、起動・操作する画面です。「ワークアウトを開始する」ボタンを押すとGPS機能で走る画面へ移動します。

2 走行データ申請画面



走行データの申請を行う画面です。データの差替えも可能です。
 ※「申請完了」を押すと完了となり差替えが出来ません。ご注意ください。

3 獲得コンテンツ画面



走行距離に応じて様々なコンテンツを獲得できます。
 ※上図のコンテンツは2021大会のもので。

GPS機能 新機能

「横浜マラソンRun」アプリのみで
 ご参加可能です

(他のランニングアプリとの連携は不要です)



ウェアラブル端末連携機能

Garminとの連携が可能です (予め「Garmin Connect」アプリでGarminクラウドとの連携が必要です)

※アプリの操作方法、連携方法については、公式サイト「オンラインマラソン」ページをご覧ください。
 ※受付方法や、受付に必要なID、パスワードは、10月上旬にメールでご案内予定です。
 ※アプリは実際の画面と異なる場合があります。

当日はインターネットテレビで視聴できます！

横浜マラソン2022
 10月30日(日)

ABEMA 8:00～
 生中継

10月30日(日)	8時～15時(予定)	ABEMA生中継
10月30日(日)	8時～9時、14時30分～15時	t v k
11月13日(日)(予定)		ABEMA特別番組

※放送日時は予定となります

2022年10月30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/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・休日除く)
 10月29日(土) 10時～16時
 10月30日(日) 6時～16時
E-mail: info@yokohamamarathon.jp
公式サイト: <https://yokohamamarathon.jp/>

■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 (10時00分～17時00分)
 手荷物一時預り(※収容数に限りあり)と宅急便の受付もしています。

■大会エントリーに関するお問い合わせ

ローソンチケットカスタマーセンター
<https://faq.l-tike.com/contact/0034/>

■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10時～16時 土・日・祝・休日除く)

■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:045-330-3051

9月1日(木)～10月16日(日)の平日(9時00分～17時00分)
 10月17日(月)～10月29日(土)の毎日(9時00分～17時00分)
 10月30日(日)開催当日(4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17日(月)より
<https://yokohamamarathon.jp/navitime/>



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/>

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

横浜マラソン2022では、
 SDGsの達成に向けた取り組みを行っています

