

KYOTO MARATHON 2016

京都马拉松 2016 参赛指南

参加双人接力赛者，
除了本分文件之
外亦请阅读附件。

非常感谢您报名本次“京都马拉松2016”。
敬请详阅本份文件，期待您当日能以最佳状态出赛。
全体工作人员由衷盼望与各位参赛者在会场相见。

大赛日程

跑者报到	2月19号(周五)	11:30~20:00点 (最终入场)	●跑者报到	都展览馆 (京都市劝业馆) 1楼, 3楼
	2月20号(周六)	10:30~19:00 (最终入场)	●OKOSHIYASU广场	
大赛当日	2月21日(周日)	7:00	更衣室, 更衣区开放	西京极综合运动公园
		7:00~8:15	行李寄存	
		8:00~8:44	跑者定位	
		8:45	起跑典礼	A~F区: 陆上竞技场 G~K区: 辅助竞技场
		8:55	轮椅竞赛起跑	
		9:00	马拉松、双人接力赛起跑	
		13:00	马拉松颁奖典礼	都展览馆 3楼
15:00	马拉松, 双人接力赛结束	平安神官前		

电视播放 (预定)

KBS京都台 2月21号(周日) 第1部8:30~9:25 第2部12:30~13:25 第3部21:00~21:55
每日放送台 2月28号(周日) 13:00~13:55
J:COM 京都miyavision(地上波数位;第11台播放) 3月14号(周一) 19:30~19:54

京都马拉松最新情报·咨询处等

大赛官方网页

<http://www.kyoto-marathon.com/>

京都マラソン 検索

跑者咨询处

0570-088-228 到2月18号(四)的工作日.....10:00~17:00
06-6267-5164 (2月19号(周五)·20号(周六).....10:00~20:00)
..... (2月21号(周日)..... 6:00~17:00)

关于比赛 举行的 最终决定

最终决定日期
2月21日(周日)
5:00

本活动有可能因各种自然灾害, 天气不佳或河水泛滥情形而中止举行。
关于活动是否如期举行, 将依右侧日期並以下方式公告。

※于活动官方网站宣布。
※若活动中止举行时, 亦会于京都市情报馆(<http://www.city.kyoto.lg.jp>)刊载。
※若活动中止举行时, 恕无法退还报名费用、手续费, 敬请见谅。

京都市情报馆 検索

关于参赛者 问卷调查

本活动结束后, 将于活动官方网站实施参赛者问卷调查。为了让京都马拉松比赛能够成为更加完善的活动, 希望各位参赛者能将您的感想及宝贵意见提供给我们做为日后改进的参考。

跑者报到(大赛前1天/前2天)

日程

2月19号(周五) 11:30~20:00(最终入场)

2月20号(周六) 10:30~19:00(最终入场)

※超过上记的报到时间无论任何理由都一律不可报到。

(公共交通的迟延等也不可)请您用充足的时间前来报到。

※大会当日一律不受理报到行为。(当日没有报到)

New!

星期五开放时间
延迟一小时

会场

都展览馆 1楼

(京都市劝业馆:

京都市左京区

冈崎成胜寺町9-1)



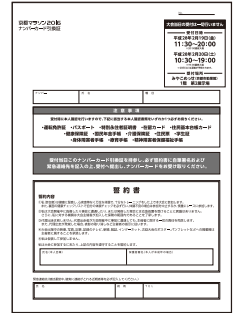
携带物品

①号码牌(布)交换券

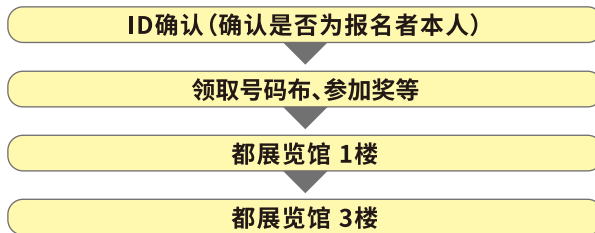
※号码牌(布)交换券若不慎遗失、忘记携带时,可再次发行。唯再次发行时须酌收200日元手续费。

②身份证明文件(影本不可)※请携带下列任一项

- 个人号码卡
- 驾照
- 健康保险证
- 住民票
- 住民基本台帐卡
- 护照
- 特别永住者证明书
- 在留卡
- 学生证
- 国民年金手册
- 介护保险证
- 身心障碍者手册
- 疗育手册
- 精神障碍者保健福祉手册



参赛者报到流程



○请务必参赛者本人前来报到。(恕不受理代理人报到)

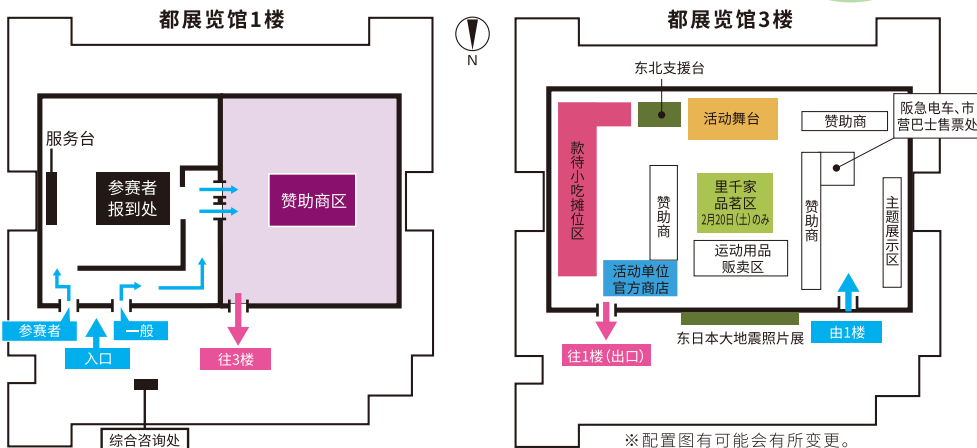
○身心障碍者若需要陪跑员时,请持身心障碍者手册或疗育手册,并与陪跑员一同至报到处。

