

選 手 の 皆 様 へ 【雨の場合】

雨に濡れた時の影響

雨天のマラソンでは、雨によって体や走りにさまざまな影響を受けることになります。まず、雨に濡れれば体が冷えます。走っている間は体が発熱しているのである程度、耐えることができますが、寒くなったり風が強く吹くと体温を奪われる上に素肌をさらしている部分が冷え切り、筋肉が強張っていきます。

また、スタート前の待機が寒くて辛いということもあります。

雨が降っていると視界も悪くなるので、眼鏡をかけている人はとくにやっかいです。靴の中に水が入り込んで靴下が濡れるのは不快だけでなく、足が重くなって走りに影響します。さらに路面が滑りやすくなり、水たまりもできて走りづらくなります。コースには観測員が紅白の旗をもって立っていますが、十分な注意が必要です。

【競技の前に】

☆走る前に準備運動をして、体をあたためてから集合場所に集まってください。また、アップする選手は、雨に濡れても平気なように、ポンチョ（雨合羽）、防水キャップや速乾性の靴下などを身に着け、スタートライン北側のほんまち通り※でアップを行ってください。

☆荷物については、自己管理といたします。荷物が濡れないようビニール袋に入れるなど雨対策をしっかりと行ってください。

【競技中】

☆スタート時には、選手同士がぶつかって転んでしまうことがときどきあります。特に雨が降っている場合は、スタート直後はあわてて無理に前へ行こうとせずに、最初は慎重に走ってください。

☆歩道ではなく、車道の一番左端を走ってください。ただし、レース中も完全な通行止めにはなりませんので、すぐ横を車が走行する場合があります。前の選手を追い越すときなど、右側にふくらみすぎないように注意してください。雨の日は、車の運転手も視界が悪くなります。

【ゴールしたら】

☆ゴールはアーケードに入ってきて80mほどの「おしゃれハウス YOU 諫早店」さんの前です。計測システムを導入していますので、必ずゴールラインの幅にゴールしてください。

☆ゴールした後は、座り込んだり立ち止まったりすると、後ろからきた選手とぶつかるので大変危険です。ゆっくり歩いてそのまま進んでください。係員の案内に沿って「記録」※で完走証を受け取ります。（完走証を受け取る際は係員にゼッケンナンバーが見えるようにしてください。）

☆参加賞として、ドリンク1本を「参加賞お渡し」※で受取り解散ですが、各レース表彰対象者は「大会本部」

※横の「表彰」※で、各レース終了後に表彰を行います。

※第3回いさはやまちなかロードレース大会 会場・駐車場案内図をご覧ください。

