



ゴールドコーストマラソン 2023

レースガイド (日本語要約版)



第 43 回ゴールドコーストマラソン 2023

レースガイド(日本語版)

第 43 回ゴールドコーストマラソン 2023 へのご参加、誠にありがとうございます。

このレースガイドは本大会の詳細について提示された英語版の要点を抜粋し、さらに補足説明を加えた日本語版です。ご出発の前に、ご一読ください

目次

現地受付大会エキスポ(レースキットの受取り場所)	5
大会エキスポの開催日時	5
レースキット(ゼッケン&計測チップ)の受取り	5
新規申込・競技種目の変更・申込の権利譲渡	6
車椅子レース向け事前説明について	6
インフォメーションブース	6
オフィシャルグッズやアシックス販売ブース	6
大会会場 (スタートライン)	8
スタート時間	8
大会会場行きライトレール(G リンク)	9
荷物預かりテント(Left Luggage)	10
トイレ	10
記録計測	10
コース内での注意	11
レース・エチケットへの配慮のお願い	11
スポーツドリンク	11
医療サポート応急手当	12
喫煙について	12
リカバリーエリア	12
レース結果(リザルト)の確認について	12
インフォメーションブース	12
食べ物や飲み物の販売について	12
10, 20 & 30 Year Club Tent	12
コース上での安全確認	12
日本事務局主催のイベント等	13
レースの写真とビデオの販売	14
完走証	14
Gold Coast Marathon フルマラソン	15
スタートライン	15
関門制限時間について	15

第 43 回ゴールドコーストマラソン 2023 レースガイド(日本語版)

ペースランナー(ペースメーカー)	16
タイムスピリット(ライブ中継)	16
給水所(Aid Stations)	16
セルフサービス	17
賞金&賞品(男女ともに)	17
年齢別カテゴリー(年齢別カテゴリーは、競技申込登録の際に自動的に登録されます。)	17
完走者への記念品	17
表彰式	18
コース	18
ASICS Half Marathon ハーフマラソン	19
スタートライン	19
関門制限時間について	19
ペースランナー(ペースメーカー)	20
給水所(Aid Stations)	20
セルフサービス	20
賞金&賞品(男女ともに)	20
年齢別カテゴリー(年齢別カテゴリーは、競技申込登録の際に自動的に登録されます。)	21
完走者への記念品	21
表彰式	21
コース	21
Wheelchair Marathon&10km 車椅子フル&10km レース	22
スタートライン	22
関門制限時間について	22
給水所(Aid Stations)	22
完走者への記念品	22
表彰式	23
コース	23
Southern Cross University 10km Run 10Km ラン	24
スタートライン	24
関門制限時間について	24
ペースランナー(ペースメーカー)	25
給水所(Aid Stations)	25
年齢別カテゴリー(年齢別カテゴリーは、競技申込登録の際に自動的に登録されます。)	25
完走者への記念品	25
表彰式	25
コース	25
Gold Coast Airport Fun Run 5Km ファンラン	26
スタートライン	26
関門制限時間について	26
給水所(Aid Stations)	27
完走者への記念品	27

第 43 回ゴールドコーストマラソン 2023 レースガイド(日本語版)

表彰式	27
コース.....	27
Health and Wellbeing Queensland 2KM and 4KM Junior Dash 2km&4km ジュニアダッシュ	28
スタートライン	28
関門制限時間について.....	28
ジュニアダッシュ・リカバリー	29
年齢別カテゴリー(年齢別カテゴリーは、競技申込登録の際に自動的に登録されます。)	29
表彰式	29
コース.....	29
チェックリスト	30

ゴールドコーストマラソン日本事務局

〒103-0007 東京都中央区日本橋浜町 2-34-1-605

TEL:03-6661-7023

e-mail:japanoffice@gcm.jp URL: <http://www.gcm.jp>

Before Race Day(レース前)

現地受付大会エキスポ(レースキットの受取り場所)

場所: Gold Coast Convention and Exhibition Centre

[ゴールドコースト・コンベンションセンター・アンド・エキシビションセンター]

住所: Gold Coast Highway & TE Peters Drive, Broadbeach

[ブロードビーチ地区(THE STAR GOLD COAST の北側)]

※大会エキスポへは公共のライトレール(G リンク)、バス、タクシーなどをご利用ください。

※受付会場までタクシーをご利用の場合は下記のように運転手の方にお伝えいただくとスムーズです。

"Take me to the Convention and Exhibition Centre, please.

It locates nearby THE STAR GOLD COAST in Broad beach. "

大会エキスポの開催日時

6 月 29 日(木) 午後 3 時～午後 8 時

6 月 30 日(金) 午前 10 時～午後 8 時 (7 月 1 日レースに出場の方は、この日が最終日)

7 月 1 日(土) 午前 10 時～午後 4 時

レースキット(ゼッケン&計測チップ)の受取り

すべての参加者は、大会受付会場エキスポにてご自分の参加されるレースの前日までにレースキットの受取りを行ってください。大会当日のゼッケン受渡しは一切行っておりません。

(注: 万が一フライトの遅延等の理由により、上記時間内で受け取りが難しそうな場合には、日本事務局までお電話ください。)

【レースキットの内容】

➤ ゼッケン 1 枚

※ゼッケンの裏に計測チップ(Chrono Track B-tag)が貼り付けられています。

※ゼッケンの裏の計測チップ(Chrono Track B-tag)は、レースキット受け渡しブースの奥に設置されている機械にかざし、計測チップが正常に作動する状態であることを確認してください。また、機械の付近に安全ピンが置いてありますので、必ず必要個数を持ちかえるようにしてください。



※○で囲まれたアルファベットは、スタートゾーンを示しています。

- ゼッケンは、Tシャツやジャケットの胸元に、安全ピンで四隅を留めて下さい。ゼッケンの上に、羽織りもののジャケットやベルト、水のボトル等がかからないようにお願いします。また、ゼッケンは折り曲げたり丸めたりしないでください。大会当日、レースキットを忘れた場合は代替のゼッケンの用意がないため、記録は測定されません。

第 43 回ゴールドコーストマラソン 2023 レースガイド(日本語版)

- レースキットを受け取ったら、ゼッケンに印字されている内容を必ずご確認ください。修正が必要な場合は、その場でスタッフにお知らせください。
- ゼッケン裏の「Emergency Race Day Contact」には、ご自身に何かあった際の緊急連絡先となります。ご親族、知人等、緊急時のご連絡先となるお名前、「Contact Phone Number」には緊急連絡先の電話番号をご記入下さい。日本国内の電話番号を記入する場合には、電話番号の前に「+81」と記入し、市外局番の頭にある「0」を抜いた番号を記入してください。(緊急時には、日本語で連絡がいきます。)
- 「Medical Condition」には、万一来場、病状や既往歴、お薬の情報などを日本語でご記入下さい。
- ゼッケンの下のキトリ線から切り離れたタグは、レース当日の会場に設置される荷物預かりサービスをご利用の際に、荷物に取り付けてください。提供されるドロースtringバッグを利用する場合には、特にご注意ください。
- 旅行会社を通じてお申し込みをされた方は、旅行会社へお問い合わせください。
- 5km ファンランの参加者には参加記念 T シャツ、ジュニアダッシュの参加者には参加記念キャップをレースキットと一緒にお渡しします。

新規申込・競技種目の変更・申込の権利譲渡

- 6 月 29 日から 7 月 1 日に下記の時間内で、エキスポ会場にて受付いたします。

6 月 29 日(木)	午後 3 時～午後 8 時
6 月 30 日(金)	午前 10 時～午後 8 時
7 月 1 日(土)	午前 10 時～午後 4 時
- 種目変更によって参加料に差額が生じる場合、現地にてお支払いください。お支払いには、VISA カード、Master カードもご利用いただけます。なお、差額の返金はいたしませんのでご了承ください。
- 新規申込、種目変更の際の参加費にはレイト料金が適用されます。また、1 種目のお申し込みにつき、別途 5 ドルが手数料として加算されます。

