

KYOTO MARATHON 2016

京都馬拉松 2016 參賽指南

參加雙人接力賽者，除了
本分文件之外亦請閱讀
附件。

非常感謝您報名本次「京都馬拉松2016年」。
敬請詳閱本份文件，期待您當日能以最佳狀態出賽。
全體工作人員由衷盼望與各位參賽者在會場相見。

大 賽 日 程

跑者 報到	2月19號(週五)	11:30~20:00 (最終入場)	●跑者報到	都展覽館 (京都市勸業館) 1樓,3樓
	2月20號(週六)	10:30~19:00 (最終入場)	●OKOSHIYASU廣場	
大賽 當日	2月21號(週日)	7:00	更衣室,更衣區開放	西京極綜合運動公園
		7:00~8:15	行李寄存	
		8:00~8:44	跑者定位	
		8:45	起跑典禮	A~F區:陸上競技場 G~K區:輔助競技場
		8:55	輪椅競賽起跑	
		9:00	馬拉松,雙人接力賽起跑	
		13:00	馬拉松頒獎典禮	都展覽館 3樓
15:00	馬拉松,雙人接力賽結束	平安神宮前		
電視 播放 (預定)	KBS京都台	2月21號(週日)	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號(週日)	13:00~13:55	
J:COM京都miyavision(地上波數位;第11台播放) 3月14號(週一) 19:30~19:54等 「京上ル下ル」				

京都馬拉松最新情報・諮詢處等

大賽官方網頁

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

[京都マラソン](#) [検索](#)

跑者諮詢處



0570-088-228 ... 到2月18號(週四)的工作日.....10:00~17:00

06-6267-5164 ... (2月19號(週五)·20號(週六).....10:00~20:00)

(2月21號(週日)..... 6:00~17:00)

關於比賽舉行的
最終決定

最終決定日期
2月21日(週日)
5:00

本活動有可能因各種天然災害,天氣不佳或河水氾濫情形而中止舉行。
關於活動是否如期舉行,將依右側日期並以下方式公告。

※於活動官方網站宣布。

※若活動中止舉行時,亦會於京都市情報館(<http://www.city.kyoto.lg.jp>)刊載。

※若活動中止舉行時,恕無法退還報名費用,手續費,敬請見諒。

[京都市情報館](#) [検索](#)

關於參賽者
問卷調查

本活動結束後,將於活動官方網站實施參賽者問卷調查。為了讓京都馬拉松比賽能夠成為更加完善的活動,希望各位參賽者能將您的感想及寶貴意見提供給我們做為日後改進的參考。

跑者報到 (大賽前1天/前2天)

日程

2月19號(週五) 11:30~20:00 (最終入場)

2月20號(週六) 10:30~19:00 (最終入場)

※超過上記的報到時間無論任何理由都一律不可報到。
(公共交通的遲延等也不可)請您用充足的時間前來報到。

※大會當日一律不受理報到行為。(當日沒有報到)

New!
星期五開放時間
延遲一小時

會場

都展覽館 1樓
(京都市勸業館：
京都市左京區岡崎
成勝寺町9-1)



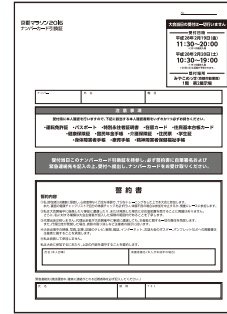
攜帶物品

①號碼牌(布)交換券

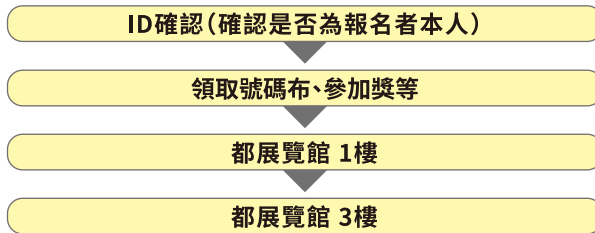
※號碼牌(布)交換券若不慎遺失、忘記攜帶時,可再次發行。唯再次發行時須酌收200日圓手續費。