关于京都马拉松2016 Okoshiyasu广场

2月19号(周五) 11:30~20:00(最终入场)

2月20号(周六) 10:30~19:00(最终入场)

家人,朋友等
任何人可以入场。
大家一起来玩吧。



※配置图有可能会有所变更。

请一定利用公共交通来场。



从JR京都站来场的推荐路线

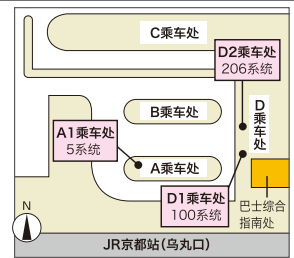
- 京都站
- ↓ 地下铁乌丸线 约5分钟
- 地下铁 乌丸御池站
- ↓ 地下铁东西线 约5分钟
- 地下铁 东山站
- ↓ 步行 约8分钟
- 都展览馆

从阪急电车“河原町站”坐市营巴士(230日元)

- 32系统 去往平安神宫、银阁寺方面
- 46系统 去往祇园、平安神宫方面
- ① [冈崎公园ROHM 剧场京都、都展览馆前] 下车
- 5系统 去往银阁寺、岩仓方面
- ② [冈崎公园美术馆·平安神宫前] 下车
- 31系统 去往高野·岩仓方面、201系统 去往祇园·平安神宫方面
- ③ [东山二条·冈崎公园口] 下车后, 步行5分钟

从JR“京都站”(乌丸口)坐市营巴士(230日元)

- 100系统 去往清水寺、银阁寺
- 5系统 去往银阁寺、岩仓方面
- 206系统 去往祇园、北大路汽车站方面
- ③ [东山二条·冈崎公园口] 下车后, 步行5分钟



参赛者报到时领取物品明细

1 号码牌(号码布)

登录



一般



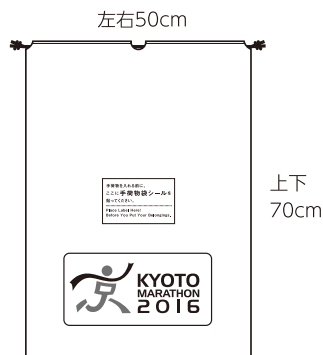
- 请在领取号码牌时, 务必确认一下牌上打印的姓名准确无误。
- 恕不再次发给。
请务必于胸前、背后各别上一片号码布。若参赛者未依规定别上2片号码布, 将失去参赛资格。
- 位于起点会场的更衣室将会非常拥挤, 敬请于前一天将号码布事先别在T恤上。
- 需陪跑员陪跑的参赛者, 另外发给陪跑员专用的”陪跑号码布”。
- 随身物品寄存袋贴纸(请参阅第②项)、安全别针(8个)、起跑前确认单。
- ※号码牌上有「DO YOU KYOTO?马拉松」「支援东日本大地震灾重建」的图案,是大会的主要理念。

2 随身物品寄存袋贴纸



- 请于前一天事先贴在行李袋(请参阅第③项)的中央位置。
- 建议先将贴纸固定好之后再放入行李。

3 随身物品寄存袋



- 于起点寄存的随身物品, 将于终点返还。
- 为避免袋内物品掉落, 请将行李袋的封口拉绳确实系好。**
- 恕无法寄存贵重物品、易碎品、生鲜食品、长伞(折伞可)、危险物品等物品。**此外, 若发生贵重物品遗失之情形主办方不承担责任, 敬请留意。
- 无法放入随身物品袋的物品, 请前往起点的综合咨询处旁的邮寄处理柜台, 将行李以邮寄方式寄送到终点或府上。(此为付费服务)

4 参加奖”京都马拉松2016原创BUFF”



商品提供: 株式会社华歌尔

- 可作为头带、围脖等多种用途, 为源自西班牙的多功能头巾。
- 具有御寒功能, 欢迎配戴。

5 大会活动节目内容



- 包含沿途声援路线地图以及刊载本活动各种相关咨询内容。

前往起点的交通方式(活动当日)

请预留充裕的时间前往会场。(若因公共机关、路况等因素导致迟到时,主办方恕不负责)

■ 起点直达巴士(JR京都站发车 临时市营巴士) / 限1,750名, 额满为止

6:25~6:50(所需时间15~20分) ※市营巴士,于”京都駅前C5乘车处”发车。(直达车,预计共35台)

车票将于19日(周五)、20日(周六)于都展览馆3楼以每张现金230日元销售。

※发车当日不销售本车票。

※拥挤时可能会没有座位。



■ 前往阪急电车西京极站的交通方式(京都马拉松比赛当日列车)

河原町站发车 于6:24~7:43间,包含快速急行等的所有列车都将停靠西京极站。

	Kawaramachi Sta. 河原町站(发)	Karasuma Sta. 乌丸站(发)	Omiya Sta. 大宫站(发)	Saiin Sta. 西院站(发)	Nishikyogoku Sta. 西京极站(到)
普通	6:24	6:25	6:27	6:29	6:31
快急	6:35	6:36	6:38	6:40	6:42
普通	6:39	6:40	6:42	6:44	6:46
普通	6:44	6:45	6:47	6:49	6:51
快急	6:50	6:51	6:53	6:55	6:57
准急	6:54	6:55	6:57	6:59	7:01
快急	7:00	7:02	7:03	7:05	7:07
准急	7:05	7:06	7:08	7:10	7:12
快急	7:11	7:13	7:14	7:16	7:18
准急	7:15	7:16	7:18	7:20	7:22
快急	7:22	7:24	7:25	7:27	7:29
准急	7:27	7:28	7:30	7:32	7:34
快急	7:33	7:35	7:36	7:38	7:40
准急	7:37	7:39	7:40	7:42	7:44
快急	7:43	7:45	7:47	7:49	7:51