車椅子レース向け事前説明について

車椅子レースにご参加の方は、日本事務局までご連絡ください。

インフォメーションブース

- エキスポ期間中(6 月 29 日～7 月 1 日)に会場となる「コンベンションセンター・アンド・エキシビションセンター」内に、設置されます。種目別マラソンコースの地図、大会会場の地図(スタート・ゴール地点)、シャトルバスのルートと時刻表などの案内があります。
- 日本語のできるボランティアが常駐しています。日本語のできるボランティアは、「日本語」と記載されたカードを下げています。
- 会場内には、Wifi も用意されています。

オフィシャルグッズやアシックス販売ブース

現地受付会場エキスポ内には、約 50 以上の様々な商品やサービスが紹介される予定です。ゴールドコーストマラソンのオフィシャルスポンサーであるアシックスブースでは、ゴールドコーストマラソンのロゴの入った T シャツなどのオフィシャルグッズにさまざまなランニング商品、またお土産品が販売されます。日本のデザインとは違ったカラフルなものも多くございますので、是非お立ち寄りください。毎年、遅くいったらサイズがなかった、等の声を伺いますので、お早めにご来場いただくことをお勧めします。尚、大会当日のグッズ販売はございません。エキ

第 43 回ゴールドコーストマラソン 2023 レースガイド(日本語版)

スポ会場にてお買い求めください。

Race Day(レース当日)

大会会場(スタートライン)

サウスポート地区(サーファーズパラダイスより北へ約 5 キロ)のゴールドコースト・ハイウェイ沿いに設置されます。尚、スタート地点は種目により異なります(赤○の部分)のでご注意ください。なお、ゴール地点は1か所となります。



※大会会場へタクシーをご利用の場合、下記のように運転手の方にお伝えいただくとスムーズです。途中から交通規制がありますので、近くで降りて歩いて移動となります。

"Take me to the Race precinct of Gold Coast Marathon, please.

I would like to get off on Scarborough Street, either north or south of the Southport Mall (Nerang Street) ".

※日本語のできるボランティアは、上記の黄色の○で記したインフォメーションブース(Information Booth)に常駐しています。日本語のできるボランティアは、「日本語」と記載されたカードを下げています。

スタート時間

ご自分の参加されるスタート時間をご確認ください。当日大会会場には、スタート時間の 1 時間前には到着できるようにしてください。ご自分の参加されるスタート地点には、スタート時間の 20 分前には、お越しいただき並んでください。スターターピストルの合図後 10 分以内にスタート地点に到着できない方がいた場合、主催者がその

第 43 回ゴールドコーストマラソン 2023 レースガイド(日本語版)

方のレースへの参加を認めない場合があります。必ず時間内(20 分前)に、ご自分の目標タイムのスタート地点へお越しください。

7 月 1 日(土)

競技	距離	スタート時間	ゼッケンの色
ハーフマラソン	21.0975km	午前 6 時 15 分	黄
2Km ジュニアダッシュ	2km	午前 9 時 40 分	紫
4Km ジュニアダッシュ	4km	午前 9 時 55 分	緑
5km ファンラン	5km	午前 10 時 25 分	ピンク

7 月 2 日(日)

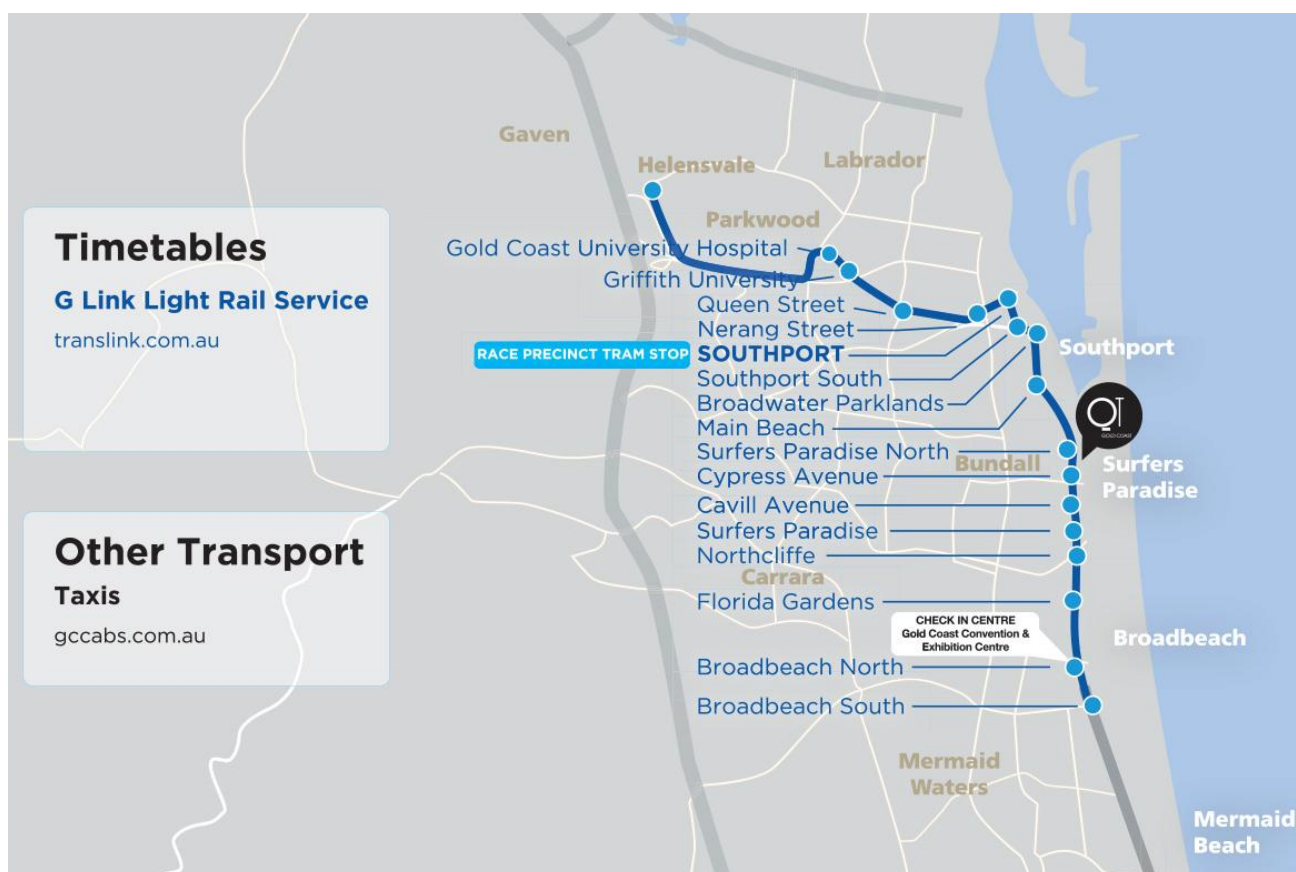
競技	距離	スタート時間	ゼッケンの色
車椅子フルマラソン	42.195km	午前 6 時 10 分	橙
フルマラソン	42.195km	午前 6 時 15 分	青
車椅子 10Km レース	15km	午前 6 時 40 分	薄青緑
10Km ラン	10km	午前 6 時 45 分	青緑

大会会場行きライトレール(G リンク)

