



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。