



- フルマラソンコース**
- 横浜ランドマークタワー前
  - 横浜みなとみらい21地区
  - 横浜赤レンガ倉庫
  - 山下公園
  - 根岸・磯子地区
  - 横浜南部市場前(折り返し地点)
  - 首都高速湾岸線
  - 横浜ハンマーヘッド
  - 女神橋
  - パシフィコ横浜臨港パーク

横浜を走る、世界が変わる。  
**横浜マラソン2022**  
**コース応援マップ**

→ 一般道路 General road    → 高速道路 Expressway  
 〇 関門    〇 給水所    〇 救護所    〇 おおよその通過時間



**2022 10/30 SUN**  
**横浜マラソン2022**  
**応援ガイド**

**ランナーの応援にあたって**

- **新型コロナウイルス感染を防ぐため、沿道で応援する場合は、密にならないよう十分なフィジカルディスタンスを確保してください。**
- **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2022公式サイトでう回路検索(ナビタイム)ができますのでご活用ください(2022年10月14日(金)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。
- **首都高速道路上での、観戦・応援はできません。**
- **歩道橋で、立ち止まっでの観戦や写真撮影は禁止です。**  
 コース上の歩道橋は、立ち止まっでの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、まわりへ配慮しましょう。**  
 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、気持ちよく応援しましょう。

**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。



**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。

**ラッキー給食**

地元横浜・神奈川を中心とした食品を、フィニッシュ後に提供します。すべてのランナーが食べられるとは限らない、何がもらえるかはわからない、もらえ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!



# 応援する人も 横浜マラソン2022を楽しもう!

## ウェルカム サービス

### ようこそ! 横浜へ!

横浜マラソンで「横浜」に訪れていただいた全ての方に、横浜の街をお楽しみいただけるよう「ウェルカムサービス」でおもてなし。

コース周辺の商業施設やレストランなどの各店舗で使えるお得なサービスを実施します。大会の開催前から終了後まで横浜を満喫してください。



10/20  
START

## 横浜マラソン ONLINE EXPO



## 横浜マラソンONLINE EXPO2022 2022/10/20スタート

### ●横浜マラソンTV

タレントの福本愛菜さんとフリーアナウンサーの戸田山貴美さんが自分の身体機能をチェックするプログラムの体験や、フルマラソンコース周辺のスポット紹介など、横浜マラソンお役立ち情報満載の番組となっています。

### ●直前トレーニング

RDC RUN CLUB/RDC GYM代表の八木勇樹トレーナーによる自宅でできるオリジナルメソッドをご紹介します。本番直前の最終調整・コンディショニングアップにお役立てください。

### ●コース紹介動画

2022大会のコースを動画にて紹介します。コースの全容から給水ポイントなどを知ること、完走に向けた計画を組み立てましょう。

### ●オンラインスタンプラリー

ONLINE EXPO内のサイトを巡り、スタンプを集めよう!スタンプを集めるとどこよりも早い来年の出走権を獲得できるなど、素敵な賞品があたる抽選会に参加できます!横浜マラソンにエントリーしていない方でも参加できますので、ぜひ、チャレンジしてください!

### ●出展コーナー

大会オフィシャルパートナーや横浜サポーター、関係団体が出展いたします。ここでしか手に入らない商品・サービスもご用意しています。

10/30  
大会当日

## 横浜マラソンフェスタ

10月30日のリアル大会当日、フィニッシュエリアの臨港パーク内芝生広場で「横浜マラソンフェスタ2022」を開催します。横浜マラソンオフィシャルパートナーをはじめとした各種展示コーナーや、不要となった衣類の回収、横浜マラソンオフィシャルグッズ販売などが行われます。また、キッチンカーも出店予定ですので、是非、お立ち寄りください。



## オリジナルグッズ

### ここでしか手に入らない! 横浜マラソン2022オフィシャルグッズをゲットしよう

横浜マラソンファンにおすすめの「横浜マラソン2022オフィシャルグッズ」を数量限定で販売いたします! 横浜マラソンONLINE EXPO内や、10月30日の臨港パーク内で開催される「横浜マラソンフェスタ2022」会場内で入手できます。

#### 一部アイテムの紹介



詳細については  
こちらを  
ご覧ください



横浜マラソン2022 10月30日(日)

ABEMA® 8:00~  
生中継

TV for the Future



給水所

20 km

まだ間に合う!

今年もやります! リモート給水所

【本番直前】

オンラインマラソン特別受付中

エントリー期間 10/20(木)12:00~11/7(月)23:59

- 開催期間 10/30(日)8:30~11/13(日)23:59
- 募集人数 500名(先着)
- 参加料金 5,000円+手数料
- 参加賞 参加賞Tシャツ(大会終了後に発送します)
- 完走特典 デジタル完走証 完走メダル(完走者のみとなります)

申込はエントリーサイトから

<https://do.l-tike.com/app/dss/race/detail?acd=olsYOA5jmaO>

※エントリーサイトの「大会詳細」をよくお読みの上、お申込ください。



TAP&GO!

距離

4.05 km

ペース

6'25"

走行時間

25:30

平均ペース

6'17"

RESTART

長押し

FINISH

スマホ1つで参加可能

自分のペースでフルを完走