- 大会当日は、大会専用のライトレール(G リンク)とシャトルバスを無料で運行します。いずれもゼッケンの提示が必要です。ライトレール(G リンク)をご利用される場合には、7 月 1 日は午前 4 時から午後 2 時まで、7 月 2 日は午前 4 時から午後 3 時までの間ゼッケンを提示すれば無料でご利用可能です。会場へは Southport Station をご利用ください。
- 大会専用シャトルバスの運行はございませんので、バスについては一般のバスをご利用いただくこととなります。通常の乗車料金が必要となります。

【ご乗車の際の注意】

- ライトレールは、6~8 分の間隔で運行されます。
- 大会当日には、何千人もの人が大会会場に集まります。大変混雑いたしますので、時間に余裕を持ってお集まりいただけますようお願いします。
- バスが満員の場合は、停留所を通過することがございます。
- ピーク時には、スタート時間が迫っているランナーの方が優先となります。ご乗車される際には、ゼッケンを係員に提示してください。
- マラソンツアーでご参加の方は旅行会社にお問い合わせください。



荷物預かりテント(Left Luggage)

- 7月1日の荷物預かりは、午前5時から午後12時まで
- 7月2日の荷物預かりは、午前5時から午後1時30分までとなります。
- 荷物預かりテントは参加種目ごとのテントに分かれています。ご自分の参加される種目のテントへ荷物を預けてください。ご自分のゼッケンについているゼッケンと同じ番号のタグ(下の部分を)を点線から切り離し、荷物に貼って下さい。テントには、透明のビニール袋が用意されています。必要な方はスタッフにお尋ね下さい。貴重品はお預かりできません。盗難または紛失について責任を負いませんので予めご了承ください。
- 荷物受け取りの際は、ゼッケンを提示してください。受け取りは必ず時間内にお済ませください。
- 時間を過ぎると紛失物として扱われ、インフォメーションブースで預かることになります。なお、大会本部は紛失や盗難の際にも一切その責任を負いません。会場は大変込み合いますので、十分時間に余裕をもってご準備ください。
- スタート地点やコース上で脱ぎ捨てられた衣類などは、回収され、チャリティへと提供させていただきます。

トイレ

トイレは、大会会場スタートライン付近とリカバリーエリア付近に設けられます。

記録計測

- ゴールドコーストマラソンは WA および AIMS のルールにのっとり実施されます。
- ゼッケンの裏側に貼り付けられた計測チップ(Chrono Track B-Tag)で大会の記録を計測いたします。計測がきちんと行われるためには、ゼッケンを T シャツやジャケットの胸元に、安全ピンで四隅を留めて下さい。ゼッケンの上に、羽織りもののジャケットやベルト、水のボトル等がかからないようにお願いします。また、ゼッ

ケンは折り曲げたり丸めたりしないでください。

- ゴール後に計測チップを返却する必要はありません。
- 公式結果は WA 規則にのっとり、ガン・タイムが公式タイムとなり、記録結果として掲載されます。
- 本大会では、ガン・タイム(スタートを告げるスターターピストルが鳴ってからゴールラインを越した時の時間)と、ネットタイム(スタートラインを越してからゴールラインを超した時の時間)を計測しています。

コース内での注意

- ローラブレード、ローラスケート、自転車、ノルディックポールなどの使用はどの競技においても禁止されています。
- ペットを含む動物を連れてのご参加は全ての競技において禁じられています。
- 競技用車いすは、車いすフルマラソンと 10km マラソンのみです。その他の競技には、安全管理のためご参加いただけませんのでご了承ください。なお、5Km ファンランは、日常車いすで参加ができます。詳しい情報については、車椅子 & 障害者スポーツ協会 (SportingWheelies&DisabledAssociation/ 電話番号 +617-3253-3333 英語)にお問い合わせください。
- その他障害者ランナーに同伴者がいる場合には、事前申請が必要です。事前に日本事務局までお問い合わせください。
- お子様をベビーカーに乗せて 5Km ファンランに参加される場合は、集団の一番後ろからスタートをしてください。ベビーカーでの子供の参加は無料ですが、同伴の大人とともにエントリー・フォームに登録してください。子供も歩く、あるいは参加賞を受け取りたい場合には、参加費をお支払いください。
- 2Km ジュニアダッシュでは、保護者の同伴が認められています。なお、同伴を予定されている保護者の方は、同伴のお申し込みを行ってください。同伴者として登録された方には、パスをお渡しします。(パスがない場合には、レースへの参加はできません。)なお、4Km ジュニアダッシュには、保護者同伴が認められておりませんのでご了承ください。

レース・エチケットへの配慮のお願い

安全で楽しいゴールドコーストラソン 2023 を満喫していただくために、参加者のみなさまには、レース・エチケットへのご配慮をお願いします。

- コース場上で放送される緊急案内などが聞こえない可能性があり、大変危険なので携帯音楽プレーヤー (iPod/mp3 プレーヤーなど)のご使用はお控えください。
- ご自分のタイムや走力を考慮の上、速いランナーの妨げにならないようにスタートラインについてください。
- コース上では速いランナーが右側から追い越していきます。右側を空け、左側を走るようにしてください。
- コース上で突然止まったり、方向を変えたりしないようにしてください。
- 大会中は主催者・救急隊の指示に従ってください。
- 5Km ファンランで歩かれる方は、後方からスタートしてください。
- レース中はともに競技を楽しんでいるランナーへのご配慮をお願いします。

スポーツドリンク

Fixx Nutrition はゴールドコーストラソンの公式コース飲料水です。体内水分と運動によって失われた電解質を直ちに回復させるために開発されたトロピカル風味のスポーツドリンクです。コース上の各リフレッシュメント・ステーションとゴール後のリカバリーエリアでご利用になれます。コース上での食べ物の提供はありませんので、必要な方はジェル等をご自身で持参してください。

医療サポート応急手当

緊急時に備えて救急車がコース上及びリカバリーエリアに待機しております。また、医療的な処置が必要な方は係員にお申し付けください。コース上ではオフィシャル車輛が最終ランナーの後を走行しています。レースを棄権される場合は、各ステーションの係員またはオフィシャル車輛まで「リタイア」をお申し出ください。オフィシャル車輛が早急にゴールまでお連れいたします。万が一リタイアした時のため、ご家族などのお待ち合わせはリカバリーエリアの外に決めておかれることをおすすめします。

喫煙について

クイーンズランドの州法により、レース中、大会会場内での喫煙は固く禁じられています。

リカバリーエリア

- ゴール後は、参加者のみが利用できるリカバリーエリアへと誘導されます。フルーツやお水、スポーツドリンクなどが用意しています。完走メダル(全種目)と完走Tシャツ(フルマラソン、ハーフマラソン、10Kmラン)はこのエリアでお渡しします。なお、このエリアへの再入場はできません。
- リカバリーエリアへの入場はレース参加者に限られております。ジュニアダッシュに限り、参加者の保護者がこのエリアに入場できるアクセスパスを、レースキットの受け渡しの際にエキスポでお渡しいたします。このアクセスパスは参加者 1 名につき保護者 1 名分のお渡しとなります。

レース結果(リザルト)の確認について

ゴールドコーストマラソンでは、専用アプリですべてのレース結果(リザルト)をライブで確認いただけます。英語アプリとなりますが、アプリストアで GOLD COAST MARATHON と検索し、ダウンロードしてご利用ください。

インフォメーションブース

- インフォメーションブース(Information Booth)は、7 月 1 日(土)・7 月 2 日(日)に大会会場内に設置されます。このインフォメーションブースでは大会に関してのお問い合わせ、結果、落し物のお問い合わせなどを受付けております。
- 完走タイムが確認できるようコンピュータも設置しており、ゴール後にご確認いただけます。

