

青梅マラソンコースを 試走するランナーの皆様へ

青梅マラソンコースを試走されるランナーの皆様は下記のマナーを守って走行してください。

- *原則 **右側通行**で、歩道は歩行者に注意し走行してください。
- *歩行者や自転車を追い越す場合は声をかけてください。
- *グループで走行する場合は、**縦列走行**をお願いします。
- *やむを得ず車道に出る場合は、車両等に注意してください。
- *信号を守ってください。
- *音楽を聴きながらの走行は、危険ですのでおやめください。
- *ゴミを捨てないでください。
- *トイレ以外の場所で用を足さないでください。
- *夜間は蛍光色の入った目立つ服装で走行してください。

その他

- *試走前には、十分なウォーミングアップを！
- *体調不良を感じたら、無理をせず走るのをやめてください。
- *試走後は、十分なクールダウンを！

青梅マラソン大会は沿道の方々の御協力により開催しています。
青梅マラソン大会・出場されるランナーの印象が悪くならないよう、
マナーを守った試走をお願いいたします。