

# 横浜マラソン2023

## 参加のご案内

大会ご参加(出走)には、「横浜マラソン ONLINE EXPO 2023」でのランナー受付が必須となります → 詳細は、本紙2P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19日(木)~10月28日(土)
ONLINE EXPO	10月19日(木)~10月30日(月)
ナンバーカード 前日受取	10月28日(土)
	10月29日(日)
大会当日 レース・フェスタ	<p>【レース】 メイン会場:パシフィコ横浜 ほか フルマラソン・ベアリレー・みなとみらい7kmラン ..... 8時30分 START 車いすチャレンジ・ファンラン(ファミリー・中学生) ..... 9時40分 START</p> <p>【フェスタ】 会場:パシフィコ横浜臨港パーク特設会場 ..... 9時00分~15時30分</p>



# 目次

YOKOHAMA MARATHON 2023

事前配付物の内容を確認	1
事前の手続き ※必ずお読みください	2
ナンバーカード等の前日受取	3
競技参加にあたって	4
記録について	6
大会当日スケジュール	7
スタート前まで	8
メイン会場へのルート(パシフィコ横浜周辺MAP)	9
手荷物預け	10
スタート案内<フルマラソン・ペアリレー・みなとみらい7kmラン>	12
スタート案内<車いすチャレンジ・ファンラン(ファミリー・中学生)>	13
フィニッシュについて	14
フィニッシュ会場周辺図	15
救護体制について	16
フルマラソン・ペアリレー コース情報	17
みなとみらい7kmラン コース情報	22
車いすチャレンジ・ファンラン(ファミリー・中学生) コース情報	24
ラッキー給食	25

# 事前配付物の内容を確認

●ナンバーカード等の前日受取を選択された方は、P3もご覧ください

## 事前配付物の内容を確認!

受け取り後は、同封されている封入物一覧を必ずご確認ください



- 事前送付を希望の方→個々に発送します(10月初旬着)
- 前日受取を希望の方→大会前日(10月28日(土))にお渡しします



## 横浜マラソン2023公式ガイドブック

- 大会参加に必要な「横浜マラソン ONLINE EXPO 2023」内でのランナー受付の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に必要な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

- ナンバーカードは、個人の識別のほか、手荷物預けや給水所のテーブル区分けが必要になります。お忘れの場合は、出走いただけません。ご注意ください。

- 給水所の区分:「グー」「チョコ」「パー」のイラストの場所へ
- 手荷物預かり所の区分:下一桁の数字の場所へ
- 裏面の情報は、緊急時の連絡に利用します。



■ ナンバーカード表



■ ナンバーカード裏



■ 安全ピン 8本組

## 計測タグ(計測タグ返信用封筒)・タスキ

- 計測タグ…フルマラソン・ペアリレー・みなとみらい7kmランのみ
- ・計測タグは、ご自身でシューズの紐に装着していただきます。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。
- ・同封の「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、計測タグのみを封筒に入れ、必要事項を記入のうえ、大会事務局へ返送してください。(郵送料84円)
- ※返却期間:2023年10月27日(金)~11月30日(木)
- タスキ…ペアリレー第1走者のみ

## 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

- 大会当日の手荷物は、パシフィコ横浜会場内で預かりします。
- 手荷物は、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。

## 参加賞Tシャツ

- 横浜マラソンは、環境に配慮したサステナブルな大会運営にチャレンジしています。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「BRINGTechnology®」により再生された「BRINGMaterial®」を一部使用した「BLANK」を採用しております。
- 本取組によって、おおよそ2.9tのCO<sub>2</sub>排出量を削減しております。



フルマラソン  
※「白」「黒」(事前選択制)

ペアリレー  
ファンラン(ファミリー・中学生)  
車いすチャレンジ

みなとみらい7kmラン

## オリジナルサコッシュ

- 「横浜元町ブランドのキタムラ」ご協力のもと、落ち着いたネイビーのデザインでオリジナルサコッシュを製作しました。大会当日のほか、普段の生活やおでかけの際にもご利用ください。



# 事前の手続き ※必ずお読みください

## 必須！事前の手続き



●「横浜マラソン ONLINE EXPO 2023」でのランナー受付は、全員必須です。(期間中に忘れずに手続きを。)

## 「横浜マラソン ONLINE EXPO 2023」でのランナー受付

受付期間:10月19日(木) 10時00分 ~ 28日(土) 17時00分

横浜マラソン2023出走前の最終確認として「ランナー受付」を行います。受付期間内にお持ちのスマートフォンまたはパソコンから「横浜マラソン ONLINE EXPO 2023」へアクセスし、確認事項のチェックと【ナンバーカード番号】【パスワード(生年月日8桁)】を入力してください。  
※10月28日(土) 17時00分以降は受付ができません。必ず受付期間内にお済ませください。  
※ナンバーカード番号は10月中旬頃にメールでもお知らせします。  
※エントリー時に「ナンバーカード等の前日受取」を選択した方も、ランナー受付を行ってください。

※実際の画面と異なる場合があります

## 伴走者・介助者の登録

- 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](mailto:info@yokohamamarathon.jp)  
申請期間:9月15日(金)18時00分~10月11日(水)23時59分  
※同時に走ることができる伴走者は、参加者1名につき1名です。ただし、フルマラソンについては、磯子スポーツセンター前ペアリレー中継エリア (20.5km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。
- 伴走はせず、ランナーの更衣の補助のみを行う場合も、伴走者登録が必要となります。  
※車いすチャレンジの伴走者や車いすを押す方も、伴走者登録が必要となります。
- フルマラソン・ペアリレー・みなとみらい7kmラン・ファンラン(ファミリー・中学生)の伴走者には、申請手続後に伴走者用ビブスをお送りしますので、大会当日に必ず着用してください。
- 車いすチャレンジ伴走者(介助者)は、当日参加者と一緒に参加者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。

## 事前配付物が未着の場合は…

ナンバーカードや公式ガイドブック等をエントリー時にご登録いただいたご住所へ10月上旬に発送予定です。10月12日(木)までに届かない場合は、配送コールセンターまでお問い合わせください。配送コールセンターの問い合わせ先については、9月下旬頃にメールマガジンにてご案内させていただきます。

### ■ご留意点

- 発送物について、事務局での直接のお渡しはしておりません。
- エントリーの際に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、発送物の再送はいたしかねます。
- ご自宅への配送ができなかった場合は、前日もしくは当日に事務局が指定する場所まで受け取りに来ていただく事がございますので、予めご了承ください。

# ナンバーカード等の前日受取

※エントリー時に「ナンバーカード等の前日受取」を選択された方のみ

「ナンバーカード等の前日受取」を選択された方は、本ページでご確認ください。  
大会当日に会場でのお渡しは行いませんので、お忘れの無いようご注意ください。

## お渡し物品

前日にお渡しするものは次のとおりとなります。受け取った後にご確認いただき、不足のある場合はスタッフまでお声掛けください。詳細は1ページをご覧ください。

- ①横浜マラソン2023公式ガイドブック
- ②ナンバーカード・安全ピン
- ③計測タグ<sup>※1</sup>
- ④手荷物預け袋・手荷物シール<sup>※2</sup>
- ⑤参加賞Tシャツ
- ⑥オリジナルサコッシュ
- ⑦タスキ<sup>※3</sup>

※1 フルマラソン・ベアリレー・みなとみらい7kmランのみ

※2 「手荷物預かりあり」のみ

※3 ベアリレー第1走者のみ

## 引き換え方法について

- 原則、ランナー本人による受取とします。
- 受取にあたっては、10月中旬頃にお送りする引換ご案内メール及び本人確認書類（運転免許証、健康保険証等）をご呈示ください。
- 代理人による受取の場合は、委任状が必要となります。詳細はメールにてご案内させていただきます。

■横浜マラソン組織委員会事務局 [info@yokohamamarathon.jp](mailto:info@yokohamamarathon.jp)