食べ物や飲み物の販売について

軽食サービスは、7 月 1 日(土)・7 月 2 日(日)の午前 6 時から大会会場イベント広場内で販売されます。

10, 20 & 30 Year Club Tent

10, 20 & 30 Year Clubs に該当される方は、メインステージ脇、VIP/Officials Area へ各自で記念のポロシャツ、証明書、トロフィー(20 & 30 Year Club のみ)を受け取りに行ってください。詳細は、該当の方へ配布されるご案内をご確認ください。

コース上での安全確認

参加される競技のルートは事前にコースマップでご確認ください。交差点や曲がり角には表示があり、係員が配置されていますが個人でも安全の配慮をお願いします。コース上は車輛通行止めとなっていますが、一部の車輛が通行することがあります。緊急車輛のコースへの進入などの緊急事態が発生した場合は、警察及びレース

係員の指示に従ってください。

※ゴールドコーストマラソンは WA および AIMS のルールにのっとり実施されます。

日本事務局主催のイベント等

【モーニングラン】

7 月 1 日(土) 午前 7 時より

サーファーズパラダイスにて、YouTuber としても活躍するランニングコーチの「くれいじーかろ」こと甲斐大貴さん (<https://crazy-karo-run.com/>) によるモーニングランを開催します。ビーチでストレッチを行い、ビーチ沿いを軽く走ります。

集合場所に直接お越しください。事前のお申し込みは不要です。

【集合場所】サーファーズパラダイス中心に位置するカビルモールのビーチサイド

※雨天の場合は中止となります。中止の場合には、日本事務局のインスタグラム等でご案内します。

【ジャパンテント】

7 月 1 日(土) 午前 5 時～午後 12 時半まで

7 月 2 日(日) 午前 5 時～午後 13 時半まで

日本人ならびに韓国人ランナー向けのテントです。お水や着替え場所をご用意しています。

また、現地観光のツアーのご案内等もございますので、是非ご利用ください。

＜ご利用にあたっての注意＞

- ✓ お食事は、テント近くで販売されるもの等を購入して、テント内で召し上がっていただけます。テント内での販売はございません。
- ✓ 荷物の預かりは、オフィシャルと同じくゼッケン下のタグをつけたもの 1 つのみ、お預かりします。貴重品や壊れやすいものの預かりはしておりません。
- ✓ ご利用には事前のお申し込みが必要です。事前を送付されるチケットをご持参のうえ、ご入場ください。

After Race(レース後)

レースの写真とビデオの販売

大会公式写真撮影はマラソン・フォト社(Marathon-Photos.com)が行います。コース上及びゴール地点で撮影を行いますので、ゼッケン番号が見やすいようにゼッケンは胸の位置につけてください。写真は大会後すぐにゴールドコーストマラソン大会本部(英語版)の公式ホームページ(www.goldcoastmarathon.com.au/)上に掲載されますので、購入を希望される方はホームページをご覧の上、お申し込みください。英語のホームページとなりますが、一部日本語での購入方法の説明がございますのでご覧ください。また、この写真とビデオの販売に関しての詳細なお問い合わせは日本事務局ではご案内をしておりませんので、何かご不明な点がございましたら、マラソン・フォト社へお問い合わせください。(一般的なことは日本事務局にお問い合わせいただいても結構です。)

完走証

- 完走証は大会後に大会本部のホームページ(英語)から無料でダウンロードしていただけます。
公式サイト(全て英語): <http://www.goldcoastmarathon.com.au/>
Results → 2023Results → Click here → Search お名前をローマ字で入力 → Click to download your certificate(PDF)

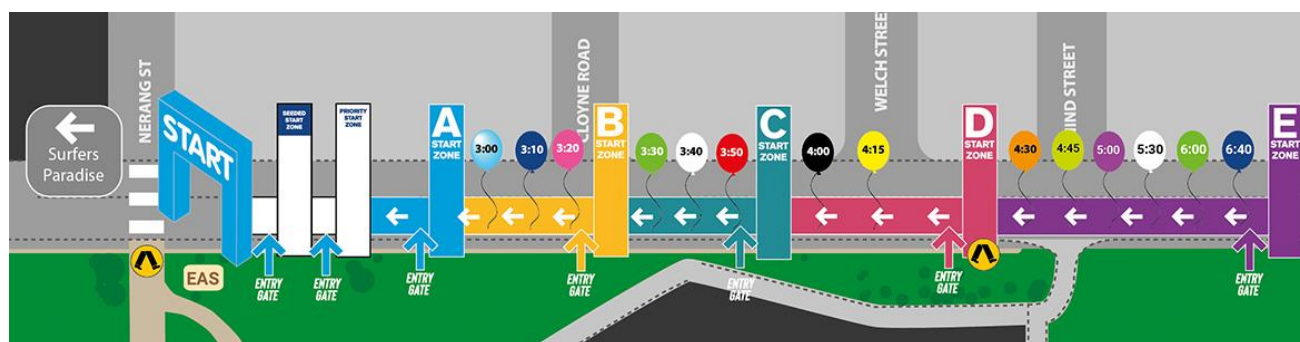
Gold Coast Marathon フルマラソン

レース日	スタートタイム	制限時間	ゼッケン番号の色
7 月 2 日(日)	午前 6 時 15 分	6 時間 40 分	青

スタートライン

- ご自分の参加されるスタート時間をご確認いただき、ペース配分の指定されたゾーンにスタート時間の 20 分前には並んでください。
- スターターピストルの合図時にスタート地点に到着できない方がいた場合、主催者の方がその方のレースへの参加を認めない場合があります。
- エリートランナーは名前が大きく数字の小さいゼッケンを着用します。優先スタートを識別するためのステッカーが貼り付けられています。
- 一般ランナーは、下記の表のとおり事前申告された予測ゴールタイムに従い、ゼッケンに A、B、C、D の表示がされています。スタート地点では、このアルファベット区分けによってスタートゾーンが指定されています。
※ご希望のスタートゾーンと異なる場合、現地受付会場エキスポで現地スタッフが変更作業を行います。

Zone	ゴール予測タイム
S	シードランナー
P	優先スタート
A	3:00 以内
B	3:00～ 3:30
C	3:30～ 4:00
D	4:00～ 4:30
E	4:30～ 6:40



関門制限時間について

- 各レースには制限時間が設けられています。制限時間を過ぎると交通規制が解除されるため、参加者が決められた関門を制限時間内に通過できなかった場合、大会関係者が参加者の安全を考慮し、レースの中断を言い渡す場合があります。
- 最後の関門を通過した後にゴールした際、制限時間を少しでも過ぎている場合は完走とは認められません。大会本部の公式サイトでは、タイムの欄に DQ(Disqualified=失格)と表示され、大会翌日に発行される地

元新聞(Gold Coast Bulletin)のレース結果にはお名前が掲載されません。予めご了承ください。

関門	キロ地点	経過時間	時間
1. スタート	0	10mins	6:25am
2.	15	2hrs29mins	8:44am
3.	18	2hrs57mins	9:12am
4.	20	3hrs15mins	9:30am
5.	25	4hrs02mins	10:17am
6.	30	4hrs48mins	11:03pm
7.	35	5hrs34mins	11:49pm
8.	40	6hrs20mins	12:35pm
9. ゴール	42.2	6hrs40mins	12:55pm

ペースランナー(ペースメーカー)

フルマラソンとハーフマラソンでは、ペースランナーを配属しています。ペースランナーは、スタート地点で目印となるヘリウム風船(バルーン)を背中に高く掲げ、“Pace Runner”と書かれたランニング・シャツを着ています。また、そのシャツの背中にはゴール予定タイムが記載されており参加者のみなさまと一緒に走ります。ペースランナーは、各グループごとに2名おり(AとB)、Aがグループの先頭(ガン・タイム)を走り、Bがグループの末尾(ネット・タイム)を走ります。