②身份證明文件(影本不可)※請攜帶下列任一項

- 個人號碼卡
- 駕照
- 健康保險證
- 住民票
- 住民基本台帳卡
- 護照
- 特別永住者證明書
- 在留卡
- 學生證
- 國民年金手冊
- 介護保險證
- 身心障礙者手冊
- 療育手冊
- 精神障礙者保健福祉手冊



參賽者報到流程



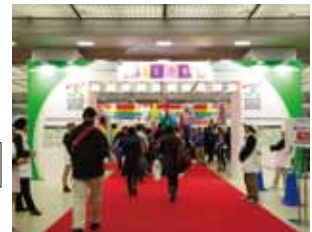
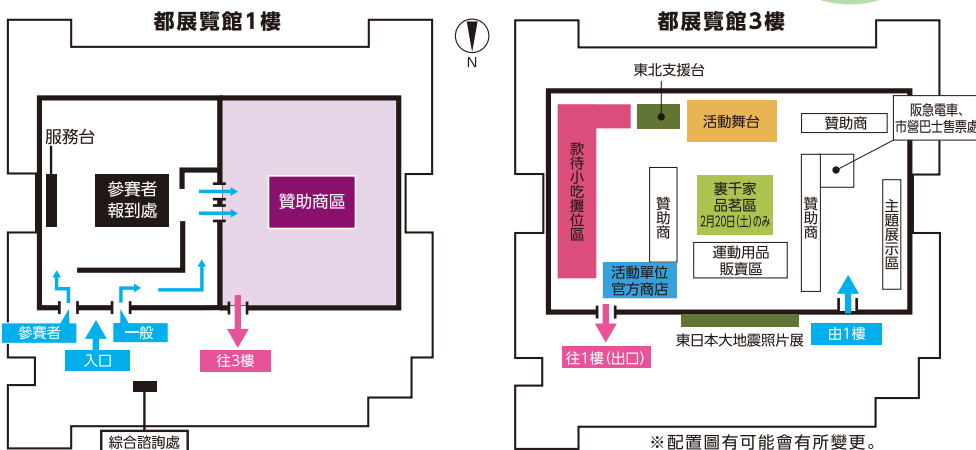
- 請務必參賽者本人前來報到。(恕不受理代理人報到)
- 身心障礙者若需要陪跑員時,請持身心障礙者手冊或療育手冊,並與陪跑員一同至報到處。

關於京都馬拉松2016年Okoshiyasu廣場

2月19號(週五) 11:30~20:00 (最終入場)

