



完全無料

**全てのランナーのための
パーソナルマネージャー**

ランニング初心者から、明確な目標をもってレースに挑む競技ランナーに至るまで、様々なランナーのレース参加をサポートします。エントリー、スケジュール管理から、目標設定など事前準備、出場後の記録分析、情報発信・共有まで大会に関する全てをここに。大会に参加した記録が目に見える形で残るからランがもっと楽しくなる。記録をあなたの財産に。

第4回よこはま春風ランは
スポロク導入大会です。
本日の大会を登録しよう！



記憶にも、記録にも、残したい。



同僚・家族・友人とタスキをつなごう

2018-2019シーズン案内

- 東京大会** 2018年 11月23日(金・祝)
会場・有明/シンボルプロムナード公園
- 神戸大会** 2019年 1月20日(日)
神戸/神戸総合運動公園・ユニバー記念競技場
- 東京ファイナル** 2019年 春開催予定
詳細は後日

※記載スケジュールは現時点での予定であり、開催日時・場所が変更になる場合があります。

3.25²⁰¹⁸

**大会プログラム
第4回**

**よこはま
YOKOHAMA HARUKAZE RUN
春風ラン**

[大会概要]

- 主催：よこはま春風ラン実行委員会
- 後援：横浜市民局、公益財団法人横浜市体育協会
- 協賛：横浜赤レンガ倉庫
- 協力：クラーク記念国際高等学校 横浜キャンパス、株式会社アイサム、株式会社ジェロントロジクススポーツ研究所、M・アカデミー、株式会社フォトクリエイト
- 企画運営：株式会社シンク

スポロク <http://sporoku.jp>

第4回よこはま春風ランは
スポーツ記録管理サービス
「スポロク」導入大会です。

- 無料登録
- タイムをリアルタイム配信
- WEB記録証発行
- 応援の方も登録OK!

LINEで簡単登録!
@sporokuで検索

**レース中はLINE
レース後はWEBで
大会記録を確認**

本日の大会を登録しよう!

LINEに登録するとあなたの記録を配信! 応援の方も是非!
大会終了後はWEBで詳細な記録を確認!
WEB記録証をダウンロードしてSNSでシェアしよう!



**よこはま春風ラン恒例 | ステージイベント |
トランポリンショー & 体験教室・トークショー開催**

無料

体験教室整理券配布 ▶ 1回目 10:15~ / 2回目 13:45~

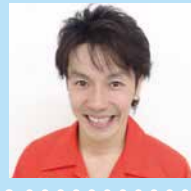
リオデジャネイロオリンピック トランポリン日本代表として出場し4位入賞を果たした棟朝銀河選手と同大会でコーチを務め、ご自身もオリンピックである中田大輔氏によるトランポリンショー & 体験教室、トークショーを開催します。是非お楽しみください。

**トランポリンショー & 体験教室 / 1回目 10:40~11:45 2回目 14:15~15:20
トークショー / 11:45~12:15**

※トランポリン体験教室は5歳以上の方が参加できます。※天候など都合により一部プログラムの中止場合があります。※参加整理券を総合案内で配布していますので受け取りください。



棟朝 銀河 (むねとも ぎんが) 選手
東京都出身のトランポリン選手
2010年 第1回ユースオリンピック 銅メダル
2015年 第3回全日本トランポリン競技年別選手権大会 オープンの部 (男子) 優勝
2016年 リオ2016オリンピック4位入賞 など



中田 大輔 (なかた だいすけ) 選手
石川県出身のプロトランポリンプレイヤー
1995年~2001年 全日本トランポリン競技選手権優勝 (7連覇)
2000年 シドニー2000オリンピック出場
2003年~2004年 世界ランキング1位 など

横浜の夜景を楽しみながらランニングしよう

MARINE & RUN

毎月
第3水曜
夜開催

Running Member 募集

第5ターム (4月~10月)、リニューアルスタート!
3/30 [金] 17:00よりエントリー開始

プログラム詳細・申込は ▶ <http://www.marineandrun.jp>



プレゼント

横浜マラソン組織委員会ブースでは参加者の皆様にドリンクサービス(1名様1本、ゼッケン提示)がございます。ブースへお立ち寄りください。カップヌードルミュージアムの特別招待券が同封されていますので、是非お立ち寄りください。