将会拥挤

阪急电车可使用的IC卡

除了KANSAI THRU PASS以外,亦可使用PiTaPa、ICOCA、Suica、PASMO、TOICA等各大IC卡。

阪急电车预售票指南

大赛当天售票处将会非常拥挤。

2月20日(周六)于OKOSHIYASU广场(都展览馆3楼)将销售阪急电车的车票,敬请有乘车需求的参赛者事先购票。

※至西京极站为止的票价

由梅田乘车为400日元、由河原町·乌丸乘车为190日元、由大宫·西院乘车为150日元(请自备零钱,恕不找零)

由大阪、梅田方面出发的车次,除了一般周六、节假日行驶的列车之外,下列快速急行亦会临时停靠西京极站。

	Umeda Sta. 梅田站(发)	Juso Sta. 十三站(发)	Awaji Sta. 淡路站(发)	Ibaraki-shi Sta. 茨木市站(发)	Takatsuki-shi Sta. 高槻市站(发)	Nagaoka-tenjin Sta. 长冈天神站(发)	Katsura Sta. 桂站(发)	Nishikyogoku Sta. 西京极站(到)
快急	6:15	6:19	6:24	6:32	6:36	6:44	6:49	6:51
快急	6:30	6:34	6:39	6:47	6:53	7:00	7:06	7:07
快急	6:45	6:48	6:53	7:01	7:06	7:14	7:20	7:21
快急	7:00	7:04	7:09	7:17	7:21	7:29	7:35	7:36
快急	7:15	7:18	7:23	7:32	7:37	7:45	7:50	7:52



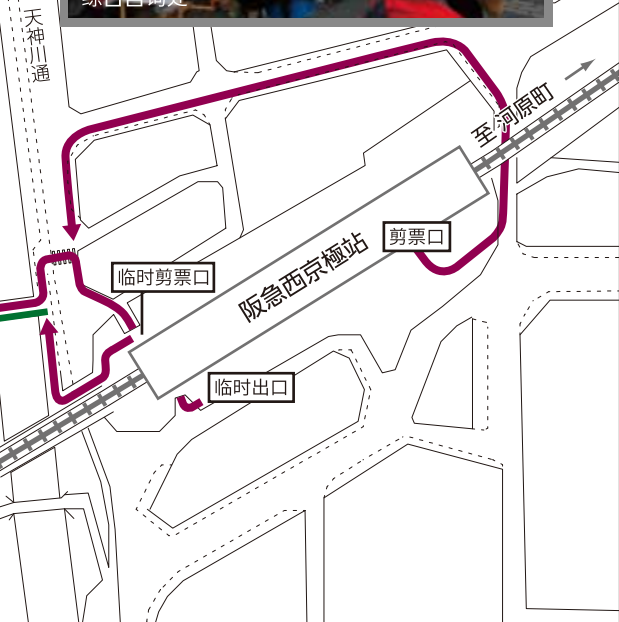
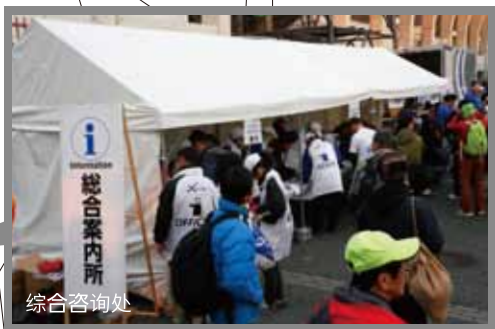
【出剪票口之后的路线导引】

预计人潮将会非常拥挤,请于抵达站后遵循服务人员导引。

- ➡ ①由京都·河原町方面前往的剪票口路线
- ➡ ②由京都·河原町方面前往的临时剪票口路线
- ➡ ③由大阪·梅田方面前往的临时剪票口路线

起点





活动流程

- 7:00 开放更衣室使用
- 7:00 开始办理随身物品寄存 (~8:15)
- 8:00 开始参赛者列队 (~8:44)
- 8:45 开幕仪式
- 8:55 轮椅竞技开始
- 9:00 马拉松·双人接力赛开始

~关于默哀~

开幕仪式进行中, 将为东日本大地震罹难者哀悼并祈求能早日重建家园, 敬请全体参赛者与工作人员一同默祷。

须携带物品

- ① 号码布 (胸前、背后共2片)
- ② 随身物品寄存袋
- ③ 1000日元左右的现金 (若发生突发状况时可能需搭乘电车、巴士等交通工具移动, 因此建议您携带些许乘车费。)
- ④ (仅限需要时) 防寒衣物
可回收再利用的衣物 (参考下面)

更衣

男子更衣室 ※严禁穿鞋
【京都市体育馆】

7:00~8:30

女子更衣室 ※严禁穿鞋
【市民运动会馆2楼体育馆】

7:00~8:30

更衣区 (男女)
【Wakasa体育场京都 (西京极棒球场)】

7:00~8:30

随身物品寄存

〈例〉

受理时间 **7:00~8:15**

- 超过以上时间后, 不再受理行李寄存。
- 一旦寄存行李后, 途中将无法再取出行李。



待机区域

随身物品
运送车编号

待机区域定位

时间 **8:00~8:44**

- 于**8:44**将结束进入各待机区域的导引, 敬请预留充裕的时间前往。
- 若参赛者未能赶上整队时间, 须于队伍的最后一方起跑。
- 若参赛者未赶上起跑时间, 则无法参赛。

御寒衣物回收

- 至起跑的鸣枪为止, 参赛者可穿着自己不需要的毛衣或外套等御寒。
- 回收后的衣物将作为资源回收或再利用, 恕无法返还。
- 衣物请于事前放入指定回收处。或者轮椅竞技开始的鸣枪之后, 回收至指定场所或交由手持袋子的回收服务人员。
- 于各个参赛区域的入口, 请出示号码布供服务人员确认。