## 受取日時・場所

日時:2023年10月28日(土) 10時00分～17時00分

場所:JR根岸線 桜木町駅 【南改札東口を出てすぐに受付テントがあります。】



エントリー時に「ナンバーカード等の前日受取」を選択された方も、「横浜マラソン ONLINE EXPO 2023」でランナー受付を行ってください。(P2参照)

## 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、競技を中止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、曲げるなどを行わないでください。

### ■ナンバーカードに、スタート待機ブロック記載

- エントリー時に申告した走力証明(過去の大会記録)により、走力順にブロックを設定しています。個々のブロックについては、各自のナンバーカードに記載があります。
- フルマラソン  
A、B、C、D、E、F、G、H、J(全9ブロック)
- ペアリレー J(一律)
- みなとみらい7kmラン  
A、B、C、D、E、F、G、H、J(全9ブロック)

※ファンラン(ファミリー・中学生)、車いすチャレンジは、スタートブロックはありません。(P13参照)



例) フルマラソン男子



例) フルマラソン女子



例) 車いすチャレンジ女子

### ■各給水所での混雑防止～「じゃんけん」表示で3区分

- フルマラソン、ペアリレー、みなとみらい7kmラン、ファンラン(ファミリー・中学生)では、コース上の給水所内で飲食物を摂るゾーンを3ヶ所に区分します。
- 表示は、「グー」「チョキ」「パー」の3種。各自のナンバーカードに、このいずれかのサインの記載があります。各給水所では、ご自身のサインに対応するゾーンで給水・給食を摂るよう、ご協力をお願いいたします。



例) 「グー」



例) 「チョキ」



例) 「パー」



「グー」ゾーン



「チョキ」ゾーン  
給水テーブル



「パー」ゾーン

ランナー走行 →

### ■「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分経過以降の出走は認めません。車いすチャレンジ・ファンランにおいてはスタート整列時に不在の場合、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・ペアリレー・みなとみらい7kmランは、4km付近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。
- 首都高速道路上でリタイアされた場合、運営車両以外で首都高速道路を降りることはできません。

### ■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や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します。

# 競技参加にあたって 2

## 禁止事項 続き

### ■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します。
- トイレ以外の場所での排泄行為は固く禁止します。

### ■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、音楽プレーヤー等の使用。
- 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>

## 環境配慮へのご協力をお願い

### ■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、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

- マスクを利用する方は、外したあとも自身でマスクを保管してください。路上等に捨てないでください。

## 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。

## 試走時のお願い

- コースの事前試走は、信号等の交通ルールを守り、車両と歩行者等に十分注意し、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。

## 健康管理

- 新型コロナウイルス感染症拡大の経験を経て、自身で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、出走を辞退またはレースを中止し、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、健康診断の受診など、事前の体調管理をしっかりと行ってください。また、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つでもあると、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、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/](http://www.yspc-ysmc.jp/)

■日本医師会  
[www.med.or.jp/link/search.html](http://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。

## 必読！ 走行記録について



- 大会記録では、「ネットタイム」を採用。(完走記録は、スタート地点通過からフィニッシュ地点通過の時刻で計算)
- スタート待機中に前の人を押す、無理な追い越しをせず、万全のスタート準備を。
- 車いすチャレンジ、ファンラン(ファミリー・中学生)は記録計測を行いません。楽しみながら、をモットーに。

## 計測タグについて

- 計測タグは、大会当日にタイム計測に使用しますので、必ずシューズに装着してください。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。
  - ナンバーカードと同様に、計測タグは、開催期間中の本人確認の証明になります。お忘れの場合は、出走でき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計測タグを正しく装着せずに出走した場合
    - ②計測タグを走行途中で紛失した場合
  - 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大会に参加できなくなった場合については、郵送で計測タグを大会事務局にご返送ください。返送には、ナンバーカード等とともに同封している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：2023年10月27日(金)～11月30日(木)
- 計測タグを紛失または返却されなかった場合は、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ごとに計測を行います。
- 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。
- 計測タグとそのシステムの機能上、高速道路上での記録計測精度が低くなってしまいます。そのため、21.097km、25km、30km、35kmの4地点での記録がとれない場合があります。ご了承ください。

## 完走証

- フィニッシュ後、WEB完走証を発行します。
- 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。
- 記録計測を行わないため、車いすチャレンジ、ファンラン(ファミリー・中学生)の完走証には記録が記載されません。
- 詳しくは、大会公式サイトでご案内します。

## 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。
- ※大会開催日から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

## 重要！ 首都高速道路上の走行記録について



- 高速道路上では、計測タグとそのシステムの機能上、記録計測精度が低くなります。このため、高速道路上の地点では記録計測がとれない場合があります。
- この場合は、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。



# 大会当日スケジュール

※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。

## 横浜マラソン2023 [メイン会場] パシフィコ横浜 臨港パーク

10月29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
	手荷物預け開始	
7時00分	スタート整列開始	横浜ランドマークタワー前他
7時30分	手荷物預け終了	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他
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	—

### ペアリレー[Pair Relay]

#### ●第1走者[Pair Relay 1st]

6時30分	会場オープン	パシフィコ横浜
	手荷物預け開始	
7時00分	スタート整列開始	横浜ランドマークタワー前他
7時30分	手荷物預け終了	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他
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	
11時48分	第2走者 繰り上げスタート	横浜市磯子スポーツセンター前

#### ●第2走者[Pair Relay 2nd]

8時30分	更衣会場オープン	横浜市磯子スポーツセンター
9時00分	中継地点入口・ 手荷物預け 開始	第2走者中継エリア (手荷物は、中継エリアのトラックに 預けてください)
	手荷物預け終了	
11時48分	繰り上げスタート	横浜市磯子スポーツセンター前
15時00分	競技終了	—

### みなとみらい7kmラン[Minatomirai 7km Run]

6時30分	会場オープン	パシフィコ横浜
	手荷物預け開始	
7時00分	スタート整列開始	横浜ランドマークタワー前他
7時30分	手荷物預け終了	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他
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	
10時00分	表彰式(予定)	臨港パーク
	競技終了	

### 車いすチャレンジ[Wheelchair 2.7km Challenge]

7時20分	駐車場オープン	
8時00分	当日受付開始	パシフィコ横浜
	手荷物預け開始	
8時30分	当日受付終了	パシフィコ横浜
	手荷物預け終了	
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45分	スタート	
10時45分	競技終了	—

### ファンランファミリー[Fun Run 2.7km Family] ファンラン 中学生[Fun Run 2.7km J.H.S student]

6時30分	会場オープン	パシフィコ横浜
	手荷物預け開始	
8時30分	手荷物預け終了	パシフィコ横浜
9時00分	集合	パシフィコ横浜
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25分	競技終了	—



横浜マラソン ONLINE EXPO 2023  
10月19日(木) 10時00分～  
10月30日(月) 17時00分

## 大会開催可否

### 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、感染症等の蔓延状況により、大会を縮小・中止する場合があります。晴天の場合でも、事前の悪天候による影響や高波、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、下記の方法でお知らせする予定です。

※台風の接近など下記時間外においても大会公式サイトや SNS 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

■大会公式サイトに掲載します。

2023年10月29日(日) 午前4時00分

<https://yokohamamarathon.jp>

## 大会当日情報

### 当日朝の交通事情

#### ■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

#### (※注)【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

大会当日6～7時頃に横浜駅を発車する電車(※注)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展示ホールまで、徒歩(約20分)でご来場することをお勧めします。

### 当日のお天気確認

#### ■過去3年間の10月29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
2022	晴のち一時曇	--	21.8°C	11.8°C	57%	7.2m/s	9.4h
2021	晴	--	19.6°C	13.3°C	51%	8.6m/s	9.8h
2020	晴	--	21.9°C	14.2°C	56%	7.8m/s	9.8h

#### ■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	日の入り
5:59	16:50

### 手荷物預け・更衣

■エントリー時に、大会当日の手荷物預け利用の有無をお聞きしています。

- 「手荷物預かりあり」を選択された方は、パシフィコ横浜展示ホール内の手荷物置き場とフリースペースや更衣エリアを利用できます。

#### <種目別利用時間帯>

- ・フルマラソン、ペアリレー第1走者、みなとみらい7kmラン：6時30分～7時30分
- ・ファンラン(ファミリー・中学生)：6時30分～8時30分
- ・車いすチャレンジ：8時00分～8時30分

