

速いランナーには手渡ししない

夏マラソンにとって最も重要な給水。各給水地点は朝早くから入念な準備をします。ランナーがやってきて給水、そして終了後に手早い清掃と撤収。ボランティアリーダーに渡されるマニュアルをもとに、給水ボランティアの1日の動きと注意点を確認してみましょう。

水の量はコップ半分程度

準備

ランナーの通過時間によって、各給水ポイントの集合は少しずつ異なります。現地に集合したら最初は手洗い。飲み水を扱うので清潔第一で。水汲み係と配布係に分かれて作業開始です。水汲みの担当者は水源（水の借用先）へ行き大型ポリバケツに水を汲み、給水の場所に運びます。

配布係は歩道上にテーブルを置き、紙コップを並べます。あまり早いと水がぬるくなったりゴミが入ったりするので、選手通過予定時刻の10分から15分前ごろから水を入れます。水の量はコップの半分くらいが適当です。量が多すぎるとランナーはかえって飲みづらくなります。

交通規制が敷かれる前に先行誘導のパトカーが通過します。これを確認してテーブルを車道に下ろします。



先頭ランナーが来る前に給水準備は万端。早いランナーにはコップの間隔を空けてテーブルに置きましょう

コース前半は短時間勝負

配布

最初の5km給水地点ではトップランナーが通過したあと最終ランナーが通り過ぎるまではおよそ30分。2万人がこの短い時間に給水テーブルに殺到します。それが40km給水地点ではトップ通過から最終まで2時間半以上。当然、給水の準備や渡し方などにも違いが出てきます。コース前半の給水ポイントでは事前につぶりと紙コップを用意し、フル回転で給水テーブルに補充し短時間でより多くのランナーに給水できるようにします。先頭から最後尾のランナーの時間差はレース後半になればなるほど広がります。

トップ選手通過からしばらくの間、ランナー数は多くありません。過去の記録を見ると4時間から5時間でゴールするゾーンに一般ランナーは集中します。つまりコー

ス後半の給水ポイントではすべての給水テーブルを最初からフル回転する必要はありません。長丁場の作業なので、最初は前のほうのテーブルを中心に給水、先のテーブルは体力温存して、ボリュームゾーンの遅いランナーへの水提供に力を入れるほうが効果的です。

コップはランナーが自分で取ると、ボランティアから手渡しする方法があります。どちらもルール上問題はありませんが、トップ選手を含めて速いランナーはコップをテーブルから上手にとることができます。速い走行ペースの妨げになることもあるので、目安として3時間半以内で走るランナーには、手渡しはしないようにしましょう。

ちなみに3時間半でゴールするランナーの通過する目安は10kmが50分、20kmで1時間40分、30km2時間30分、40km3時間20分です。



速いランナーには自分で紙コップを取ってもらう



疲れて給水所に到着したランナーにはコップの手渡しも喜ばれる

素早い清掃で規制解除を

後片付け、清掃

公道を長時間交通止めにするので、市民生活の影響を少なくするよう、できるだけ早く交通規制を解除しなければなりません。そのためには車道に散乱した紙コップの清掃、テーブルやポリタンクなど給水用具の後片づけを迅速に行います。北海道マラソンは「クリーン宣言」をしてランナーに「紙コップはゴミ箱に捨てよう」と呼び掛けていますが、給水ボランティアにもランナーの走行の邪魔にならない程度で、また給水作業の傍らのできる範囲での、こまめな路上の紙コップ回収をお願いしています。