御寒衣物回收点

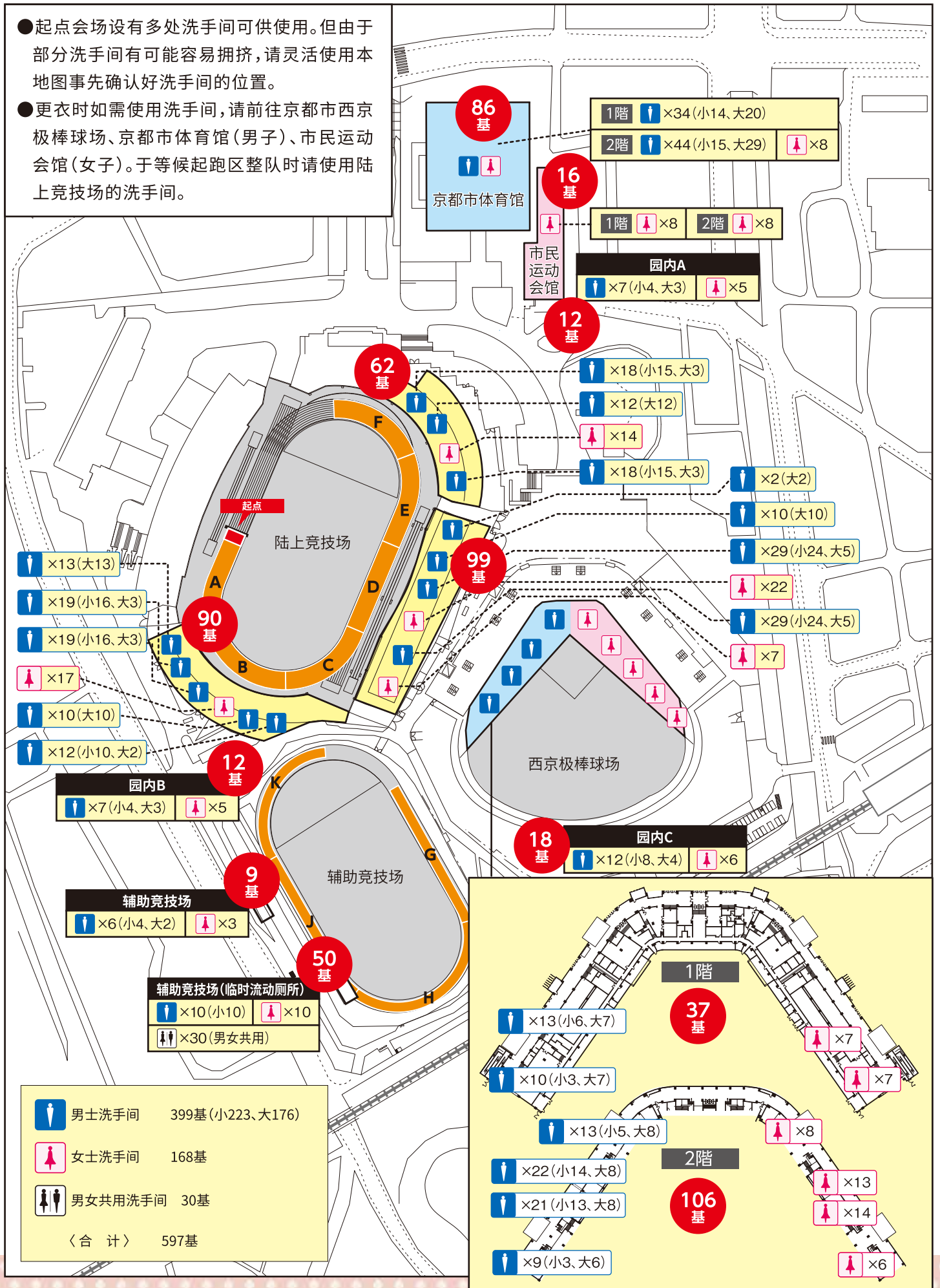
- A~F区的参赛者专用
- ▲ G~K区的参赛者专用

活动会场禁止以自用车、巴士等接送。

- 请勿将车辆停放于会场周边地区。
- 请勿于活动前晚在起点附近搭营过夜。此行为会造成邻近居民、设施的困扰。

起点会场洗手间

- 起点会场设有各处洗手间可供使用。但由于部分洗手间有可能容易拥挤，请灵活使用本地图事先确认好洗手间的位置。
- 更衣时如需使用洗手间，请前往京都市西京极棒球场、京都市体育馆(男子)、市民运动会馆(女子)。于等候起跑区整队时请使用陆上竞技场的洗手间。



	男士洗手间	399基 (小223、大176)
	女士洗手间	168基
	男女共用洗手间	30基
〈合计〉		597基

起跑前的竞赛注意事项

- 竞赛规则依照2015年度日本田径总会竞赛规则以及本大赛事规定。
- 严禁报名参赛者本人以外的人士代跑。
- 竞赛中若发生意外, 仅提供应急护理。活动进行中发生意外、伤病的补偿仅限于活动单位加入的保险项目范围内。
- "InterFaith接力赛~祝愿和平的接力赛~" (共4个区段) 也将与本活动同时举行。包含来自海外的参赛者, 由不同宗教组成的10支队伍共40名跑者, 是与京都马拉松同一路线进行的接力赛。

健康状况确认

- 请确认报到时发给的“**起跑前确认单**”内容, 如身体不适时请放弃参加, 勿勉强出赛。
- 比赛中, 若感觉身体状况有异常时请鼓起勇气弃权, 勿勉强继续比赛。
- 若有罹患流行性感冒以及其他感染病, 或刚接受治疗初愈者, 为了您以及其他参赛者着想请避免出赛。