- 「手荷物預かりなし」を選択された方は、直接スタートエリアの各待機ブロックにお越しください。

※パシフィコ横浜展示ホール内の手荷物置き場とフリースペースや更衣エリアは利用できません。

#### <種目別スタートブロック集合時間帯>

- ・フルマラソン、ペアリレー第1走者、みなとみらい7kmラン：7時00分～8時00分
- ・ファンラン(ファミリー・中学生)：8時30分～9時00分

# メイン会場へのルート(パシフィコ横浜周辺MAP)

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】

- みなとみらい駅からのアクセス  
(みなとみらい線)  
徒歩3分
- 桜木町駅からのアクセス  
(JR・横浜市営地下鉄)  
徒歩12分
- 横浜駅東口からのアクセス  
(JR・横浜市営地下鉄ほか)  
徒歩20分

※当日は混雑等により、通常時よりも時間を要する可能性がありますので、お時間に余裕をもってご来場ください。



- ① 桜木町駅を出て、ランドマークタワーに続く動く歩道に進む
  - ② ランドマークプラザに入り、右折
  - ③ ランドマークプラザのエスカレーターを降りる
  - ④ クイーンズスクエア横浜を抜ける
  - ⑤ クイーンモール橋を渡り、「パシフィコ横浜」へ
  - ⑥ 女性更衣室へは階段を昇りパシフィコ横浜アネックスホールへ
- ①東口(横浜そごう方面)へ向かう
- ②ボルタを通過
- ③「はまみらいウォーク」を渡り、日産グローバル本社内を通過
- ④「とちのき通り西交差点」の歩道橋を渡る
- ⑤「高島中央公園」脇を通過して右折

# 手荷物預け 1

※車いすチャレンジの更衣所、手荷物預けは、P13に詳細が記載されています

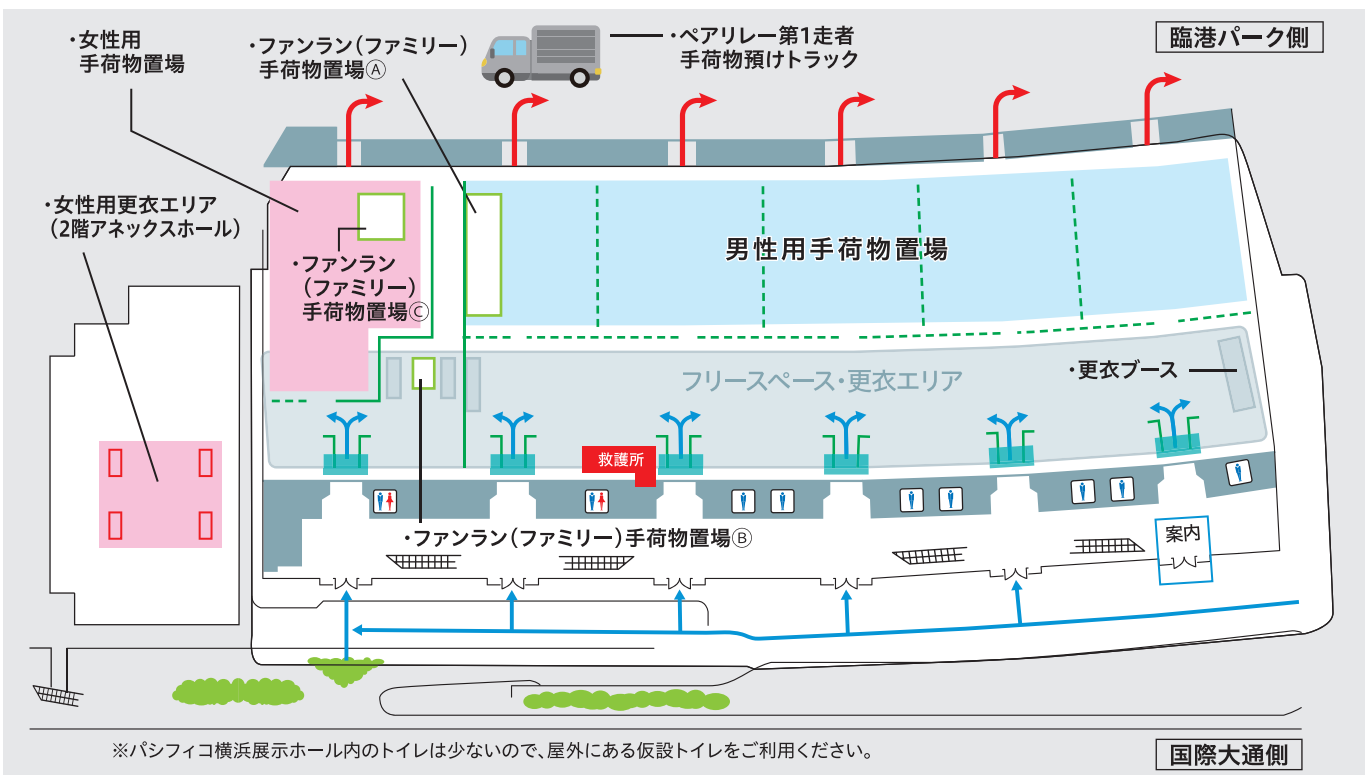
## 大会当日の流れ

【開場】10月29日(日)6時30分～ 手荷物置場・更衣用フリースペース オープン

※「手荷物預かりあり」を希望された方のみ入場可

- 1 パシフィコ横浜展示ホールの入口で、ナンバーカードか手荷物預け袋をお見せください。「手荷物預かりあり」を希望した方のみ入場ができます。
  - 2 男性はフリースペースで、女性はアネックスホールで更衣をすませてください。更衣ブースの数は多くありませんので、譲り合ってください。また、フリースペースは自由にご利用ができます。
  - 3 更衣の後に手荷物を置いてください。手荷物は、参加ランナーの皆さん個々のナンバーカードにある下一桁の数字で置場を設定しています。手荷物を置いた場所は確実に覚えておいてください。
  - 4 指定されたスタート位置へ移動してください。
- ※スタート前には給水を心がけ、トイレを済ませておきましょう。

## パシフィコ横浜 展示ホール



## 女性参加者の方へ(全ての種目)

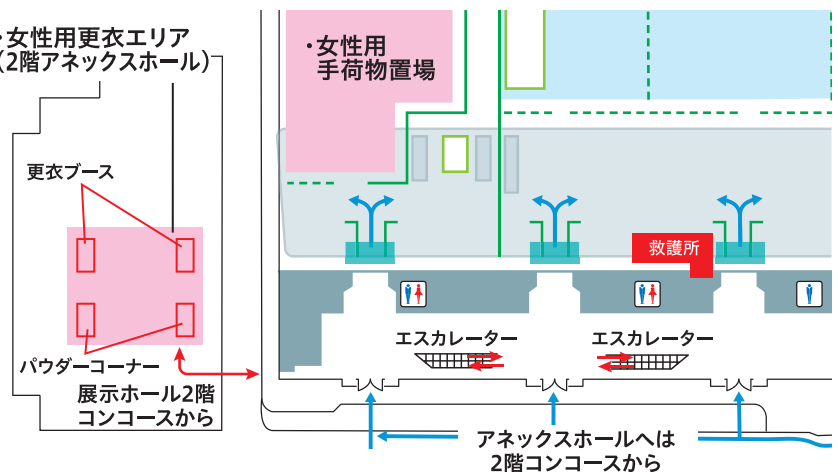
- 1 更衣所は、パシフィコ横浜展示ホール2階の奥にある「アネックスホール」となります。
- 2 アネックスホールでの更衣の後、荷物をお持ちになって1階展示ホールに移動し、女性用手荷物置き場に荷物を置いてください。
- 3 アネックスホールには、パウダーコーナーをご用意しています。ご利用ください。