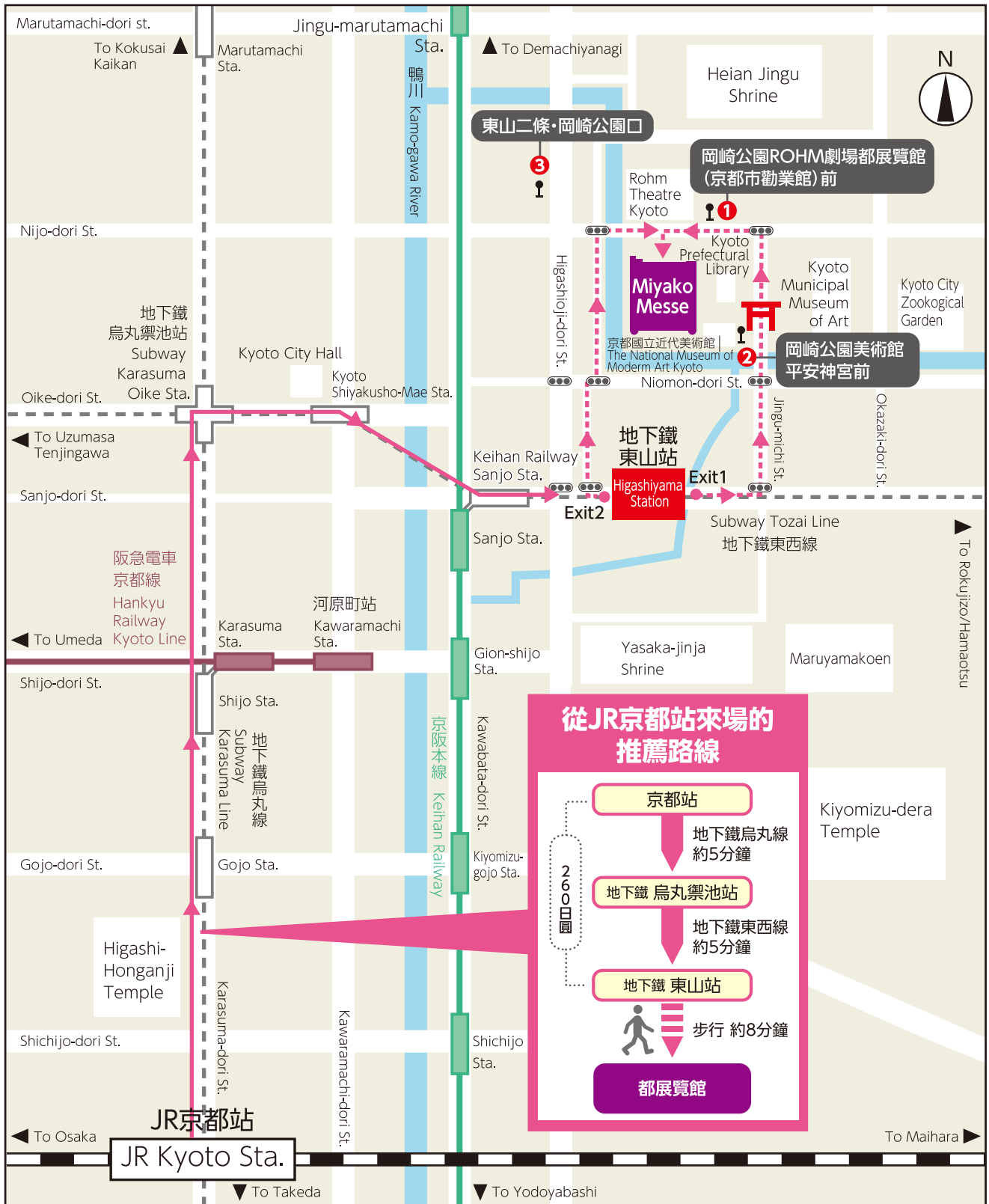
2月20號(週六) 10:30~19:00 (最終入場)

家人、朋友等任何
人可以入場。大家
一起來玩吧。



※配置圖有可能會有所變更。

請一定利用公共交通來場。



從JR京都站來場的推薦路線

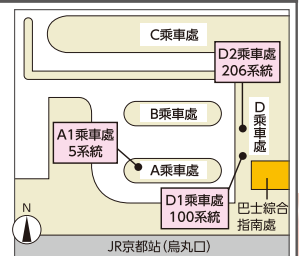
- 京都站
- ↓ 地下鐵烏丸線 約5分鐘
- 地下鐵 烏丸御池站
- ↓ 地下鐵東西線 約5分鐘
- 地下鐵 東山站
- ↓ 步行 約8分鐘
- 都展覽館

從阪急電車「河原町站」坐市營巴士(230日圓)

- 32系統 去往平安神宮, 銀閣寺方面
- 46系統 去往祇園, 平安神宮方面
- ① [岡崎公園ROHM劇場都展覽館(京都市勸業館)前]下車
- 5系統 去往銀閣寺, 岩倉方面
- ② [岡崎公園美術館·平安神宮前]下車
- 31系統 去往高野·岩倉方面, 201系統 去往祇園·平安神宮方面
- ③ [東山二條·岡崎公園口]下車後, 步行5分鐘

從JR「京都站」(烏丸口)坐市營巴士(230日圓)