服装

- 请穿着**能看见号码布的服装**参赛。
- 由于跑道上存在狭窄路段, 为了优先让16000名跑者安全比赛, **禁止以创意造型装扮出赛**。
- 京都马拉松于活动会场(包含路跑沿线)禁止穿着或展示具有公司行号名称、商品名称等意涵的图案及商标等广告性质的衣物。
- 依当日的天气状况更衣室有可能会非常拥挤, 请于当日出发前于府上或住宿饭店做好基本更衣。于抵达会场后仅需脱掉御寒衣物程度的更衣为佳。

御寒措施 **Check!**

由于在寒冷的天气中比赛, 有可能会引发低体温症。请参赛者做好充分的御寒准备蒞临会场。

〈配件〉

- 欢迎配戴参加奖的BUFF, 可作为围脖或头巾等使用。
- 袖套、保暖裤等也是非常好的御寒用品。
- T恤(长袖等) 请避免吸收汗水后不易干燥的绵制品, 建议选用具有速干性的聚酯纤维等制品。

〈透明塑胶袋、雨披〉

- 将45公升大小的透明塑胶袋开孔后使用、或穿上透明的雨披不仅能达到绝佳的御寒效果, 且号码布也清楚易见是相当方便的用品。此外, 跑步时若需脱掉请丢弃于补给站的垃圾桶。
- 请使用起跑会场内的御寒衣物回收(请参阅P.6)

〈暖身乳液〉

- 大腿前、腰部、臂膀、脚踝等处涂抹具有保暖效果的乳液亦可有效御寒。

■何谓低体温症

指直肠温等的中枢体温降到35度以下的状态。一边燃烧能源一边跑步时并不会产生低体温症, 当脚步逐渐缓慢、体内燃烧机关的活动减少或可供燃烧的能源枯竭时, 就有可能产生低体温症。

过去5年的2月21日气象资料 (资料来源: 气象厅之气象观测资料)

年	天气概况 白天 (6:00~18:00)	气温(°C)			降雨量(mm)			风速(m/s)			日照 时间 (小时)
		平均	最高	最低	合计	最大		平均 风速	最大 风速	最大瞬间 风速	
						1小时	10分钟				
2011年	晴	7.3	13.5	3.0	0.0	0.0	0.0	2.5	5.8	10.3	10.5
2012年	雨转多云	4.5	9.2	-0.5	0.0	0.0	0.0	1.1	3.0	5.2	1.4
2013年	晴转雪后时雨时夹着雨的雪	2.5	6.8	0.1	0.0	0.0	0.0	2.5	6.6	12.2	6.0
2014年	晴转雨后时雪时夹着雨的雪	3.3	7.8	0.3	0.0	0.0	0.0	2.2	6.6	11.1	5.2
2015年	晴后云	7.2	15.1	-0.3	0.0	0.0	0.0	1.4	3.4	5.7	9.2

路线上的竞赛注意项

领跑员

- 作为参赛者们跑步的指标，路线上将会有3~4名领跑员（配戴围兜、气球）于每一个指标时段于路线上跑步。
- 领跑员在鸣枪后至终点为止，将以纪录（总时间）为目标跑步。
此一纪录时间目的仅在做为提供参赛者时间的参考，并非要求以确实的设定时间完赛。

目标 时间	3小时30分 (9:02)	4小时00分 (9:05)
	4小时30分 (9:07)	5小时00分 (9:10)
	5小时30分 (9:12)	6小时00分 (9:15)
	※ () : 领跑者的预计起跑时刻	



救护

- 于起点2处、路线上10处、终点3处设有救护站。
- 救护站里有医师、护士随时值勤待命，若您感到身体不适时请告知服务人员。
- 如经医师、竞技役員判断不能继续参赛时，将可能要求参赛者中止比赛，请遵循其指示。
- 各个救护站皆以急救为主的体制而设置，当参赛者在竞赛中发生伤病时仅能提供急救。恕无法提供其他医疗，敬请留意。
- 救护站没有预备家庭常备药（肠胃药、感冒药等）。
- 不提供贴扎、贴布、冰镇喷雾的处理。请有这些需求的参赛者自行准备。**
- 路线沿途约每400m，将会有一名持AED（自动体外心脏去颤器）且穿着红衣的救护人员。**如您周围的参赛者突然倒地时，请与其他参赛者、服务人员连系，再确认附近安全无虑之后大声呼叫、或跑向救护人员的所在位置寻求急救。**身边人士的协助是急救时最重要的一环。



救护所



路线幅宽

- 京都马拉松的行经路线上，部分路段的幅宽缩减。（约29km以后〈河滩地〉）。**若脚步减缓需行走时，请遵循告示牌的指示尽量靠着路线两边行走。**



距离标示

- 于路线的左侧（原则上）每1km及中间点会设置距离标示。当路跑距离剩余5km时，亦会每1km设置剩余距离标示。



距离标示

暂停脚步

- 活动进行中，若发生意外或火灾等紧急状况时，路线上的任何一个地点都有可能会有救援车辆通行。**
- 当路线上有救援车辆通行时，请遵循服务人员的指示停止跑步（暂停脚步）。此外，暂停的这段时间无法在时间记录里修正扣除，敬请谅解。**

步行者、自行车穿越路线

- 于路线共有13处在道路中央设有穿越马路者专用的等候区（步行者安全地带），是当步行者、自行车须穿越马路时参赛者们也无须停下脚步的措施（岛方式）。路线将会依况分为左侧或右侧通行，请依服务人员指示谨慎通过。
- 其他场所亦有可能依参赛者的跑步状况让步行者穿越马路时，亦请配合指示。