マラソン用バルーンの色

3 時間	水色	3 時間 50 分	赤	5 時間	紫
3 時間 10 分	青	4 時間	黒	5 時間 30 分	白
3 時間 20 分	ピンク	4 時間 15 分	黄色	6 時間	緑
3 時間 30 分	緑	4 時間 30 分	橙	CHASER(6 時間 40 分)	青
3 時間 40 分	白	4 時間 45 分	黄緑		

タイムスピリット(ライブ中継)

フルマラソンのコース上、5km, 10km, 15km, 20km, Halfway (21.1km), 25km, 30km, 35km and 40km ポイントに、ラップタイム測定用マットが敷かれています。そのマットの上を通過してください。各ポイントの脇には、ガン・タイムを表示した時計が設置されています。また、公式アプリでスプリットタイムが確認できます。

給水所(Aid Stations)

- フルマラソンコース上、5km ごとに 8 か所のリフレッシュメント・ステーション(スポーツドリンクと水)があり、その中間地点に 8 か所のウォーター・ステーション(水のみ)の供給が設けられます。ウォーター・ステーションは 2.5km 地点から始まります。
- リフレッシュメント・ステーションには、フルマラソンに限り、シードランナーと優先スタートランナーがスペシャルドリンクを置くことができます。5km ごとに設置される 8 か所のリフレッシュメント・ステーションに配置が可能です。

レイアウトについては、<https://goldcoastmarathon.com.au/wp-content/uploads/2023/02/GCM23-Personal-Refreshments-Layout.pdf> からご確認ください。

＜スペシャルドリンクの預け方＞

- 現地受付会場エキスポにてレースキットの受取を済ませた後、同エキスポ内にあるパーソナル・リフレッシュメント受付ブース(Personal Refreshment expo booth)にドリンクをお預けください。
 - 受付時間は、7 月 1 日(土)午前 10 時から午後 3 時までです。なお、下記の情報を必ずボトルに記載してください。
 - ・名前(フルネーム/英語)
 - ・ゼッケンナンバー
 - ・セットする場所(例:5～10km 等)
 - ・性別(Male または Female)
 - リボンや色等で、ご自身のボトルだとわかるようにしてください。また、金属製やガラス製のボトルは危険ですので禁止されています。
 - こぼれないような形状で、高さは 30cm 以内のものとなります。ボトルの位置については、ウェブサイトをご確認ください。(よくある質問の「当日に関する質問」をご覧ください。)
- 大会本部からのコース内での食べ物の提供はございません。個人が携帯することは問題ありませんが、コース内にゴミを捨てることは禁じられていますのでお持ち帰りください。

セルフサービス

20km、25km、30km、35km、40km 地点に設置されている各ステーションでは、それぞれが“セルフサービス・テーブル”が設けられ、ランナーがバンドエイドやワセリンを使用することができます。また、マメや擦傷用のスポーツテープも配置されます。

賞金 & 賞品 (男女ともに)

順位	賞金
総合 1 位	15,000 豪ドル
総合 2 位	7,500 豪ドル
総合 3 位	4,000 豪ドル
総合 4 位	2,000 豪ドル
総合 5 位	1,000 豪ドル

- 男子、女子各 1 位の過去記録(男子 2 時間 07 分 50 秒、女子 2 時間 24 分 43 秒)更新者には、別途 5,000 豪ドルのボーナスが追加されます。(複数のアスリートが更新した場合には、優勝者のみが対象))

年齢別カテゴリー(年齢別カテゴリーは、競技申込登録の際に自動的に登録されます。)

15～17 歳、18～20 歳、以降 85～89 歳まで 5 歳ごと。最高齢グループ:90 歳以上

- 年齢別カテゴリー各 1 位には、トロフィーとギフトが大会終了後に発送されます。

完走者への記念品

- 全種目の完走者には、リカバリーエリアで完走メダル、完走 T シャツ、タオルが授与されます。
- 完走 T シャツについては事前にご希望のサイズをご指定いただいておりますが、サイズが品切れになることがございますので予めご了承ください。その場合も、必ず 1 枚お持ち帰りください。大会後の T シャツご送

第 43 回ゴールドコーストマラソン 2023 レースガイド(日本語版)

付、お取替えはいたしかねますのでご了承ください。

表彰式

7 月 2 日午前 9 時 35 分より、メインステージにて男女総合 1 位から 3 位の表彰式があります。

コース

コースは変更となる場合がございます。最新情報は、大会本部のホームページ(全て英語／<https://goldcoastmarathon.com.au/races/course-maps/>)でご覧いただくか、エキスポ内インフォメーションブースでご確認ください。こちらには、映像でのご紹介やトイレ、エイドステーションの場所が確認いただけます。

ASICS Half Marathon ハーフマラソン

レース日	スタートタイム	制限時間	ゼッケン番号の色
7 月 1 日(土)	午前 6 時 15 分	3 時間 20 分	黄

スタートライン

- ご自分の参加されるスタート時間をご確認いただき、ペース配分の指定されたゾーンにスタート時間の 20 分前には並んでください。
- スターターピストルの合図時にスタート地点に到着できない方がいた場合、主催者がその方のレースへの参加を認めない場合があります。
- エリートランナーは名前が大きく数字の小さいゼッケンを着用します。優先スタートを識別するためのステッカーが貼り付けられています。
- 一般ランナーは、下記の表のとおり事前申告された予測ゴールタイムに従い、ゼッケンに A、B、C、D の表示がされています。スタート地点では、このアルファベット区分けによってスタートゾーンが指定されております。
※ご希望のスタートゾーンと異なる場合、現地受付会場エキスポで現地スタッフが変更作業を行います。

Zone	ゴール予測タイム
S	シードランナー
P	優先スタート
A	1:50 以内
B	1:50～ 2:00
C	2:00～ 2:10
D	2:10～ 2:20
E	2:20～ 3:20



関門制限時間について

- 各レースには制限時間が設けられています。制限時間を過ぎると交通規制が解除されるため、参加者が決められた関門を制限時間内に通過できなかった場合、大会関係者が参加者の安全を考慮し、レースの中断を言い渡す場合があります。
- 最後の関門を通過した後にゴールした際、制限時間を少しでも過ぎている場合は完走とは認められません。大会本部の公式サイトでは、タイムの欄に DQ(Disqualified＝失格)と表示され、大会翌日に発行される地元新聞(Gold Coast Bulletin)のレース結果にはお名前が掲載されません。予めご了承ください。

関門	キロ地点	経過時間	時間
1. スタート	0	20mins	6:35am
2.	6	1hrs12mins	7:26am
3.	10	1hrs46mins	8:00am
4.	15	2hrs28mins	8:43am
5.	18	2hrs54mins	9:08am
6.	20	3hrs10mins	9:25am
7. ゴール	21.1	3hrs20mins	9:35am

ペースランナー(ペースメーカー)

フルマラソンとハーフマラソンでは、ペースランナーを配属しています。ペースランナーは、スタート地点で目印となるヘリウム風船(バルーン)を背中に高く掲げ、“Pace Runner”と書かれたランニング・シャツを着ています。また、そのシャツの背中にはゴール予定タイムが記載されており参加者のみなさまと一緒に走ります。ペースランナーは、各グループごとに2名おり(AとB)、Aがグループの先頭(ガン・タイム)を走り、Bがグループの末尾(ネット・タイム)を走ります。