### パウダーコーナー

女子の更衣フロアにパウダーコーナーをご用意します。出走時には日焼け対策やローションケアに、出走後には汗の処理やメイクなどにご利用ください。

場所	パシフィコ横浜展示ホール2階アネックスホール
日時	10月29日(日) 6時30分～16時00分

### 女性用更衣エリア(2階アネックスホール)

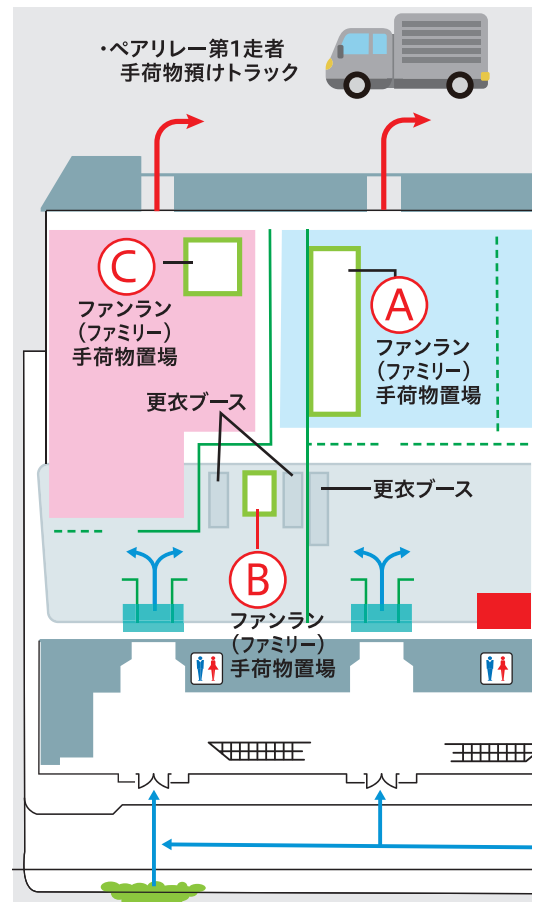


# 手荷物預け 2

※車いすチャレンジの更衣エリア、手荷物預けは、P15に詳細が記載されています

## ファンラン(ファミリー)参加者の更衣エリアの使い方

- ① 男性の保護者と男子の場合
  - 展示ホール内のフリースペースをご利用ください。
  - 手荷物は、男性用の手荷物置場内のファミリーコーナー(A)に置いてください。手荷物を置いた場所は、忘れないように注意してください。
- ② 男性の保護者と女子の場合・女性の保護者と男子の場合
  - 展示ホール内のフリースペースにある、手荷物置場ファミリーコーナー(B)横の更衣ブースをご利用ください。
  - 手荷物は、ファミリーコーナー(B)に置いてください。手荷物を置いた場所は、忘れないように注意してください。
- ③ 女性の保護者と女子の場合
  - 女性用の更衣エリア(2階アネックスホール)をご利用ください。
  - 手荷物は、女性用手荷物置場内のファミリーコーナー(C)に置いてください。手荷物を置いた場所は、忘れないように注意してください。



## ペアリレー 第1走者 手荷物預け

- ① 更衣エリアは、男性は展示ホールのフリースペースで、女性は、2階の奥にある「アネックスホール」となります。また、誰でも利用可能な更衣ブースも設けています。ブースの数はそれほど多くないため、譲りあってご利用ください。
- ② 更衣の後に、手荷物を預けていただきます。1階展示ホールを抜けた通路をスタートブロックに向かって進む先に、中継エリア行きのトラックがあります。ナンバーカードの下一桁の数字のところで、お預けください。

## ペアリレー 第2走者 手荷物預け

- ① 更衣エリアは、横浜市磯子スポーツセンターに用意しています。
- ② 第2走者の手荷物は、運搬用のトラックがペアリレー中継エリアにありますので、お預けください。

- 横浜市磯子スポーツセンター前
- JR京浜東北線・根岸線、金沢シーサイドライン「新杉田」駅から、徒歩5分
- 京浜急行「杉田」駅から、徒歩13分
- ※詳しくは、P21をご覧ください。



## ペアリレーでの手荷物預けの留意事項

- 第2走者のランナーが第1走者の手荷物を預かり、中継エリアに持ってきた場合は、第1走者の手荷物運搬トラックの到着後に、同トラックに預けてください。
- 第2走者の手荷物預けトラックは、2便の運行を予定しています。第1走者の到着が遅くなった場合でも、第2便(後発便)をご利用いただけます。

# スタート案内 <フルマラソン・ペアリレー・みなとみらい7kmラン>

## 大会当日 スタートまでの流れ(フルマラソン・ペアリレー・第1走者・みなとみらい7kmラン)

- ① 手荷物置場からスタート位置(指定されたスタートブロック)へ、スタッフの指示に従って移動し、整列してください。
- ② 指定されたスタートブロックによっては、手荷物置場から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00分から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時を過ぎるとスタートブロックへの入場が終了するため、最後尾から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、時間に余裕をもってお越しください。

### パシフィコ横浜～横浜ランドマークタワー前



# スタート案内 <車いすチャレンジ・ファンラン(ファミリー・中学生)>

## スタートまでの流れ (車いすチャレンジ・ファンラン)

### ●車いすチャレンジの方

- ・当日は8時00分より受付を行います。ピロティ1階へお越しください。伴走者(介助者)も一緒に受付をします。
- ・手荷物置場から集合場所へ、スタッフの指示に従って移動し、整列をしてください。

### ●ファンランの方(当日受付はございません)

- ・「手荷物預かりあり」を希望された方は、8時30分までにパシフィコ横浜展示ホールで更衣・手荷物預けを済ませて、集合場所までお越しください。
- ・「手荷物預かりなし」を希望された方は、ご自身の出走準備を済ませて9時00分までに集合場所にお越しください。

※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。9時00分までに集合していただき、その後9時25分からスタート式となります。

※スタートは、ファンラン(中学生)、ファンラン(ファミリー)、車いすチャレンジの順となります。

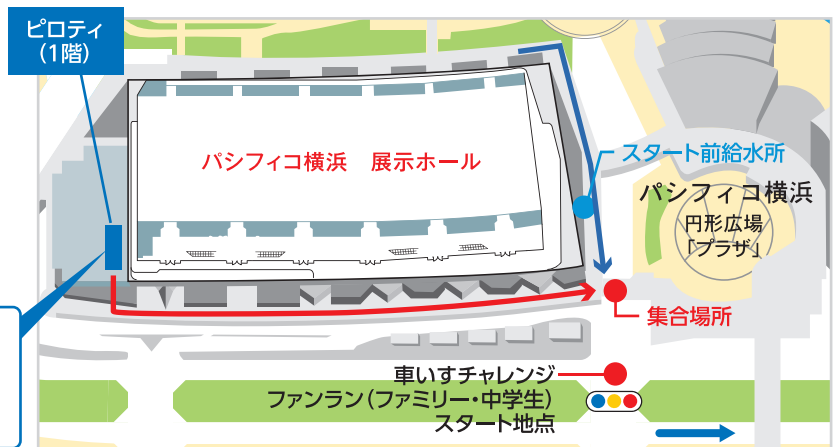
※無理な追い抜きや前の人を押しつけて走るなど危険な走行はおやめください。

### タイムスケジュール

9時00分	集合	パシフィコ横浜
9時25分	スタート式	パシフィコ横浜前
9時40分～	スタート	交差点
10時40分	競技終了	—

### 車いすチャレンジ

- 受付
- 手荷物置場等
- 更衣エリア



## 車いすチャレンジ参加の方へ

### タイムスケジュール

- 受付場所 パシフィコ横浜展示ホールピロティ(ホールD奥) 伴走者(介助者)も一緒にお越しください。
- 受付時間 8時00分～8時30分
- 手荷物 預け時間 8時00分～8時30分 返却時間 ～11時00分
- 手荷物 置き場 預かり・返却/パシフィコ横浜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。
- 更衣所 手荷物置き場の近くに更衣ブースを設けています。