限时关卡

- 基于交通、警备、竞赛营运上的考量，设有时限关卡。（请参阅P.11）超过限制时间后，参赛者即无法再继续参加比赛。**请仍然留在路线上的参赛者依裁判员及服务人员的指示迅速离开路线。**
- 当超过关卡时间、中止竞赛、中途弃权时，请利用以下任何一个方式前往终点（都展览馆）。
 - ①前往最近的限时关卡位置，搭乘关卡巴士。
 - ②到队伍最后方，搭乘尾随巴士。



限时关卡

洗手间

- 洗手间设于起点会场共597间、路线上39处共360间、终点会场共151间，总计1,108间。
- 为了参赛者更舒适地使用洗手间，**New! (增设)** 增设了坐式马桶。
- 路线上有告示牌指引洗手间的位置，**请务必前往指定场所如厕。**
- 义工等服务人员亦会使用洗手间，请互相礼让使用。



洗手间

■ 补水补食站

- 路线上设有14处补给站。
- 靠近前方的桌子将会相当拥挤,请尽可能使用后方的桌子。
- 纸杯、饮食所产生的垃圾等,请务必丢弃于垃圾桶,切勿投掷道路或河川。
- 恕无法提供特殊饮料。
- 于补给站以外的地方补充水分及饮食所造成的后果,主办方概不负责。
- 无论天气状况如何,为预防产生脱水症状,请于比赛中适时补充水分或运动饮料。
- 自备环保杯的参赛者,可使用环保杯取水。



给水(水)



给水(スポーツドリンク)



给食



补水补食菜单

品名	提供	照片
水	京都市上下水道局	
运动饮料	江崎固力果	
迷你番茄	京都八百一本馆	
醋昆布	中野物产	
橘子	京都八百一本馆	
红豆沙面包	山一面包	
柠檬蜂蜜面包	山一面包	
盐软糖	绿安全	
香蕉	京都八百一本馆	
羊羹	井村屋	
生八桥	京都八桥 工商业协同组合	
HappyTurn 香脆米饼	龟田制菓	
草莓	京都八百一本馆	

✕キトリ線

■ 关于路线上工作人员

15000人的工作人员、义工从事本次大会的运营。

蓝白色:义工
黑色:营运服务人员
红色:救护人员
黄色:京都市职员
深蓝色:竞技职员



■ 其他注意事项

- 当发现可疑物品、可疑人士时,请立刻告知服务人员。
- 路线上每200~300米间隔处设置垃圾箱。 **New!**
- 请将垃圾与不需要的雨衣、手套等亲手丢入垃圾箱里。
- 植物园、河滩地为保护植物区域,除指定路线以外请勿通行。
- 依天气状况路线上有可能洒上防止冻结的药剂而造成路面打滑,敬请留意。

京都马拉松小剧场



剪下来当天随身
携带会很方便

地点	距离	位置	水	运动饮料	补充食物
起跑点	0.0km	-	○	○	-
第1补水处	4.5km	右	○	○	-
第2补水处	7.9km	左	○	-	-
第3补水处	10.6km	左	○	○	-
第4补水处	12.5km	右	○	-	-
第5补水处	15.3km	左	○	○	-
第6补水处	17.6km	左	○	-	○
第7补水处	20.6km	左	○	○	○
第8补水处	23.1km	左	○	-	○
第9补水处	26.3km	左	○	○	○
第10补水处	29.5km	右	○	-	○
第11补水处	32.2km	右	○	○	○
第12补水处	35.1km	右	○	-	○
第13补水处	37.2km	右	○	○	○
第14补水处	40.8km	左	○	-	-
终点	42.195km	-	-	○	○

时间限制关门	距离	关门地点	关门时间 (以号炮为标记)		区间速率 (每1km)
起跑点	0km	西京极综合运动公园	-	-	7分42秒
第1关卡	6.1km	清泷道三条(岚山)	10:02	<1小时02分>	7分40秒
第2关卡	9.1km	一条山越	10:25	<1小时25分>	7分56秒
第3关卡	12.5km	立命馆大学前	10:52	<1小时52分>	8分08秒
第4关卡	18.4km	西贺茂桥西诘	11:40	<2小时40分>	8分10秒
第5关卡	26.6km	京都音乐会大厅(归程)	12:47	<3小时47分>	8分11秒
第6关卡	32.1km	荒神桥西側北(河滩地)	13:32	<4小时32分>	8分13秒
第7关卡	34.9km	京都市役所前北(去程)	13:55	<4小时55分>	8分51秒
第8关卡	41.0km	东山近卫	14:49	<5小时49分>	9分12秒
终点	42.195km	平安神官前	15:00	<6小时00分>	(以上皆为暂定安排)

