



## 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、歩道を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。
- \*走行中以外はマスクを着用してください。

### 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。