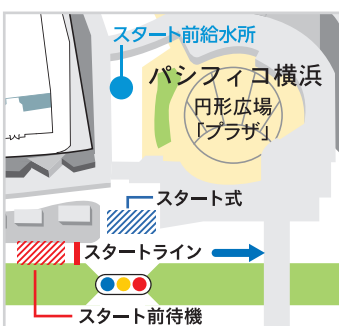
### 出走連絡用紙の提出

- 10月初旬に対象の皆さんにメールで「出走連絡用紙」を送信します。
- 「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。提出期限は10月15日(日)※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。「駐車許可証」は、10月23日(月)頃までに郵送します。

### 駐車場のご利用にあたって

- 駐車場は、パシフィコ横浜展示ホールピロティ(ホールD奥)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』とともに送る周辺地図により、経路をご確認のうえお越しください。
- 駐車場利用時間:7時20分～13時00分

## パシフィコ横浜前スタート



- スタート式の終了後、スタート待機場所に移動します。スタート種目順に並びますので、スタッフの指示に注意してください。
- スタート順

ファンラン 中学生	ファンラン ファミリー	車いすチャレンジ
9時40分	9時42分	9時45分

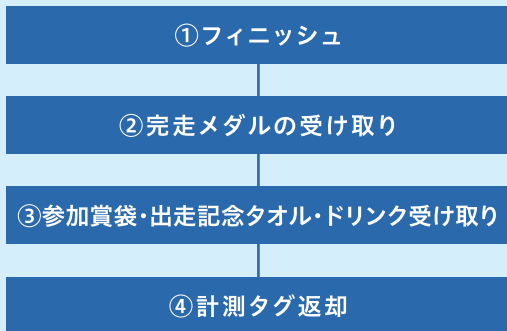
- パシフィコ横浜のスタートから臨港パークのフィニッシュまで、2.7km。無理な追い越しなど危ない走りはせず、ファンランとして楽しく走りましょう。

## フルマラソン・ペアリレー 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…みなとみらい7kmラン:10時00分  
フルマラソン・ペアリレー:15時00分

### ■フィニッシュ後の流れ



手荷物預かりあり

手荷物預かり無し

### ⑤手荷物置き場

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は、手荷物置き場から出られません。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。

手荷物預かり無しを希望された方は、案内に従ってご帰宅ください。

お疲れ様でした

### ■表彰式

表彰対象: 男子1位～8位  
女子1位～8位  
表彰場所: 臨港パーク特設ステージ  
表彰時間: みなとみらい7kmラン:10時00分～  
フルマラソン:12時30分～

※リタイアされた方は、リタイアバス降車後に「リタイアカウンター」で、計測タグと引き換えで、参加賞袋・出走記念メダル・タオル等を受け取ってください。

※ペアリレー第1走者で「手荷物預かりあり」の方の手荷物は、中継エリアへ移送しています。リタイア後に臨港パークへ戻られた場合、手荷物の受取りは臨港パークで13時00分頃(予定)までお待ちいただくこととなりますので、あらかじめご了承ください。

(リタイア後の対応は当日のみです。後日の対応はいたしかねます。ご了承ください。)

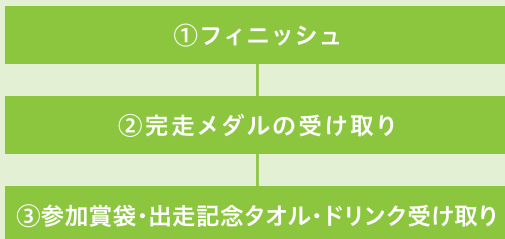


## 車いすチャレンジ ファンラン(ファミリー・中学生)

### ■フィニッシュ会場

場所……………臨港パーク  
競技終了時刻…ファンラン(ファミリー・中学生):10時25分  
車いすチャレンジ:10時45分

### ■フィニッシュ後の流れ



手荷物預かりあり

手荷物預かり無し

### ④手荷物置き場

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は、手荷物置き場から出られません。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。

手荷物預かり無しを希望された方は、案内に従ってご帰宅ください。

お疲れ様でした

※リタイアされた方は、展示ホールの「リタイアカウンター」までお越しください。ナンバーカードと引き換えで参加賞袋・出走記念メダル・タオル等を受け取ってください。

(リタイア後の対応は当日のみです。後日の対応はいたしかねます。ご了承ください。)

※車いすチャレンジの方向けのルートもご用意しています。スタッフにお声掛けください。

### パウダーコーナー

女子の更衣エリアにパウダーコーナーをご用意します。出走時には日焼け対策やローションケアに、出走後には汗の処理やメイクなどにご利用ください。

**場所** パシフィコ横浜展示ホール2階 アネックスホール

**日時** 10月29日(日) 6時30分～16時00分



# フィニッシュ会場周辺図



## 1 記念品等の受け取り

- 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・参加賞袋・出走記念タオル・飲料(ペットボトル)を受け取ります。
  - ②フルマラソン・ペアリレー・みなとみらい7kmランの参加者は、計測タグを返却してください。
- ※ペアリレーの方は、完走メダル・参加賞袋・出走記念メダルの受け取る数にご注意ください。P21をご覧ください。

## 2 手荷物預かりありを希望された方

- ①スタート前に置いた手荷物を各自で探し、出口付近の手荷物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。
- ②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は、手荷物置き場から出られません。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。
- ③更衣室はスタート前と同じエリアです。展示ホールのフリースペースでの更衣もできますが、長時間居座らないようお願いいたします。

## 3 手荷物預かり無しを希望された方

- ①完走メダル・参加賞袋・出走記念タオル・飲料(ペットボトル)を受け取り、そのままお帰りください。
- ②パシフィコ横浜の展示ホールには入れませんので、ご了承ください。

## 4 リタイアされた方

- ①リタイアされた方は、「リタイアカウンター」で、計測タグと引き換えに、出走記念メダル・参加賞袋・出走記念タオル・飲料(ペットボトル)を受け取ってください。
- ②その後、「手荷物預かりあり」の方は手荷物置き場へお進みいただき、手荷物預かり無しの方はお帰りください。

### ■横浜マラソンフェスタ2023

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2023」を開催します。参加者や観客の皆様楽しんでいただけるブース出展や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

**日時** 10月29日(日)  
9時00分～15時30分

# 救護体制について

「横浜マラソン2023」では、充実した救護体制でランナーをサポートします！

1 モバイルAED隊20隊、FR隊61隊をコース上に配置



2 救護所を全14か所設置



3 車いす98台をはじめ、AED、無線機を多数配備

**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、一次救命措置を行います。

**ドクターランナー・ナースランナー  
救急救命士ランナーとは？**

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
- ・横浜市医師会
- ・神奈川県看護協会
- ・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
- ・神奈川県衛生学園専門学校
- ・学校法人湘中央学園
- ・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

(2023年8月31日時点)

## ■足がったときのセルフストレッチ

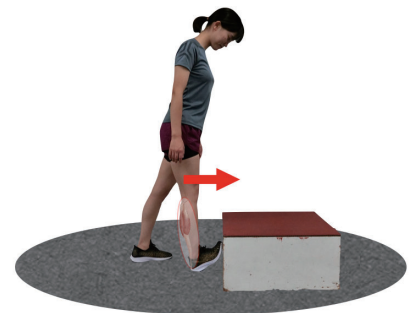
ストレッチ後は、スポーツドリンク等で水分・電解質の補給がおすすめです。



ももの裏側を伸ばすストレッチです。  
足を一步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。

# フルマラソン・ペアリレー コース情報 1



※「横浜マラソン2023」のコースは、日本陸上競技連盟公認コースではありません ※コースは、運営の諸事情で変更となる場合があります

# フルマソン・ペアリレー コース情報 2

## 距離表示

●距離看板	●5kmおき距離看板	●大時計	●フルマソン通過 ランキングボード	●残距離看板	●残距離看板
					
1kmごと	5kmごと (計8カ所)	5kmごと (計8カ所)	中間地点付近	残り5kmから 1kmごと	42.0km地点

## ペースランナー

フルマソンには、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7つのペース設定を行う予定です。

- sub 3h    sub 3h30m    sub 4h    sub 4h30m  
 sub 5h    sub 5h30m    sub 6h

※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。



## 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・給食を用意します。
- 給水物品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。
- 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。
- 給水所の混雑緩和のため、ナンバーカードに記載されている(👉👉)のマークと同じテーブルの給水・給食をご利用ください。