横浜赤レンガ倉庫
YOKOHAMA RED BRICK WAREHOUSE



夢・挑戦・達成
学校法人 創志学園 **クラーク記念国際高等学校**

<http://yokohama-harukazerun.jp>

祝辞



横浜市長 林 文子

「第4回よこはま春風ラン」が盛大に開催されますことを心からお祝い申し上げます。

本イベントは、赤レンガ倉庫をスタートし、横浜の観光名所を存分に楽しみながら走ることができるコース設定がなされています。また、リレーやウォーク&ランなど走ることが苦手な方も気軽に参加できるよう工夫されており、参加者の皆様が、ご自身の体力やレベルに合わせて参加することができるイベントとなっています。

参加者の皆様には、横浜の心地よい浜風とともに春の訪れを感じながら、横浜の美しい景観を楽しむとともに、今後もウォーキングやランニングを通じて、心身の健康増進をしていただきたいと思います。

最後に、本大会の開催にあたり御尽力いただきました関係者の皆様には、深く敬意を表しますとともに、イベントの御成功を心からお祈り申し上げまして、御挨拶とさせていただきます。

スケジュール

●表彰式 ●集合

時間	ステージ	受付	集合・競技説明 (スタート地点)	コース
7:30				
7:45				
8:00		10kmラン1部 7:30~8:30		
8:15				
8:30				
8:45			8:50 ●10kmラン1部	
9:00				
9:15		10kmラン2部 9:00~10:00		10kmラン1部 9:00~10:20
9:30				
9:45				
10:00				
10:15				
10:30	10:20 ●10kmラン1部	10:15~トランポリン体験教室整理券配布	10:20 ●10kmラン2部	
10:45	10:40~11:10 トランポリン体験①	10kmリレーラン 10:30~11:30		10kmラン2部 10:30~11:50
11:00				
11:15	11:15~11:45 トランポリンショー①			
11:30				
11:45	11:45~12:15 トークショー		11:50 ●10kmリレーラン	
12:00				
12:15		4kmラン/ 10kmウォーク&ラン 12:00~13:00		10kmリレーラン 12:00~13:10
12:30	12:30 ●10kmラン2部	2km 親子ペアラン 12:00~13:00		
12:45				
13:00			13:15 ●10kmウォーク&ラン 競技説明	
13:15			13:20 ●4kmラン ●2km親子ペアラン	
13:30				
13:45		13:45~トランポリン体験教室整理券配布		4kmラン 13:30~ 14:10
14:00	14:05 ●4kmラン	10kmラン3部 14:00~15:00		10km ウォーク &ラン 13:30~ 15:20
14:15	14:15~14:45 トランポリン体験②			2km 親子ペアラン 13:33~14:03
14:30				
14:45	14:50~15:20 トランポリンショー②			
15:00			15:20 ●10kmラン3部	
15:15				
15:30				10kmラン3部 15:30~16:50
15:45				
16:00				
16:15				
16:30	16:30 ●10kmウォーク&ラン			
16:45	16:50 ●10kmラン3部			
17:00	17:00 閉会式			
17:15				

