



マイロード

第367回号
2011年9月18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・横浜市市民局



【写真・伊藤博】

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できません。譲り合って安全に走りましょう。接触したときはその場で謝ってください。怪我をしたり、させたら本部に必ず連絡をお願いします。

走る前に十分給水を・熱中症に注意

気温が25℃以上になると熱中症になる危険が増します。走る前に水分を十分補給してください。レース前にご自分の体調チェックをお願いします。

マラソン当日のセルフチェック10のポイント

①熱はないか、②体はだるくないか、③昨夜の睡眠は十分か、④食欲は有るか、⑤下痢はしていないか、⑥頭痛はないか、⑦関節の痛みはないか、⑧過労はないか、⑨前日の疲れはないか、⑩走る意欲は十分にあるか。

一つでも当てはまれば走ることを中止してください。

8月は雨の月例

8月は久々の雨の月例マラソンでした。調べてみたら2009年6月(340回月例)以来の本格的な雨でした。気温も20℃と低く8月では珍しく10キロを実施できました。最近は天候不順がいわれ、大雨や台風に見舞われ各地で大きな被害が出ています。東日本大震災と福島第1原発の事故に加え、日本列島が呪われているような気さえます。

さて、8月30日に野田新首相が誕生しました。新政権は消費税増税、原発推進、米軍普天間基地の辺野古移設・・・古い自民党政治へ戻るのか。「自民党政治を変えて欲しい」という思いで政権交代に託した国民の願いを真っ向から裏切るのか。(康)

ランニングスケジュール

がんばろう日本!被災地復興支援

◇第33回河原駅伝大会

- ・開催日 10月30日(日)
- ・会場 古市場陸上競技場/多摩川マラソンコース
- ・競技方法 6区間42.195km(発着地点は同所)
- ・参加費 1チーム 15,000円

◇多摩川チャレンジフルマラソン

- ・開催日 11月23日(水・祝)
- ・ところ 多摩川河川敷公認ハーフマラソンコース
- ・参加費 5,000円
- ・部門 A~G(性別・年齢別)

※受付に参加申込用紙あります。申込が可能です。

毎月第3日曜日・午前8時40分スタート

種目	1km	3km	5km	10km	20km	(20kmは6~9月お休み)
受付時間	現地にて午前7時50分から10時まで受付。<棄権の受付も10時までです>					
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
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)					3km/9:55 (スタート時間はあくまで目安です)
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368回 2011年10月16日



新日本スポーツ連盟 横浜市連盟

〒221-0822 横浜市神奈川区西神奈川 1-18-2
TEL 045(430)5665 FAX 045(430)5668

<eメール> yogogetsu@yg.gee.jp

<HP> http://yg.gee.jp/

*** 今月の表彰 ***

*連続100回参加賞 ウインドブレーカー

No.1737 若松 幸成(72)

No.1738 若松 隆子(72)

*連続75回参加賞 別製ランニング

No.2328 金子 和司(50)

No.2335 小林 久進(46)

*連続50回参加賞 大型パネル写真

No.2513 吉川 大稀(7)

*連続30回参加賞 クリスタル楯

No.4862 福田 早紀(12)

No.4908 藤岡 教忠(42)

*連続20回参加賞 四つ切パネル写真

No.6186 菅原 勇司(37)

No.6204 大高 純(32)

No.6218 鬼塚 徳尚(48)

No.6235 松沢 裕範(47)

No.6256 篠原 永年(47)

*連続10回参加賞 ランニング

No.4763 青山 積(50)

No.4968 原田 謙(48)

No.5334 藤井 章照(45)

No.5483 植田愛里咲(8)

No.6105 藤原 絹江(53)

No.6140 田村 竜也(40)

No.6155 関川 晃(38)

No.6156 関川 湊子(37)

No.6554 松崎 康彦(33)

No.6801 武者 正芳(27)

No.6899 菰田 友紀(36)

No.6940 細谷 幸夫(50)

No.7458 畑 京子(49)

No.7464 榎田みつき(13)

No.7465 田中 健二(43)

No.7474 北村美津弘(63)

No.7495 喜道 賢治(44)

No.7514 堤 和也(36)

No.7537 前田 剛(41)

No.7544 森 新治(58)

No.7550 白井 聡(49)

No.7551 白井 法子(47)

No.7552 大和 利久(50)

No.7572 風間日左男(41)

No.7582 関根 敬子(39)

*通算20回参加賞

ランニング

No.1784 早川 明(44)

No.4219 関 正春(44)

No.5799 加藤 睦(26)

第366回の参加者

実数	716人
初参加	19人
(中学生以下)	142人
(キケン)	228人
1 km(A)	83人
1 km(B)	58人
1 km(C)	95人
5 km	237人
10 km	191人
3 km	72人

延べ完走者数 736人

2011年 累計 8581人

前年同期 8670人

気象データ

(横浜气象台 10:00)

天気 = 雨
 気温 = 19.8℃
 湿度 = 96%
 風向 = 北北西
 風速 = 4.3m
 現地 = 22.0℃



★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/>】

◎問い合わせメールは下記まで

Eメール:yokogetsu@yg. gee. jp

◎名札およびリストバンド(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。



今月の1km A・B・Cの仕分け

A = 6500以下

B = 7600以下

C = 7600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、安全確保からご協力願います。