



新しい自分に向かって  
走り出そう。

日本初開催のガーミン主催ランニングイベント

# GARMIN RUN

JAPAN YOKOHAMA 2023

会場

神奈川県 横浜市 **臨港パーク**

開催日

**2023.12.10** SUN

## 当日の案内

# GARMIN RUN JAPAN ご参加にあたって

## アクセス

パシフィコ横浜臨港パーク 南口広場 〒220-0012 神奈川県横浜市西区みなとみらい1-1-1

大会専用駐車場のご用意はございませんので、公共交通機関をご利用ください。

みなとみらい駅から徒歩5分 桜木町駅から徒歩12分

※ご利用施設により、実際の所要時間は異なります。ご来場の際は余裕を持ってお越しください。

<https://maps.app.goo.gl/seZcj12otTh4G3AG7>

## スケジュール

種目	受付時刻	競技開始	競技終了
10km-A	8:00～ 8:40	9:00～	10:20
10km-B	10:00～10:40	11:10～	12:30
10km-C	12:10～12:50	13:20～	14:40
10km-D	14:30～15:10	15:40～	17:00

種目	受付時刻	競技開始	競技終了
5km-A	8:20～ 9:00	9:30～	10:20
5km-B	9:10～ 9:50	10:20～	11:10
5km-C	10:00～10:40	11:10～	12:00
5km-D	10:50～11:30	12:00～	12:50
5km-E	11:40～12:20	12:50～	13:40
5km-F	12:30～13:10	13:40～	14:30
5km-G	13:20～14:00	14:30～	15:20
5km-H	14:10～14:50	15:20～	16:10
5km-I	15:00～15:40	16:10～	17:00

# GARMIN RUN JAPAN ご参加にあたって

## 出走にあたって

1. 計測にはGARMINウォッチを必ずご準備ください。
2. 当日は受付で配布する参加賞Tシャツを着用して出走してください。

## 計測について

1. 大会ではGARMINウォッチでタイムを計測します。レンタル枠で参加される方以外は、必ずご自身のGARMINウォッチをお持ちください。  
※レンタル枠以外の方へのGarminウォッチの貸し出しは行っておりません。ご了承ください。
2. 公式記録はネットタイム方式です。  
※ネットタイムとは、スタート地点を通過してからゴール地点を通過するまでの時間を指します。
3. コースは1周が1kmですが、GPSウォッチの性質上、計測距離にわずかな誤差が生じる場合があります。ゴール手前で指定の距離（10km、5km）に達した場合でも、止まらずにゴールまで走り抜けてください。距離が足りない場合は走行を続け、指定の距離に達した後は周囲の安全を確認しながらコースを外れてください。
4. 各ランナーは周回数をご自身のGARMINウォッチを見てカウントしてください（1周が1kmです）。
5. レンタル枠の参加者はレンタル品を必ずご返却して頂くようお願い致します。
6. デジタル記録証はGarmin Sportsアプリでイベントに参加し、種目距離（10km、5km）を完走した方にのみ提供されます。
7. イベント参加申請は12月9日（土）23:59までにGarmin Sportsアプリ「GARMIN RUN JAPAN」で行ってください。
8. 期限後のデジタルメダルと記録証の発行はできませんので、ご了承ください。
9. 詳細、方法に関しては下記のURLから事前準備をご確認ください。

<https://www.garmin.co.jp/event/2023/garmin-run/#guide>

## GARMIN RUN JAPAN ご参加にあたって

### 受付について

受付時刻内に参加者受付を行ってください。  
レンタル有りの方は受付開始後20分以内に必ず受付をしてレンタルとレクチャーを受けてください。  
各自の受付時間は参加案内メールにて記載します。

受付の際は、下記2点をご用意の上、受付スタッフにお見せください。  
11月27日(月)に配信の参加案内メール（スマホ等で表示をお願いします）  
ご本人様確認書類（免許証、マイナンバーカード等）

### 当日の連絡について

12月10日（日）7:00～18:00 /TEL:090-4000-9066  
12月8日（金）まで、12月11日（月）以降 平日10:00～17:30/TEL：0466-21-6667

### 大会開催可否

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り、大会を中止する場合があります。  
直前の開催可否については、下記をご確認ください。

#### ◆開催可否告知日時・方法

12月10日(日) 5:00  
大会ホームページ内の下記開催可否ページにてご確認ください。

<https://www.r-wellness.com/garmin-run/>

※荒天その他の理由により大会開催に影響が発生する場合、上記時刻に関わらずお知らせいたします。

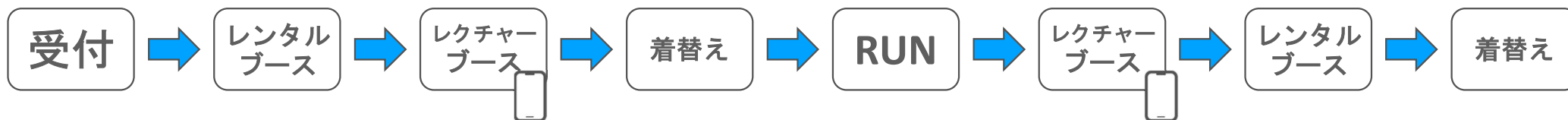
# GARMIN RUN JAPAN ご参加にあたって

## レンタル枠の受付について（5km GARMIN レンタルを申し込みされた方のみ対象です）

- GARMINウォッチをレンタルして参加する方は下記のスケジュールを必ずご確認ください。
- レンタル貸出時間までに必ず受付を済ませてください。※時間に遅れた場合レンタルができなくなる場合がございます。
- レクチャーを受ける際は必ずご自身のスマートフォンをお持ちの上で受講してください。