ハーフマラソン用バルーンの色

1 時間 24 分	水色	1 時間 50 分	赤	2 時間 20 分	橙
1 時間 30 分	青	2 時間	黒	CHASER(3 時間	紫
1 時間 40 分	緑	2 時間 10 分	黄	20 分	

給水所(Aid Stations)

- ハーフマラソンコース上、4km, 9.5km, 14.5km, 19km 地点にリフレッシュメント・ステーション(スポーツドリンクと水)が設置されます。2km, 7km, 11.5km, 16.5km には、ウォーター・ステーション(水のみ)が設置されます。
- 大会本部からのコース内での食べ物の提供はございません。個人が携帯することは問題ありませんが、コース内にゴミを捨てることは禁じられていますのでお持ち帰りください。

セルフサービス

ハーフマラソンコース上、11.5km 地点に設置されているステーションでは“セルフサービス・テーブル”が設けられ、ランナーがバンドエイドやワセリンを使用することができます。また、マメや擦傷用のスポーツテープも配置されます。

賞金&賞品(男女ともに)

順位	賞金
総合 1 位	3,000 豪ドル
総合 2 位	2,000 豪ドル
総合 3 位	1,000 豪ドル

- 男子、女子各1位の過去記録(男子1時間01分16秒、女子1時間09分00秒)更新者には、別途1,000豪ドルのボーナスが追加されます。

年齢別カテゴリー(年齢別カテゴリーは、競技申込登録の際に自動的に登録されます。)

15～17 歳、18～20 歳、以降 85～89 歳まで 5 歳ごと。最高齢グループ:90 歳以上

➤ 年齢別カテゴリー各 1 位には、トロフィーとアシックス・スポーツバッグが大会終了後に発送されます。

完走者への記念品

- 全種目の完走者には、リカバリーエリアで完走メダルと完走 T シャツが授与されます。
- 完走 T シャツについては事前にご希望のサイズをご指定いただいておりますが、サイズが品切れになることがございますので予めご了承ください。その場合も、必ず 1 枚お持ち帰りください。大会後の T シャツご送付、お取替えはいたしかねますのでご了承ください。

表彰式

7 月 1 日午前 8 時 50 分より メインステージにて、男女総合 1 位から 3 位の表彰式があります。

コース

コースは変更となる場合がございます。最新情報は、大会本部のホームページ(全て英語/<https://goldcoastmarathon.com.au/races/course-maps/>)でご覧いただくか、エキスポ内インフォメーションブースでご確認ください。こちらには、映像でのご紹介やトイレ、エイドステーションの場所が確認いただけます。

Wheelchair Marathon&10km 車椅子フル & 10km レース

車椅子フルマラソン

レース日	スタートタイム	制限時間	ゼッケン番号の色
7 月 2 日(日)	午前 6 時 10 分	6 時間 45 分	橙

車椅子 10 kmレース

レース日	スタートタイム	制限時間	ゼッケン番号の色
7 月 2 日(日)	午前 6 時 40 分	1 時間 45 分	薄青緑

スタートライン

- ご自分の参加されるスタート時間をご確認いただき、スタート時間の 20 分前にはスタートラインに並んでください。
- スターターピストルの合図後 10 分以内にスタート地点に到着できない方がいた場合、主催者がその方のレースへの参加を認めない場合があります

関門制限時間について

- 各レースには制限時間が設けられています。制限時間を過ぎると交通規制が解除されるため、参加者が決められた関門を制限時間内に通過できなかった場合、大会関係者が参加者の安全を考慮し、レースの中断を言い渡す場合があります。
- 最後の関門を通過した後にゴールした際、制限時間を少しでも過ぎている場合は完走とは認められません。大会本部の公式サイトでは、タイムの欄に DQ(Disqualified=失格)と表示され、大会翌日に発行される地元新聞(Gold Coast Bulletin)のレース結果にはお名前が掲載されません。予めご了承ください。

○車椅子フルマラソン

関門	キロ地点	経過時間	時間
1. スタート	0	0mins	6:10am
2. ゴール	42.2	6hrs45mins	12:55pm

○車椅子 10 kmレース

関門	キロ地点	経過時間	時間
1. スタート	0	0mins	6:40am
2. ゴール	10	1hrs45mins	8:25am

給水所(Aid Stations)

- コース上、2.5km, 9.5km, 12.5km, 地点にリフレッシュメント・ステーション(スポーツドリンクと水)が設置されます。6.5km, 16km には、ウォーター・ステーション(水のみ)が設置されます。
- 大会本部からのコース内での食べ物の提供はございません。個人が携帯することは問題ありませんが、コース内にゴミを捨てることは禁じられていますのでお持ち帰りください。

完走者への記念品

- 全種目の完走者には、リカバリーエリアで完走メダルと完走 T シャツが授与されます。

第 43 回ゴールドコーストマラソン 2023 レースガイド(日本語版)

- 完走 T シャツについては事前にご希望のサイズをご指定いただいておりますが、サイズが品切れになる場合がございますので予めご了承ください。その場合も、必ず 1 枚お持ち帰りください。大会後の T シャツご送付、お取替えはいたしかねますのでご了承ください。

表彰式

7 月 2 日午前 9 時 25 分から 10 km レース、9 時 50 分からフルマラソンについて、それぞれメインステージにて、男女総合 1 位から 3 位の表彰式があります。

コース

コースは変更となる場合がございます。最新情報は、大会本部のホームページ(全て英語/<https://goldcoastmarathon.com.au/races/course-maps/>)でご覧いただくか、エキスポ内インフォメーションブースでご確認ください。こちらには、映像でのご紹介やトイレ、エイドステーションの場所が確認いただけます。

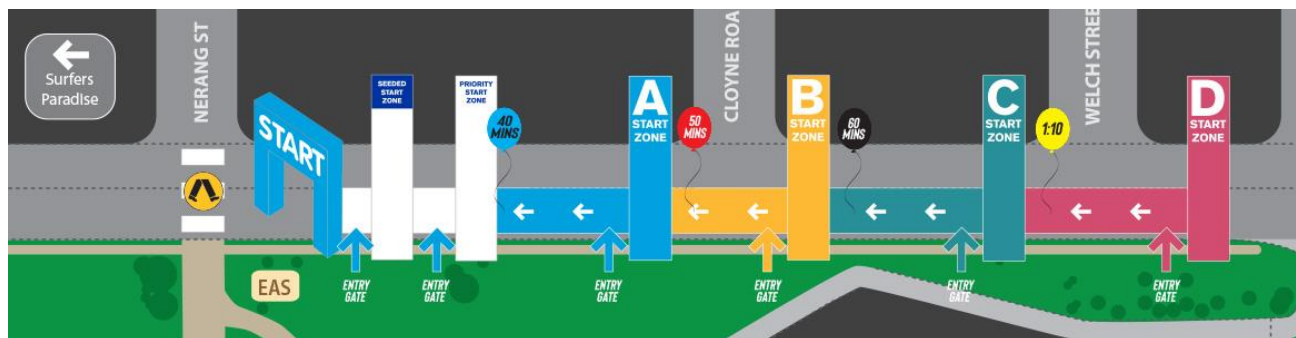
Southern Cross University 10km Run 10Km ラン

レース日	スタートタイム	制限時間	ゼッケン番号の色
7 月 2 日(日)	6 時 45 分	1 時間 40 分	青緑

スタートライン

- ご自分の参加されるスタート時間をご確認いただき、ペース配分の指定されたゾーンにスタート時間の 20 分前には並んでください。
- スターターピストルの合図時にスタート地点に到着できない方がいた場合、主催者がその方のレースへの参加を認めない場合があります。
- エリートランナーは名前が大きく数字の小さいゼッケンを着用します。優先スタートを識別するためのステッカーが貼り付けられています。
- 一般ランナーは、下記の表のとおり事前申告された予測ゴールタイムに従い、ゼッケンに A、B、C、D の表示がされています。スタート地点では、このアルファベット区分けによってスタートゾーンが指定されております。
※ご希望のスタートゾーンと異なる場合、現地受付会場エキスポで現地スタッフが変更作業を行います。