## 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。
- トイレ以外の場所での排泄行為は、固く禁止します。

※関門・給水・給食・救護所・トイレの位置は、コース図及びP19の一覧表でご確認ください。

## 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、緊急車両が走行する場合がありますので十分ご注意ください。
- 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。

## 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、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、スタッフの指示に従ってください。
- リタイアされた方はフィニッシュ会場に到着後、必ず「リタイアカウンター」までお越しください。
- リタイアされたペアリレー第1走者で「手荷物預かりあり」の方の手荷物については、P14をご覧ください。
- 関門の場所と関門時刻は運営状況により変更する場合があります。



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

- 競技中に体調の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、お預けいただい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・ペアリレー コース情報 3

## 関門

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	0	0	9:10	0:40
第1関門	展示ホール北交差点	3.5	3.5	9:35	0:25
第2関門	マリントワー前交差点	6.2	2.7	9:54	0:19
第3関門	錦町交差点	8.5	2.3	10:11	0:17
第4関門	本牧陸橋北側	10.4	1.9	10:26	0:15
第5関門	プールセンター入口交差点付近	14.4	4.0	10:58	0:32
第6関門	新森町高架橋付近	17.0	2.6	11:19	0:21
第7関門	南部市場前交差点折り返し	19.6	2.6	11:40	0:21
第8関門	磯子スポーツセンター前	20.5	0.9	11:48	0:08
第9関門	首都高 湾岸線56.1kp	27.3	6.8	12:46	0:58
第10関門	首都高 湾岸線51.5kp	31.9	4.6	13:26	0:40
第11関門	港湾道路入口	36.5	4.6	14:08	0:42
第12関門	マリントワー前交差点	39.1	2.6	14:32	0:24
第13関門	横浜赤レンガ倉庫入口	40.4	1.3	14:44	0:12
フィニッシュ関門	フィニッシュ	42.195	1.795	15:00	0:16

## 給水・給食

給水	給水所名	給水位置	距離 (km)	エイト間距離 (km)
スタート前給水所	スタート前給水	-	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(NISSAN給水所)	マリントワー前交差点付近	右	6.2	1.2
第3給水所	本牧橋交差点付近	左	8.2	2.0
第4給水所	本牧元町入口交差点付近	左	10.1	1.9
第5給水所	間門交差点付近	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	新中原南側交差点付近	左	18.0	2.0
第8給水所	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 鳥浜町料金所付近	右	23.1	2.4
第11給水所	首都高 杉田入口付近	右	26.0	2.9
第12給水所	首都高 磯子入口付近	右	27.6	1.6
第13給水所	首都高 根岸駅付近	右	29.8	2.2
第14給水所	首都高 三溪園出口付近	右	31.6	1.8
第15給水所(UNDER ARMOUR給水所)	首都高 狩場線分岐付近	左	35.0	3.4
第16給水所	本牧橋交差点付近	右	37.2	2.2
第17給水所(LAWSON給水所)	マリントワー前交差点付近	左	39.0	1.8
第18給水所	横浜赤レンガ倉庫付近	右	40.9	1.9
フィニッシュ後給水所	フィニッシュ後給水	-	42.195	1.295