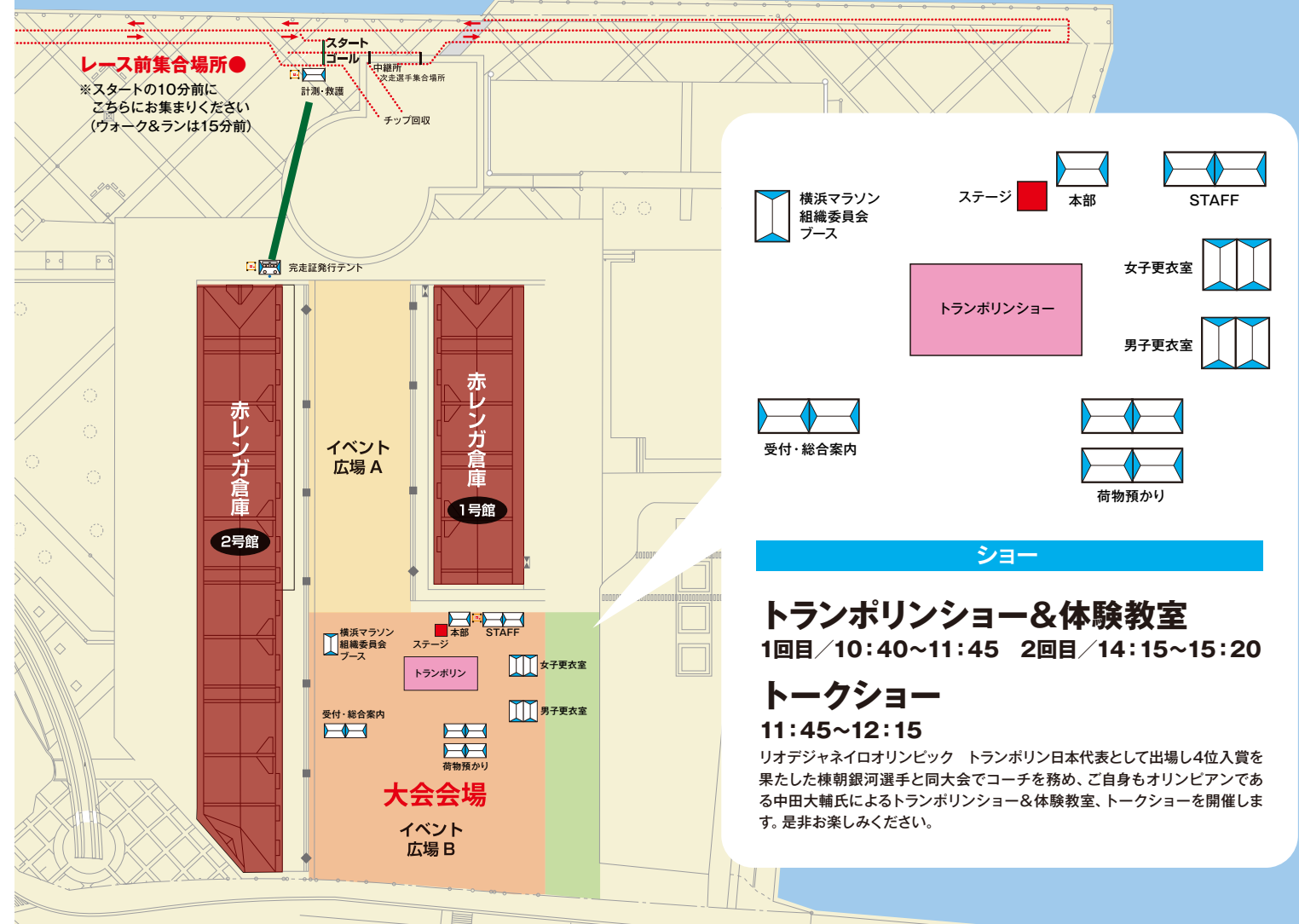
※2km親子ペアランの表彰はありません

種目一覧

部門	スタート	エントリー数	ゼッケン番号	色
10kmラン1部男子	9:00	135名	1001~1135	黒数字
10kmラン1部女子		74名	1501~1574	赤数字
10kmラン2部男子	10:30	230名	2001~2230	黒数字
10kmラン2部女子		138名	2501~2638	赤数字
10kmリレーラン	12:00	176チーム	301~476	黒数字
4kmラン男子	13:30	134名	5001~5134	黒数字
4kmラン女子		175名	5501~5676	赤数字
10kmウォーク&ラン男子	13:30	19名	6001~6019	黒数字
10kmウォーク&ラン女子		19名	6501~6519	赤数字
2km親子ペアラン	13:33	61ペア	7001~7061	黒数字
10kmラン3部男子	15:30	92名	8001~8092	黒数字
10kmラン3部女子		48名	8501~8548	赤数字

会場案内図

※トイレは、赤レンガ倉庫 1、2号館内赤レンガパーク、カップヌードルミュージアムパーク内にあります。



ショー

トランポリンショー&体験教室
1回目/10:40~11:45 2回目/14:15~15:20

トークショー
11:45~12:15

リオデジャネイロオリンピック トランポリン日本代表として出場し4位入賞を果たした棟朝銀河選手と同大会でコーチを務め、ご自身もオリンピックである中田大輔氏によるトランポリンショー&体験教室、トークショーを開催します。是非お楽しみください。

コース

1周: 2km

※緊急車両通行時など緊急を要する場合、走行を止める場合がございます。ご了承ください。

