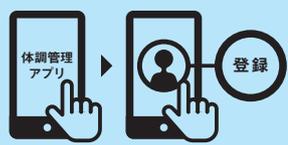
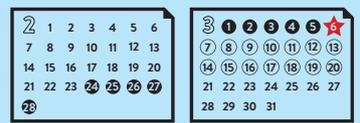


1 事前に準備すること



体調管理アプリをダウンロード。
プロフィールと
顔写真を登録しましょう。

体調管理アプリはこちらから
▶ <https://www.gshc2020.com/howtouse-t-m-2021>

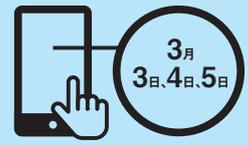


10 DAYS

10日前(2月24日(木))から毎日検温して
体調管理アプリに検温結果を登録し、
登録画面をランナー受付・
大会当日に提示しましょう。

ランナー受付(3月3日、4日、5日)

予約期間 ●1都3県(東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県)以外の方:1/14~
●全ランナー:1/21~



WEBでランナー受付の
事前予約をしましょう。
事前予約はメールにてご案内します。

PCR検査

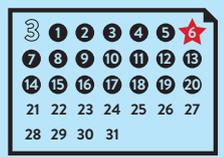


- ①事前に検査キットをお送りします
- ②当日にweb問診を完了してから会場へ
- ③当日採取した唾液を会場に提出
- ④検査結果は、メール及びマイエントリーにて通知
※陽性の方は出走できません

PCR検査の手順動画は
こちらから ▶▶▶

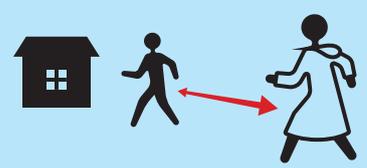


みんなで
安全・安心な
大会を作って
いきましょう!



2 WEEKS

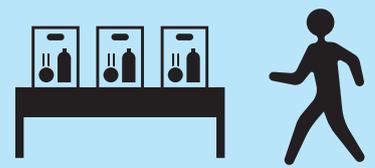
3月20日(日)までは体調管理アプリに入力し、
3密回避を意識して過ごしましょう。



3密回避を意識して帰宅しましょう
(フィニッシャーローブを配布します)。



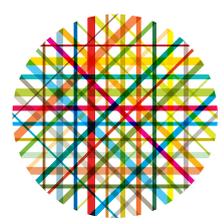
更衣の際は必ず指定屋外更衣エリアを
利用してください。近隣施設や
駅トイレ等での更衣は禁止です。



ランナーサービス(給水、完走メダル等)は
各自でピックアップしてください。



フィニッシュ後はまずマスクを
着用し、手指消毒をしてください。



TOKYO MARATHON 2021

2022年3月6日(日)

新型コロナウイルス 感染症 対策

安全に完走するための
お願い

ランナー編

このご案内は、オフィシャルパートナー 花王(株)に
手洗い・手指の消毒・身の回りの除菌に関するサポートを
受けながら作成しています。

2 大会当日の流れ (3月6日)

1. 起床から入場ゲート

検温 体調管理アプリ セルフチェック
朝起きたら検温・
セルフチェックしましょう。

~~ロッカー~~ 更衣エリアはありません。
手荷物預かりは行いません。

2. 入場ゲートにて(7:00開場)

B 20008
00:00

アスリートビブと
体調管理アプリを
確認しましょう。

~~37.5~~ 37.5℃以上の場合
は出走をお断りします。

3. 入場ゲート~ウェーブスタート

会話・大声を出さない
ようにしましょう。

1m以上 他者との間隔を保ちながら
ゆっくりスタートしましょう。

気温や感染症対策を考慮してランニング
ベスト・ランニングバックパック(薄手の
防寒着・着替えの下着)を準備し自分に
合った栄養補助食品を用意しましょう!

少しでも体調に
不安を感じたら
無理をしない

3 スタート~走行中 ~フィニッシュ



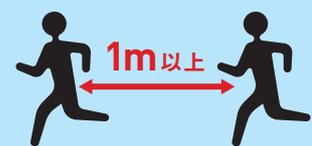
トイレの際はマスクの着用、
手洗い・手指消毒を忘れずに!



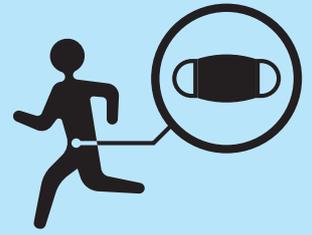
給水コップは必ずごみ箱に!
その他のごみは持ち帰りましょう。



給水は末尾番号で指定された
テーブルからお取りください。



他者との間隔を確保してください。



スタート直前(1分前)までマスク着用。
走行時の着用は不要です。
マスクは捨てずに携帯してください。

4 フィニッシュ(大会終了後)