種目	受付時間	レンタル貸出時間	レクチャー時間 (開始前)	競技開始	競技終了	レクチャー時間 (終了後)	レンタル返却時間
5km-A	8:20～ 9:00	8:30～8:40	8:40～9:00	9:30～	10:20	10:20～10:30	10:30～10:40
5km-B	9:10～ 9:50	9:20～9:30	9:30～9:50	10:20～	11:10	11:10～11:20	11:20～11:30
5km-C	10:00～10:40	10:10～10:20	10:20～10:40	11:10～	12:00	12:00～12:10	12:10～12:20
5km-D	10:50～11:30	11:00～11:10	11:10～11:30	12:00～	12:50	12:50～13:00	13:00～13:10
5km-E	11:40～12:20	11:50～12:00	12:00～12:20	12:50～	13:40	13:40～13:50	13:50～14:00
5km-F	12:30～13:10	12:40～12:50	12:50～13:10	13:40～	14:30	14:30～14:40	14:40～14:50
5km-G	13:20～14:00	13:30～13:40	13:40～14:00	14:30～	15:20	15:20～15:30	15:30～15:40
5km-H	14:10～14:50	14:20～14:30	14:30～14:50	15:20～	16:10	16:10～16:20	16:20～16:30
5km-I	15:00～15:40	15:10～15:20	15:20～15:40	16:10～	17:00	17:00～17:10	17:10～17:20

## 参加フロー






# GARMIN RUN JAPAN ご参加にあたって

## 会場・コース図



 総合案内	 荷物置場
 選手受付	 トイレ
 男子更衣室	 資源分別 st.
 女子更衣室	 救護所

 1 GARMIN. TOUCH & TRY OFFICIAL STORE	 4	 7 TABIO
 2 GARMIN. ウォッチレンタル	 5 amino VITAL	 8 ProFits.
 3 GARMIN. レクチャーブース	 6 g	 9 VENEX THE RECOVERY BRAND

# GARMIN RUN JAPAN ご参加にあたって

## 給水

メイン会場内に1カ所、コース上に1カ所設置いたします。

本大会で設置する給水所以外での飲食に関しての、責任は一切負いません。

走行前、走行途中に関わらず、アルコールを摂取しての走行は大変危険なため、絶対におやめください。

GARMIN®

## 競技ルール

- ・スタート10分前にスタート地点にお集まりください。
- ・前方の先週を追い越す場合は外側から追い越してください。

# GARMIN RUN JAPAN ご参加にあたって

## ゴミ

会場内に資源分別ステーションを設置いたします。

大会中に発生したゴミは分別をして、指定の場所へ捨ててください。

ご自身でお持ち込みのゴミについては、なるべくお持ち帰りいただくようご協力ください。

皆様が快適に、気持ちよく過ごせるようご理解、ご協力をお願いいたします。

## 救護体制

競技中、体調に異変を感じた場合は無理をせず、直ぐに競技を中止してください。

具合の悪そうなランナーや、傷病者を発見した場合は、近くのスタッフへお知らせください。

レース中、救護スタッフから援助を受けた場合、最終的に走行持続可能かどうかは健康状態をみて、現場のスタッフが判断いたします。

走行不可能（強度の脱水・ケガ等）と判断した場合は走行中止を指示することがあります。必ず指示に従ってください。

救護所は、救命処置を重視した体制で運営され、大会中の傷病については応急処置のみ行います。それ以上の処置は原則行いません。

また傷病に係る責任は負いかねますので予めご了承ください。

救護所には家庭用常備薬（胃腸薬、感冒薬、湿布など）の用意はありません。

また、コールドスプレー、消炎鎮痛剤等での処置も行いません。

大会開催期間中はスポーツ保険が適用されます。ただし、大会規則を守らない場合や参加方法が不適切と判断された場合には保険が適用外となる場合があります。

## 体調管理

レース中は水分補給を心がけましょう。

- ・体調に異常を感じたら、早めにレースをやめる勇気を持ちましょう。
- ・ラストスパートは急激に心臓に負担がかかる危険な走り方ですので、余裕をもってフィニッシュしましょう。
- ・走行前、走行途中に関わらず、アルコール摂取しての出走は大変危険なため、おやめください。



**GARMIN®**