Zone	ゴール予測タイム
S	シードランナー
P	優先スタート
A	0:50 以内
B	0:50～ 1:00
C	1:00～ 1:10
D	1:10～ 1:40



関門制限時間について

- 各レースには制限時間が設けられています。制限時間を過ぎると交通規制が解除されるため、参加者が決められた関門を制限時間内に通過できなかった場合、大会関係者が参加者の安全を考慮し、レースの中断を言い渡す場合があります。
- 最後の関門を通過した後にゴールした際、制限時間を少しでも過ぎている場合は完走とは認められません。大会本部の公式サイトでは、タイムの欄に DQ(Disqualified＝失格)と表示され、大会翌日に発行される地元新聞(Gold Coast Bulletin)のレース結果にはお名前が掲載されません。予めご了承ください。

第 43 回ゴールドコーストマラソン 2023 レースガイド(日本語版)

関門	キロ地点	経過時間	時間
1. スタート	0	10mins	6:55am
2.	2	28mins	7:13am
3.	8	1hr22mins	8:07am
4.	9	1hr31mins	8:16am
5. ゴール	10	1hr40mins	8:25am

ペースランナー(ペースメーカー)

10km レースでは、ペースランナーを配属しています。ペースランナーは、スタート地点で目印となるヘリウム風船(バルーン)を背中に高く掲げ、“Pace Runner”と書かれたランニング・シャツを着ています。また、そのシャツの背中にはゴール予定タイムが記載されており参加者のみなさまと一緒に走ります。ペースランナーは、各グループごとに2名おり(AとB)、Aがグループの先頭(ガン・タイム)を走り、Bがグループの末尾(ネット・タイム)を走ります。

10km ラン用バルーンの色

40 分	水色	1 時間	黒
50 分	赤	1 時間 10 分	黄

給水所(Aid Stations)

- 10Km ランコース上、2.5km 地点にウォーター・ステーション(水のみ)、5.5km、8km 地点にリフレッシュメント・ステーション(スポーツドリンクと水)が設置されます。
- 大会本部からのコース内での食べ物の提供はございません。個人が携帯することは問題ありませんが、コース内にゴミを捨てることは禁じられていますのでお持ち帰りください。

年齢別カテゴリー(年齢別カテゴリーは、競技申込登録の際に自動的に登録されます。)

15～17 歳、18～20 歳、以降 85～89 歳まで 5 歳ごと。最高齢グループ:90 歳以上

- 年齢別カテゴリー各 1 位には、トロフィーとアシックス・スポーツバッグが大会終了後に発送されます。

完走者への記念品

- 全種目の完走者には、リカバリーエリアで完走メダルと完走 T シャツが授与されます。
- 完走 T シャツについては事前にご希望のサイズをご指定いただいておりますが、サイズが品切れになることがございますので予めご了承ください。その場合も、必ず 1 枚お持ち帰りください。大会後の T シャツご送付、お取替えはいたしかねますのでご了承ください。

表彰式

7 月 2 日午前 9 時 15 分 メインステージにて、男女総合 1 位から 3 位の表彰式があります。

コース

コースは変更となる場合がございます。最新情報は、大会本部のホームページ(全て英語/<https://goldcoastmarathon.com.au/races/course-maps/>)でご覧いただくか、エキスポ内インフォメーションブースでご確認ください。こちらには、映像でのご紹介やトイレ、エイドステーションの場所が確認いただけます。

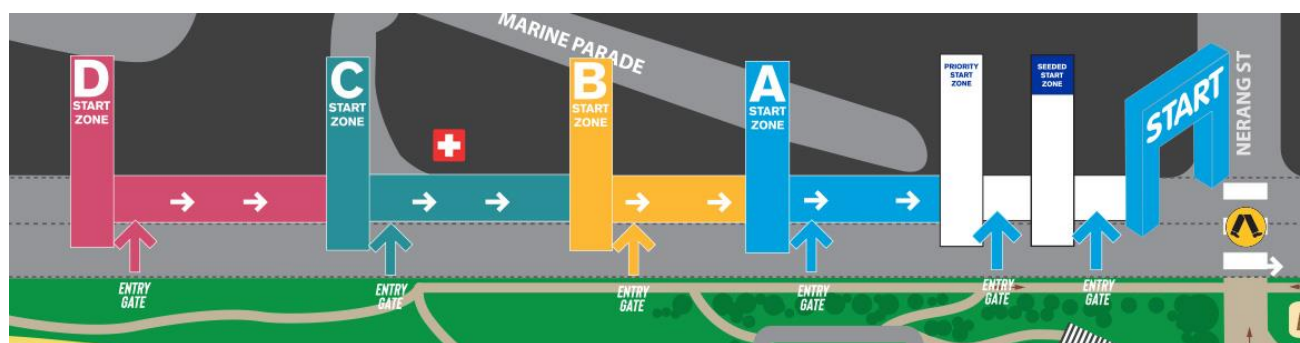
Gold Coast Airport Fun Run 5Km ファンラン

レース日	スタートタイム	制限時間	ゼッケン番号の色
7 月 1 日(土)	10 時 25 分	1 時間 10 分	ピンク

スタートライン

- ご自分の参加されるスタート時間をご確認いただき、スタート時間の 20 分前にはスタートラインに並んでください。
- ベビーカーを押してご参加される方は、集団の後方からのスタートしてください。ベビーカーを押す保護者同様、参加するお子さま分の申込みが必要です。ベビーカーのお子さまの参加費無料ですが、お子さまの参加記念品(Tシャツ、完走メダル)はありません。お子さまの参加記念品をご希望される場合には、有料の参加申込が必要です。
- スターターピストルの合図後 10 分以内にスタート地点に到着できない方がいた場合、主催者がその方のレースへの参加を認めない場合があります。
- 5Km ファンランには参加資格の制限がありませんが、12 歳以下のお子様の参加には、必ず保護者の方の同伴が必要です。保護者の方はレースの最初から最後まで、被保護者の安全に責任を負うものとします。
- 一般ランナーは、下記の表のとおり事前申告された予測ゴールタイムに従い、ゼッケンに A、B、C の表示がされています。スタート地点では、このアルファベット区分けによってスタートゾーンが指定されております。※ご希望のスタートゾーンと異なる場合、現地受付会場エキスポで現地スタッフが変更作業を行います。

Zone	ゴール予測タイム
S	シードランナー
P	優先スタート
A	0:25 以内
B	0:25～ 0:30
C	0:30～ 0:45
D	0:45～ 1:10



関門制限時間について

- 各レースには制限時間が設けられています。制限時間を過ぎると交通規制が解除されるため、参加者が決められた関門を制限時間内に通過できなかった場合、大会関係者が参加者の安全を考慮し、レースの中断を言い渡す場合があります。

第 43 回ゴールドコーストマラソン 2023 レースガイド(日本語版)

- 最後の関門を通過した後にゴールした際、制限時間を少しでも過ぎている場合は完走とは認められません。大会本部の公式サイトでは、タイムの欄に DQ(Disqualified=失格)と表示され、大会翌日に発行される地元新聞(Gold Coast Bulletin)のレース結果にはお名前が掲載されません。予めご了承ください。

関門	キロ地点	経過時間	時間
1. スタート	0	10mins	10:35am
2.	4	58mins	11:23am
3. ゴール	5	1hr10mins	11:35am