※第1关卡的区间速率以所有选手花费15分钟通过起始地点为假设计算。

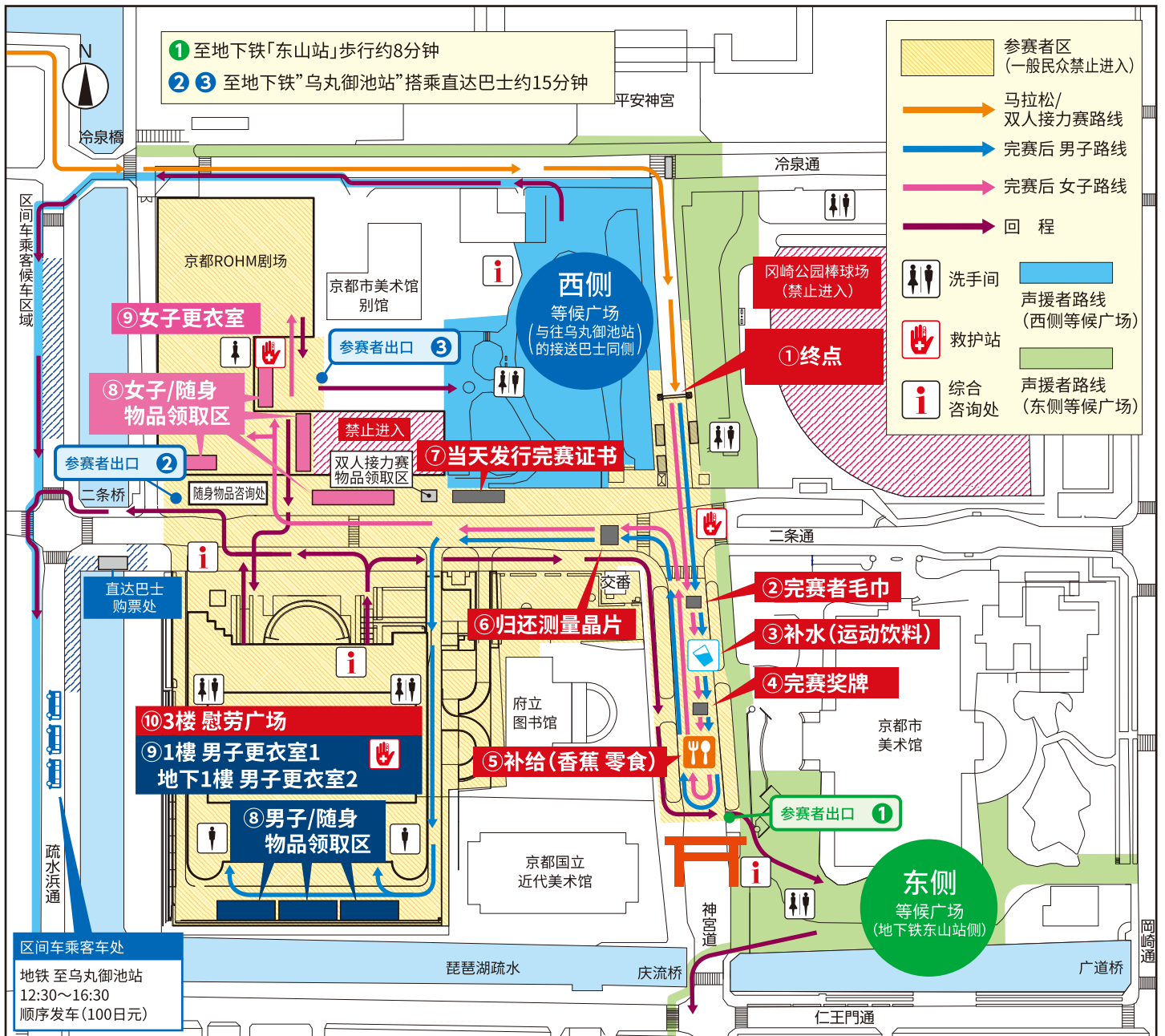
高低差图





遇到救援车辆通行时, 请遵循服务人员的指示暂停脚步。
请务必于指定场所如厕。

终点会场



完赛后的流程 停下脚步的话体温会迅速下降, 请快速移动。

Check!

1 终点	▶	2 完赛后毛巾	▶	3 补水 (运动饮料)	▶	4 完跑奖牌 ※1	▶	5 补食 (香蕉 零食)	▶	6 归还测量晶片
7 发行当天完跑证书 New!	▶	8 随身物品领取 ※2	▶	9 更衣室 New! 更衣室扩增	▶	于竞技结束后回收。若不慎遗失、未归还者须支付晶片费用(2,000日元), 敬请留意。 若为忘记归还等情形, 请于日后请寄送至下列收件处归还。 收件处 〒152-8532 (无需填写地址, 仅邮政编码即可寄达) “京都马拉松2016测量晶片归还”处 ※邮资请自行负担				
	▶		▶		▶					

※1 可以在OKOSHIVASU广场(2月19日(周五)20日(周六))与慰劳广场(2月21日(周日))申请在完赛奖牌上刻印时间的服务(收费)。 ※2 请于15:30前来领取

○无停车场。严禁使用自用车、巴士等方式接送。

纪录·颁奖

正式自我纪录

鸣枪后至终点所花费的总时间。

记录快报 (Runner Updates)

于活动官方网站上, 提供使用号码牌或姓名查询每5km、中间点、终点的纪录搜索服务。

※此纪录为快报, 仅供参考。

PC·智能型手机		手机网页	
http://p.kyoto-marathon.com		http://r.kyoto-marathon.com	

颁奖

于13:00在都展览馆 3楼进行颁奖仪式。

马拉松之综合男女组, 分别取第1~8名

※马拉松之综合男女组, 分别取第9~20名; 及马拉松之分龄男女组, 分别取第1~3名 (每5岁为一个分龄组距), 将不进行颁奖仪式, 奖状将于日后寄送。(预定2月下旬)

※双人接力赛仅测量纪录, 无排列名次亦无颁奖。

第5次大会纪念事业

与仙台国际半程马拉松协作

更加推进「支援东北大震災重建」工作, 邀请京都马拉松2016年的参赛者中 (不包括受灾者名额以及现居住海外的跑者) 以抽签方式选出的5名参加「第26回仙台国际半程马拉松」(京都马拉松实行委员会事務局负担参赛者与同行者 (1名内) 的旅游费用)