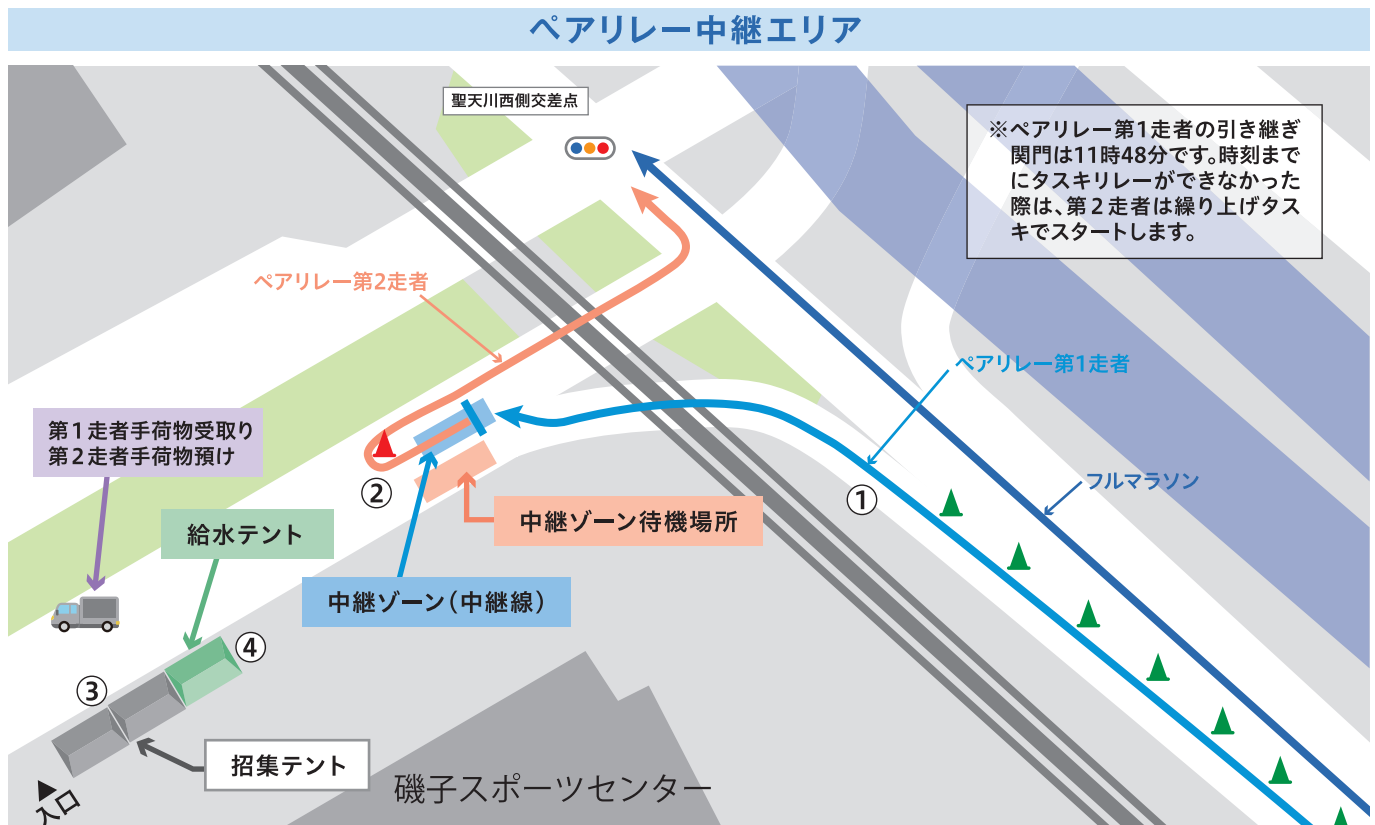
## トイレ設置場所

距離 (km)	名称	設置数
1.3	みなとみらい大橋	20
2.0	神奈川公園	30
2.9	山内ふ頭	30
3.4	パシフィコ横浜(ピロティ)	90
3.9	パシフィコ横浜(円形プラザ)	80
4.6	7街区	30
5.1	象の鼻パーク	17
5.4	パイロットビル隣(NS山下町パーキング)	5
7.8	A突堤入口付近	10
8.8	北方消防出張所前	6
9.2	大島中学校裏バス停付近	12
10.1	横浜本牧駅バス停先	12
11.1	ENEOS(株)中央技術研究所前高架橋下	12
12.4	立野高校入口交差点手前	12
13.2	神奈川県立看護専門学校	10
14.3	横浜プールセンター	12
14.9	八幡橋 ニトリ付近歩道	10
16.1	レイズネクスト(株)磯子本社	9
16.9	新森町高架橋付近	8
17.3	新中原北側信号	6
18.5	聖天川東側信号付近	14
19.5	南部市場前交差点付近	18
20.2	首都高速道路 高架下積雪・凍結対策基地	6
23.2	首都高速湾岸線 鳥浜料金所付近	9
25.9	首都高速湾岸線 杉田入口付近	9
27.5	首都高速湾岸線 磯子出入口先	9
28.6	首都高速湾岸線 新磯子JFE付近	6
29.5	首都高速湾岸線 根岸駅付近	9
30.6	首都高速湾岸線 根岸エネオス付近	6
31.9	首都高速湾岸線 三溪園出口付近	9
32.6	首都高速湾岸線 市民プール付近	6
33.5	首都高速湾岸線 本牧元町入口交差点付近	6
34.5	首都高速湾岸線 錦町第2歩道橋付近	6
35.0	首都高速湾岸線 本牧ふ頭本牧JCT付近	6
35.6	首都高速湾岸線 本牧ふ頭入口先折返し	2
36.6	横浜税関コンテナ検査センター付近	6
36.7	横浜税関本牧庁舎付近	12
37.5	A突堤入口付近	10
39.8	パイロットビル隣(NS山下町パーキング)	5
40.2	象の鼻パーク	17

※トイレ設置場所は変更する場合があります

## 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	横浜赤レンガ倉庫入口	左	4.9	2.9
第3救護所	山下ふ頭入口	左	6.5	1.6
第4救護所	錦町交差点付近	左	8.5	2.0
第5救護所	ENEOS(株)中央技術研究所前	左	11.2	2.7
第6救護所	横浜プールセンター	左	14.3	3.1
第7救護所	新森町高架橋付近	左	17.0	2.7
第8救護所	磯子スポーツセンター前	右	20.5	3.5
第9救護所	首都高 杉田出口付近	右	22.4	1.9
第10救護所	首都高 磯子入口付近	左	27.3	4.9
第11救護所	首都高 三溪園出口付近	左	31.9	4.6
第12救護所	首都高 狩場分岐付近	左	34.9	3.0
第13/第4救護所	錦町交差点付近	右	36.5	1.6
第14/第3救護所	山下ふ頭入口	右	38.7	2.2
第15/第2救護所	横浜赤レンガ倉庫入口	右	40.4	1.7
フィニッシュ救護所	臨港パーク内	-	42.195	1.795
パシフィコ救護所	パシフィコ横浜展示ホールC-11諸室	-	-	-



## ① 第1走者のコース

- 第1走者は、首都高速湾岸線新杉田出口との合流地点から、フルマラソンのコースからペアリレーコースに分かれて走行します。コースには、コース案内員が立ちご案内します。
- 聖天川西側交差点の左折レーンを使って、交差点で左に折れ、中継ゾーンで第2走者にタスキリレーを行います。

## ② 中継

- 第2走者は、中継ゾーン待機場所で待機し、接近する第1走者を待ちます。その後、審判員の合図で中継ゾーンに移動します。
- 第1走者と第2走者のタスキによる引き継ぎは、中継ゾーン内で行ってください。中継ゾーン外での引き継ぎは失格となります。
- タスキの引き継ぎ後のスタート直後でUターンする走路となります。

## ③ 第2走者の呼び出し前の待機場所

- 第2走者は、初めは「招集テント」内で待機します。中継ゾーンに第1走者が近づきましたら、第2走者の方は、「中継ゾーン待機場所」に移動します。
- 中継ゾーン待機場所では、接近してきたランナーのナンバーを役員が呼び出します。呼ばれたナンバーの第2走者の方は、中継ゾーンにお進みください。

## ④ 給水テント

- 給水テントでは、第2走者のスタート前給水として、水とスポーツドリンクを用意しています。紙コップでの提供となりますので、飲み終わったあとは紙コップの分別廃棄にご協力ください。
- 第1走者には、引き継ぎ後、参加賞袋・出走記念タオル・スポーツドリンク(ペットボトル)をここでお渡しします。

### ■第1走者の方 <第2走者にタスキを引き継いだそのあとは…>

- 参加賞袋・出走記念タオル・スポーツドリンク(ペットボトル)等を受け取ってください。
- 手荷物預けありの方は、スタート時にパシフィコ横浜で預けた手荷物を受け取ってください。(中継地点に移送しています。)磯子スポーツセンターで着替えることができます。(更衣スペースを用意しています。)
- そのままお帰りいただいて構いません。
- 第2走者のフィニッシュを迎える場合など、パシフィコ横浜へは各自で移動してください。
- 完走メダル(出走記念メダル)は、第2走者がフィニッシュした際に2個お渡ししますので、第2走者よりお受け取りください。(P21参照)

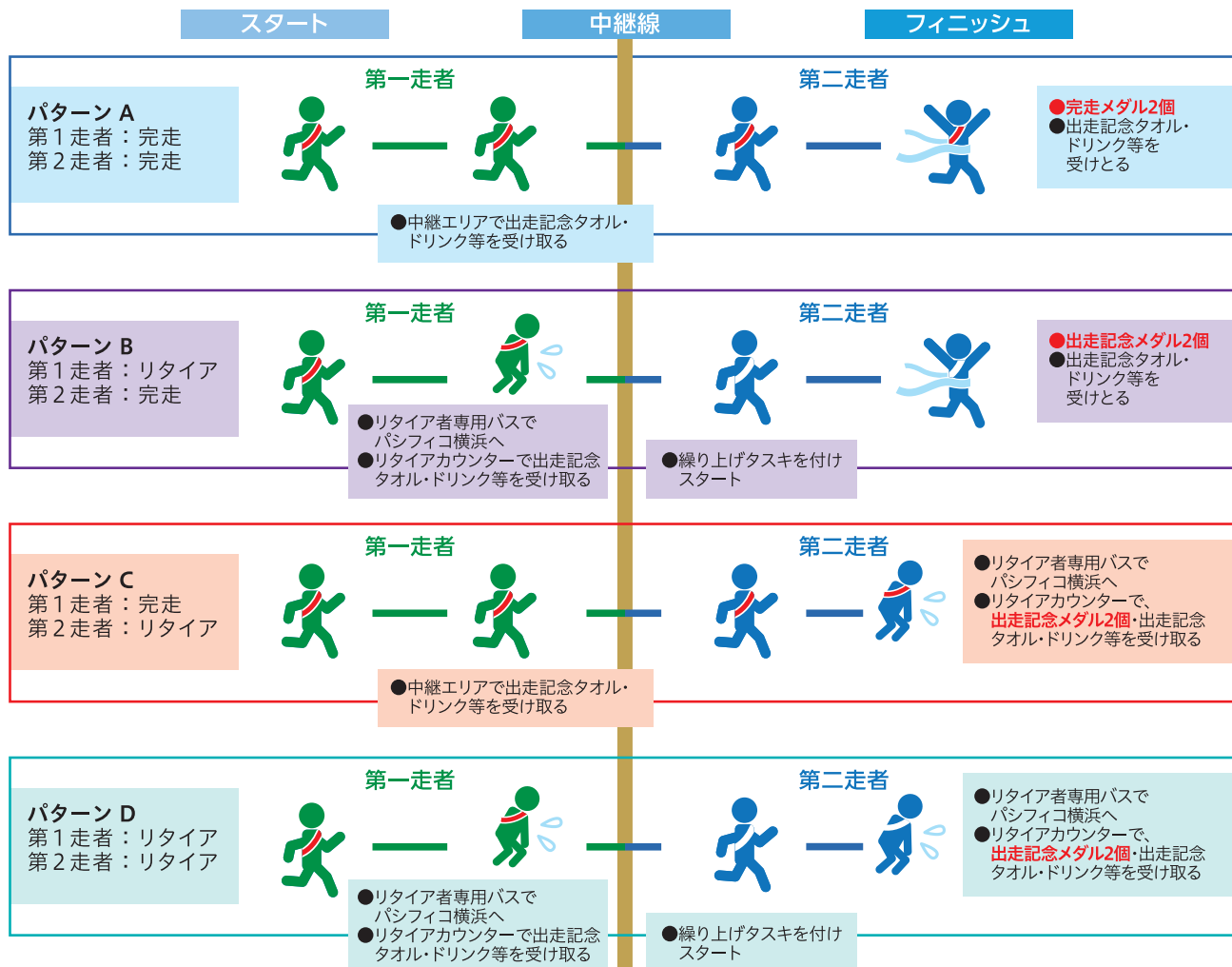
### ■第2走者の方 <第1走者の状況把握>

- 第2走者の方は応援ナビ(P6参照)などを活用して、第1走者の動向を把握してください。
- 「招集テント」では、第1走者が中継エリアに近づいたらスタッフが出走者ナンバーを呼び出します。