給水所(Aid Stations)

- 5km ファンランのコース上、2km と 4km 地点にウォーター・ステーション(水のみ)が設置されます。
- 大会本部からのコース内での食べ物の提供はございません。個人が携帯することは問題ありませんが、コース内にゴミを捨てることは禁じられていますのでお持ち帰りください。

完走者への記念品

- 全種目の完走者には、リカバリーエリアで完走メダルが授与されます。
- 5Km ファンランには、完走 T シャツはありません。現地受付時に参加記念 T シャツお渡しいたします。T シャツについては事前にご希望のサイズをご指定いただいておりますが、サイズが品切れになる場合がございますので予めご了承ください。その場合も、必ず 1 枚お持ち帰りください。大会後の T シャツご送付、お取替えはいたしかねますのでご了承ください。

表彰式

7 月 1 日午前 11 時 メインステージにて、男女総合 1 位から 3 位の表彰式があります。

コース

コースは変更となる場合がございます。最新情報は、大会本部のホームページ(全て英語 / <https://goldcoastmarathon.com.au/races/course-maps/>)でご覧いただくか、エキスポ内インフォメーションブースでご確認ください。こちらには、映像でのご紹介やトイレ、エイドステーションの場所が確認いただけます。

Health and Wellbeing Queensland 2KM and 4KM Junior Dash 2km&4km ジュニア

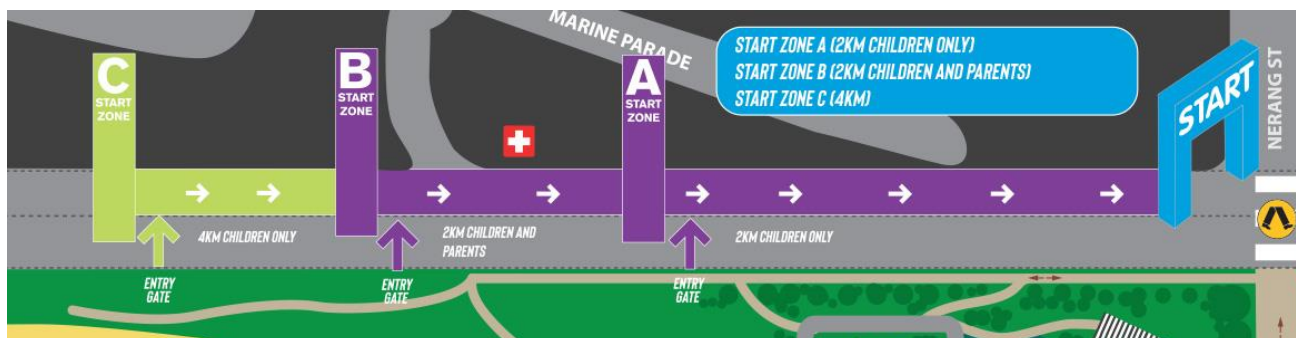
ダッシュ

レース日	スタートタイム	制限時間	ゼッケン番号の色
7 月 1 日(土)	2Km 午前 9 時 40 分	20 分	紫
7 月 1 日(土)	4Km 午前 9 時 55 分	40 分	緑

スタートライン

- スタートラインには、スタート時間の 20 分前には、お越しいただき並んでください。
- スターターピストル合図後 10 分以内にスタート地点に到着できない方がいた場合、主催者がその方のレースへの参加を認めない場合があります。
- 2Km ジュニアダッシュでは、保護者の同伴が認められています。その場合のスタートラインは、B ゾーンとなります。
- 同伴者を予定されている保護者の方はエントリーを行ってください。同伴者として登録された方のパスをお渡しします(パスが無い場合は、レースへの参加とレース後のリカバリーエリアへの入場はできません)。
※ご希望のスタートゾーンと異なる場合、現地受付会場エキスポで現地スタッフが変更作業を行います。

Zone	区分
A	2 km同伴者無し
B	2 km同伴者有り
C	4 km



関門制限時間について

- 各レースには制限時間が設けられています。制限時間を過ぎると交通規制が解除されるため、参加者が決められた関門を制限時間内に通過できなかった場合、大会関係者が参加者の安全を考慮し、レースの中断を言い渡す場合があります。
- 最後の関門を通過した後にゴールした際、制限時間を少しでも過ぎている場合は完走とは認められません。大会本部の公式サイトでは、タイムの欄に DQ(Disqualified=失格)と表示され、大会翌日に発行される地元新聞(Gold Coast Bulletin)のレース結果にはお名前が掲載されません。予めご了承ください。

4 キロジュニアダッシュ

関門	キロ地点	経過時間	時間
1. スタート	0	2mins	9:57am
2. ゴール	4	40mins	10:35am

2 キロジュニアダッシュ

関門	キロ地点	経過時間	時間
1. スタート	0	2mins	9:42am
2. ゴール	2	20mins	10:00am

ジュニアダッシュ・リカバリー

競技を終えたお子様をリカバリーエリアにて迎える保護者用に、すべてのジュニアダッシュ参加者のレースキットには、ジュニアダッシュ・リカバリーエリアへの通行許可証としてパスが入っています。ジュニアダッシュに参加されたお子様をリカバリーエリア内に迎えに行く際は、必ずこのパスを持ってお迎えに行ってください。なお、パスは 1 参加者につき、1 つのみとなっています。

年齢別カテゴリー(年齢別カテゴリーは、競技申込登録の際に自動的に登録されます。)

- 2Km ジュニアダッシュ: 5～6 歳, 7～8 歳, 9～10 歳
- 4Km ジュニアダッシュ: 5～10 歳, 11～12 歳, 13～14 歳
- 年齢別カテゴリーの優勝者には、トロフィーが贈られ、大会の後賞品が郵送されます。

表彰式

2km ジュニアダッシュ: 7 月 1 日午前 10 時 30 分 メインステージにて表彰があります。

4km ジュニアダッシュ: 7 月 1 日午前 10 時 35 分 メインステージにて表彰があります。

コース

コースは変更となる場合がございます。最新情報は、大会本部のホームページ(全て英語/<https://goldcoastmarathon.com.au/races/course-maps/>)でご覧いただくか、エキスポ内インフォメーションブースでご確認ください。こちらには、映像でのご紹介やトイレ、エイドステーションの場所が確認いただけます。

チェックリスト

レース前の準備にお役立てください！

衣類について

- ☐ 履き慣れたシューズ
- ☐ 靴下
- ☐ ランニングショーツ
- ☐ 下着
- ☐ タンクトップまたは T シャツ
- ☐ 帽子
- ☐ 脱ぎ捨ててもいい上着
- ☐ ゼッケン(4 本の安全ピン)
- ☐ ゼッケン裏に緊急連絡先を記入
- ☐ エナジージェル等をポケットやウエストバッグに
- ☐ サングラス

スタート時に持っていくもの

- ☐ 荷物預け用バッグ
- ☐ 身分証明書
- ☐ お金(クレジットカード)
- ☐ 携帯電話
- ☐ 薬など
- ☐ 日焼け止め
- ☐ 擦り傷防止のクリーム
- ☐ タオル
- ☐ レース後の着替え

レース前に

- ☐ 朝食をとること
- ☐ スタートエリアには 1 時間前には到着すること
- ☐ 荷物預けに行くこと
- ☐ レース後に家族や友だちと会う場所を確認すること
- ☐ スタートゾーンを確認すること
- ☐ トイレをすませること
- ☐ スタート前に十分な水分補給をすること
- ☐ 20 分前までにスタート地点へ並ぶこと
- ☐ ペースメーカーを確認すること
- ☐ 不要な上着はフェンスの向こうへ捨てること