当日完赛证 **New!**

大赛当天发放依据快报记录的**当日完赛证**。

※「纪录证书」、「英勇挑战证书」为仅有WEB完赛证。

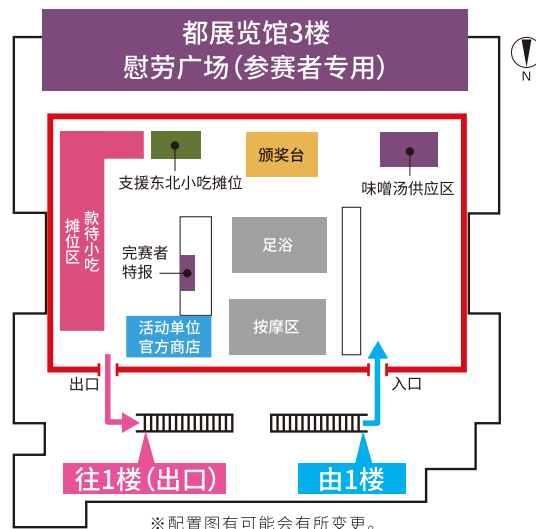
WEB完赛证

○于活动结束后10天后 (预定), 参赛者即可于活动官方网页下载**WEB完赛证**。除自我纪录 (总时间) 以外, 供参考使用的实际通过起点的时刻起算的时间 (净时间)、每5km测量的个别时间都有记载。

※注册运动员的参赛者将发给“纪录证书”、超过限制时间完赛者 (限通过5km点的参赛者) 发给“英勇挑战证书”。

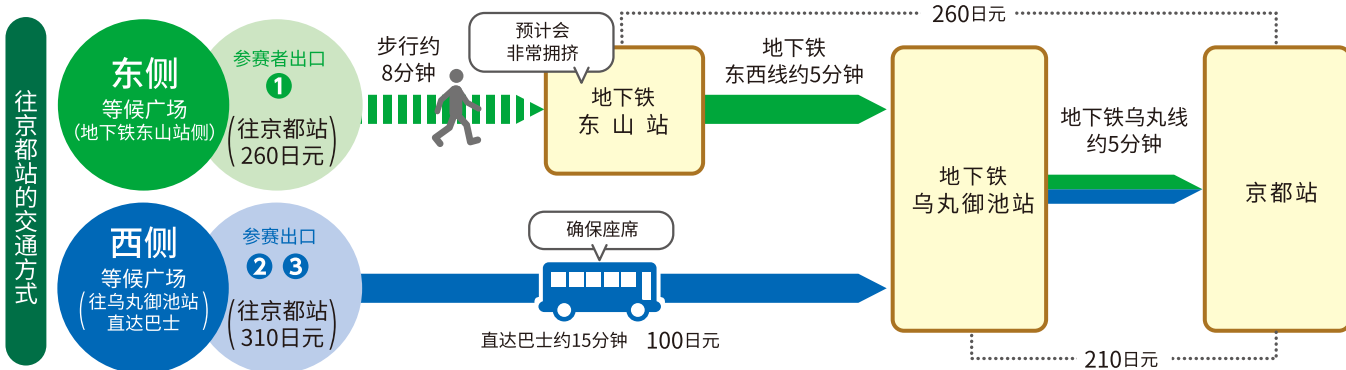
完赛者报纸

○京都新闻报社接受预订完赛者特报。(每份500日元) 意者请于2月19日 (周五)~21日 (周日) 前往都展览馆3楼申购。



参赛者出口

	参赛者出口 ①	参赛者出口 ②	参赛者出口 ③
等候广场	东侧等候广场	不能等候	西侧等候广场
声援者度过等候时间的方式	京都市美术馆“本馆”	无	京都市美术馆 (别馆)
销售饮食	无	无	有
回程	前往地下铁东山站便利	搭乘直达巴士便利	搭乘直达巴士便利





Q & A

Q1 活动前一天、前二天是否可以利用委托的方式办理报到?

A. 不接受以委托书等的方式代为报到。请参赛者亲自办理报到。此外，双人接力赛请两名参赛者一同报到。团体报名(好友团报、家族团报)的成员可分别办理报到，但务必全员亲自办理。凡无法出示本人身份证明文件时，恕无法受理报到，敬请留意。

Q2 若无法出场比赛时，应该怎么办呢?

A. 若无法参赛时，恕无法退还报名费用。如因地震、风灾水害、降雪、河川氾滥、意外、事故、疾病等非主办方造成的理由而中止竞赛或缩小活动范围时亦同。

若未办理报到

若您希望领取参加奖的“京都马拉松2016原创BUFF”，请于3月4日(周五)前发网络邮件到以下邮箱。

收件处 收件处邮箱号:jtbss@west.jtb.jp
电话号码:+81662675163

若已办理报到后

请将测量晶片归还至参赛者办到处的“服务台”，即完成离场手续。亦可利用邮寄的方式归还测量晶片。若未归还测量晶片须支付晶片费用2,000日元。

收件处 〒152-8532 (无需填写地址，仅邮政编码即可寄达)
“京都马拉松2016测量晶片归还”处

Q3 是否可以请亲友代为参赛(代跑)?

A. 不接受本人以外的人士代为参赛。如经查证出赛者非报名的参赛者本人时将丧失比赛资格。一旦有此违规案例者，今后本活动将拒绝其报名参赛。

Q4 待机位置的设定方式为何?

A. 为了保证开赛起点的运营顺利及安全，无论是否已在日本田径联盟注册登记，将对过去3年间拥有马拉松或半程马拉松最佳时间成绩的选手按照时间顺序设立待机区域。然后填写了预估时间的选手则按照时间顺序排队。没填写成绩或预估完赛时间的跑者与填写不准确的跑者一律被安排在最末尾待机区域。

Q5 活动当日是否可以移动至其他的待机区域?

A. 无法从您被安排的待机区域移动至前方的区域(速度较快的等级)。但您可移动至后方的待机区域(速度较慢的等级)。

Q6 跑步时不慎遗失物品。应该怎么办?

A. 请与京都马拉松2016海外咨询处(JTB体育台)联络。
TEL:075-366-0314
(受理时间为平日10:00~17:00(日本时间))

各位参赛者入场时敬请配合



活动当天， 敬请配合避免驾驶自用车入场。

活动当天，预期京都市内有可能会发生交通阻塞的情形。请各位参赛者、声援者莅临会场时，避免行驶自用车并请多加利用公共交通工具入场。

