



マイロード

第354回号

2010年8月15日

主催 新日本スポーツ連盟横浜市連盟・よこはま月例マラソン運営委員会 / 後援 横浜市市民活力推進局



被爆65年東京～広島～長崎1500 km

反核平和マラソン

5年ぶりに東京～広島～長崎 反核平和マラソンが開催されました。被爆65年、オバマ米大統領の登場とともに核兵器廃絶に向けて世界が大きく動き出した今、1日も早い核兵器廃絶を実現するため、「スポーツは平和とともに」を合言葉に、走ることによって核兵器廃絶と平和をアピールするPEACE RUNとなりました。

よこはま月例マラソン関係者からは藤本会長を始め、川沢・斎藤・笹舘・佐藤伊亮・佐藤好行・高橋・藤崎・吉越・吉成(敬称略)が参加しました。

今回はフランスから5名、韓国から5名の参加があり国際的にも盛り上がり大いに交流しました。

詳しくは <http://heiwa-marathon.main.jp/>

【写真・ゴールの長崎平和公園平和祈念像前にて】

WBGT測定値で10km中止の判断

「熱中症予防のための運動指針」という国際的に認められた基準があります。WBGT(湿球黒球温度)の測定値によって運動強度を制限する科学的な尺度です。

WBGT	運動指針
31℃以上	運動は原則中止
28℃～31℃	厳重警戒(激しい運動は中止)
25℃～28℃	警戒(積極的に休息)
21℃～25℃	注意(積極的に水分補給)
21℃以下	ほぼ安全(適度に水分補給)

10kmを5kmに変更した場合の運営スケジュールは会場の掲示をご覧ください。



藤本隊長のもと箱根越え前の作戦会議? (7月28日)

毎月第3日曜日・午前8時40分スタート

種目	1 km 3 km 5 km 10km 20km (20kmは6～9月お休み)
受付	現地にて、午前7時50分から受付
スタート	1km-A/8:40 1km-B/8:50 1km-C/9:00 5km/9:15 20km/9:45 10km/9:50 3km/9:55 (スタート時間はあくまで目安です)
参加費	初参加は1500円 (2回目から大人1000円・中学生以下は500円)
記録表彰	希望者に記録証(速報を掲示) 翌月掲示版にて発表 ホームページにて全記録を発表します
連続賞	10, 20, 30, 50, 75, 100回(100回で振り出し) (通算は20回, 80回)

次回は第355回 2010年9月19日



新日本スポーツ連盟 横浜市連盟

〒221-0822 横浜市中区西神奈川 1-18-2
TEL 045(430)5665 FAX 045(430)5666

*** 今月の表彰 ***

*連続75回参加賞	別製ランニング
No.1981	台 峻 (7)
*連続50回参加賞	大型パネル写真
No.2678	丹内 智得 (42)
No.2829	角田 彩花 (6)
*連続30回参加賞	クリスタル楕
No.3702	宮崎 正晃 (54)
No.3717	齊藤 雄次 (46)
No.3728	岩野 賢二 (41)
No.3729	岩野 拓真 (11)
No.3780	金田 英治 (41)
*連続20回参加賞	四つ切パネル写真
No.3843	佐藤 良太 (24)
No.4045	神崎 昌俊 (47)
No.4421	関根 委子 (47)
No.4488	菅原 千聖 (4)
No.4608	原田ひろみ (45)
No.4634	葛木しおん (9)
No.4637	加藤木直夢 (10)
No.4658	東内 裕志 (44)
No.4673	城平えりい (3)
*連続10回参加賞	ランニング
No.2525	渡辺 和夫 (63)
No.3447	川瀬 和利 (55)
No.4519	佐藤 孝宏 (46)
No.4932	佐藤 珠乃 (10)
No.4933	佐藤真由美 (45)
No.4958	正田三四郎 (42)
No.5578	吉村 壮真 (4)
No.5815	大橋 剛之 (32)
No.5819	青木 孝幸 (43)
No.5822	中谷 善昌 (42)
No.5823	中谷 直希 (12)
No.5836	岡田 珠実 (4)
No.5867	渥美 賢司 (56)
No.5903	横井 時彦 (48)
No.5967	重谷 寿克 (49)
*通算20回参加賞	ランニング
No.2891	川原 亜土 (45)
No.3246	米本 晋也 (36)
No.3337	渡邊まり子 (43)
No.3381	富弥 諄 (11)
*2回目の連続10回参加賞	Tシャツ
No.2234	田中 勝行 (52)

***** よこはま月例の表彰 *****

*連続200回参加賞	ランニング ウォッチ
*連続175回参加賞	ランニングパンツ
*連続150回参加賞	月例年間パス
*連続125回参加賞	月例 Tシャツ
*連続100回参加賞	ウインドブレーカー
*連続75回参加賞	別製ランニング
*連続50回参加賞	大型パネル写真
*連続30回参加賞	クリスタル楕
*連続20回参加賞	四つ切パネル写真
*連続10回参加賞	ランニング
*通算80回参加賞	大型パネル写真
*通算20回参加賞	ランニング
*2回目の連続10回参加賞	Tシャツ

◎ 連続と通算は重複しません。

安全第一・健康マラソンを！

マラソンコースは貸切ではありません。一般の通行人や自転車の走行を妨げることは出来ません。譲り合って、安全に走りましょう。左側通行を守って、コースの右側は必ず空けてください。接触した場合はその場で謝ってください。

運営委員会からお知らせ

リストバンド(バーコード)とNOカード(ゼッケン)は必ず着用してください。ゴールしたらバーコードの準備をお願いします。読み取りが終わるまで、順番を狂わさずにお並びください。

記録は携帯電話から検索ができるようになりました。月例マラソンオフィシャルサイトから。

記録のページ【<http://yg.qee.jp/>】



今月の1km A・B・Cの仕分け

A = 5200 以下

B = 6200 以下

C = 6200 以上

1kmの重複参加は禁止です。小さい子供さんも一緒に走り、安全確保からもご協力願います。