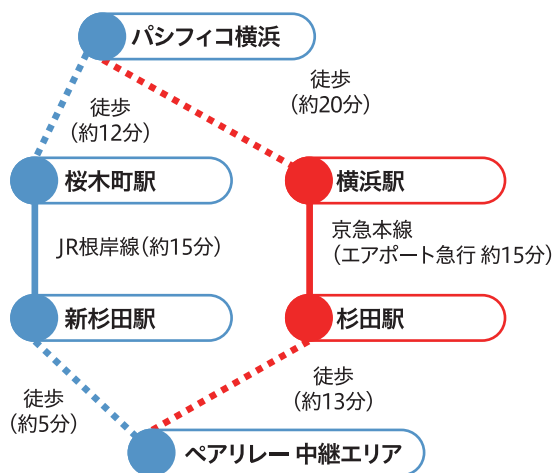
# ペアリレーに関して

## ペアリレーの中継に関すること

### 完走時・リタイア時について



### ペアリレー 中継エリアへの行き方



■JR京浜東北線・根岸線、金沢シーサイドライン「新杉田」駅から、徒歩5分

■京浜急行「杉田」駅から、徒歩13分

※更衣所は、横浜市磯子スポーツセンター内に用意しています。

# みなとみらい7kmラン コース情報 1

## 距離表示



1km



2km



3km



4km



5km

## 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、緊急車両が走行する場合がありますので十分ご注意ください。

## 関門

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	0	0	9:10	0:40
第1関門	展示ホール北交差点	3.5	3.5	9:35	0:25
フィニッシュ関門	フィニッシュ	7.0	3.5	10:00	0:25

- 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、徒歩で会場までお戻りください。
- 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、競技の中止を指示する場合があります。

YOKOHAMA MARATHON

フルマラソン

**第1関門**

関門時刻  
**9:31**

展示ホール  
(3.5km)

---

第2関門まで  
**2.7km**

閉鎖時刻 9:52

## 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。
- 関門時刻に合わせ、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、スタッフの指示に従ってください。
- 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、徒歩で会場までお戻りください。
- リタイアされた方はフィニッシュ会場に到着後、必ず「リタイアカウンター」までお越しください。
- 関門の場所と関門時刻は運営状況により変更する場合があります。



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

- 競技中に体調の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。



# みなとみらい7kmラン コース情報 2



## コース (7km)

スタート【横浜ランドマークタワー前】 ▶ みなとみらい大橋 ▶ パシフィコ横浜 ▶ 横浜赤レンガ倉庫  
▶ 横浜ハンマーヘッド ▶ 女神橋 ▶ フィニッシュ【パシフィコ横浜臨港パーク】

### 給水・給食

給水	給水所名	給水位置	距離 (km)	エイト間距離 (km)
スタート前給水所	スタート前給水	-	0.0	0.0
給水所	横浜赤レンガ倉庫付近	右	5.7	5.7
フィニッシュ後給水所	フィニッシュ後給水	-	7.0	1.3

- 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、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。
- 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	山内ふ頭
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

- 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。
- トイレ以外での場所での排泄行為は固く禁止します。

### 救護所

設置場所	設置場所	位置	給水位置	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	横浜赤レンガ倉庫入口	右	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諸室	-	-	-

# 車いすチャレンジ・ファンラン(ファミリー・中学生) コース情報



■ファンラン(ファミリー・中学生)
スタート地点・時刻
パシフィコ横浜前交差点
9時40分～
■車いすチャレンジ
スタート地点・時刻
パシフィコ横浜前交差点
9時45分～

## コース (2.7km)

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

### 給水・給食

給水	給水所名	給水位置	距離(km)	エイド間距離(km)
給水所	横浜赤レンガ倉庫付近	右	1.4	1.4
フィニッシュ後給水所	フィニッシュ後給水	-	2.7	1.3

### 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	横浜赤レンガ倉庫入口	右	1.0	1.0
フィニッシュ救護所	臨港パーク内	-	2.7	1.7
パシフィコ救護所	パシフィコ横浜展示ホール C-11 諸室	-	-	-

### トイレ設置場所

パシフィコ横浜 臨港パーク
---------------

### スタート式・スタート時刻

整列時刻	9時00分 整列開始
スタート式	9時25分
スタート	9時40分 ファンラン(中学生)・ファンラン(ファミリー)
	9時45分 車いすチャレンジ

### 参加にあたっての留意点

- 車いすチャレンジ・ファンラン(ファミリー・中学生)は、気軽に楽しく、先行者や周囲の方々の動向に留意しながら走行しましょう。無理な追い越しや追い抜きはおやめください。
- スタート、フィニッシュ地点は、参加者、伴走者、介助者のみ出入り可能となっています。
- 車いすチャレンジでは、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・ファンラン(ファミリー・中学生)では、タイム計測は行いません。
- 参加者全員に、出走記念メダル、出走記念タオルをお渡しします。
- ナンバーカードが係員からよく見えるよう、切ったり曲げたりせずに、胸部またはヘルメット左側前方につけてください。
- 伴走者は、参加者のペースに合わせて安全に走行してください。伴走者が車いすを押して走ることのないようお願いいたします。
- スタート地点、フィニッシュ地点は、フルマラソン、みなとみらい7kmランのランナーも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。
- トイレ以外の場所での排泄行為は固く禁止します。

# ラッキー給食（一例）

～決められた時間に限られた個数を提供。食べられたら、ラッキー！な給食たち。

最新情報は  
公式サイトを  
チェック



## コカ・コーラ

コカ・コーラ



## タブレットショコラ

横浜ハンマーヘッド  
(VANILLABEANS THE ROASTERY)



## 横浜ハーバー 「ダブルマロン」

(株)ありあけ



## 味付ゆでたまご 「マジックパール」

フィード・ワン(株)



## アスリートライス

(株)ミツハシ



## サクサク! 噛んで食べる 「湘南ありへいとう」

ありへいとう製造本舗  
(有)リキ・コーポレーション



## 黒糖どらやき

横浜元町 香炉庵



## 横浜煉瓦プチ

(株)鈴音



## 横浜レンガ通り

(株)ウイッシュボン



## サクサク 新食感キャンディ

(株)フレッシュロースター  
珈琲問屋



## 珈琲問屋 珈琲おこし

(株)フレッシュロースター  
珈琲問屋



## チーズサンド

(株)ガトーよこはま



## お江戸の子ブタまん

(株)江戸清



## ダイヤモンドベーカリー ハワイアンクッキー バタースコッチ

(株)シーエフシージャパン



当日はインターネット・テレビで視聴できます！



10月29日(日)	8時00分～15時00分(予定)	ABEMA生中継
10月29日(日)	8時00分～9時00分(予定)	t v k

ABEMA特別番組放送予定

## 2023年10月29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、コース周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・ご協力をお願いします。

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、雑誌、インターネット等への掲載権、使用権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、合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10時00分～16時00分 土・日・祝・休日除く)

10月28日(土) 10時00分～16時00分

10月29日(日) 6時00分～16時00分

E-mail: [info@yokohamamarathon.jp](mailto: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)

### ■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00分～16時00分 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

10月1日(日)～10月15日(日)の平日(9時00分～17時00分)

10月16日(月)～10月28日(土)の毎日(9時00分～17時00分)

10月29日(日)開催当日(4時00分～16時00分)

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2023では、SDGsの達成に向けた取り組みを行っています