- 100系統 去往清水寺, 銀閣寺
- 5系統 去往銀閣寺, 岩倉方面
- 206系統 去往祇園, 北大路車站方面
- ③ [東山二條·岡崎公園口]下車後, 步行5分鐘



參賽者報到時領取物品明細

1 號碼牌(號碼布)

登錄



一般



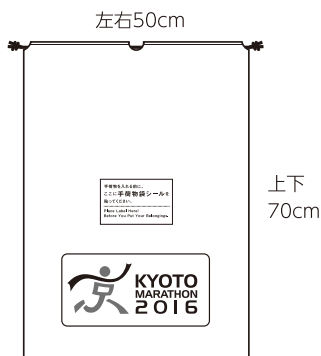
- 請在領取號碼牌時，務必確認一下牌上打印的姓名準確無誤。
- 恕不再次發給。
請務必於胸前、背後各別上一片號碼布。若參賽者未依規定別上2片號碼布，將失去參賽資格。
- 位於起點會場的更衣室將會非常擁擠，敬請於前一天將號碼布事先別在T恤上。
- 需陪跑員陪跑的參賽者，另外發給陪跑員專用的「陪跑號碼布」。
- 隨身物品寄存袋貼紙(請參閱第②項)，安全別針(8個)，起跑前確認單。
- ※號碼牌上有「DO YOU KYOTO? 馬拉松」「支援東日本大震災重建」的圖案。是大會的主要理念。

2 隨身物品寄存袋貼紙



- 請於前一天事先貼在行李袋(請參閱第③項)的中央位置。
- 建議先將貼紙固定好之後再放入行李。

3 隨身物品寄存袋



- 於起點寄存的隨身物品，將於終點返還。
- 為避免袋內物品掉落，請將行李袋的封口拉繩確實係好。
- 恕無法寄存貴重物品、易碎品、生鮮食品、長傘(折傘可)、危險物品等物品。此外，若發生貴重物品遺失之情形主辦方不承擔責任，敬請留意。
- 無法放入隨身物品袋的物品，請前往起點的綜合諮詢處旁的宅配受理櫃檯，將行李以宅配方式寄送到終點或府上。(此為付費服務)

4 參加獎「京都馬拉松2016年原創BUFF」



商品提供: 株式会社華歌爾

- 可作為頭帶、圍脖等多種用途，為源自西班牙的多功能頭巾。
- 具有禦寒功能，歡迎配戴。

5 大會活動節目內容



- 包含沿途聲援路線地圖以及刊載本活動各種相關諮詢內容。

前往起點的交通方式(活動當日)

請預留充裕的时间前往會場。(若因公共交通機關、路况等因素導致遲到時,主辦方恕不負責)

起點接駁巴士(JR京都站發車臨時市營巴士)/限1750名,額滿為止

6:25~6:50(所需時間15~20分) ※市營巴士,於「京都站前C5乘車處」發車。(接駁車,預計共35台)

車票將於19日(週五)、20日(週六)於都展覽館3樓以每張現金230日圓銷售。

※發車當日不銷售本車票。

※擁擠時可能會沒有座位。



前往阪急電車西京極站的交通方式(京都馬拉松比賽當日列車)

河原町站發車於6:24~7:43間,包含快速急行等的所有列車都將停靠西京極站。

	Kawaramachi Sta. 河原町站(發)	Karasuma Sta. 烏丸站(發)	Omiya Sta. 大宮站(發)	Saiin Sta. 西院站(發)	Nishikyogoku Sta. 西京極站(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
準急	6:54	6:55	6:57	6:59	7:01
快急	7:00	7:02	7:03	7:05	7:07
準急	7:05	7:06	7:08	7:10	7:12
快急	7:11	7:13	7:14	7:16	7:18
準急	7:15	7:16	7:18	7:20	7:22
快急	7:22	7:24	7:25	7:27	7:29
準急	7:27	7:28	7:30	7:32	7:34
快急	7:33	7:35	7:36	7:38	7:40
準急	7:37	7:39	7:40	7:42	7:44
快急	7:43	7:45	7:47	7:49	7:51

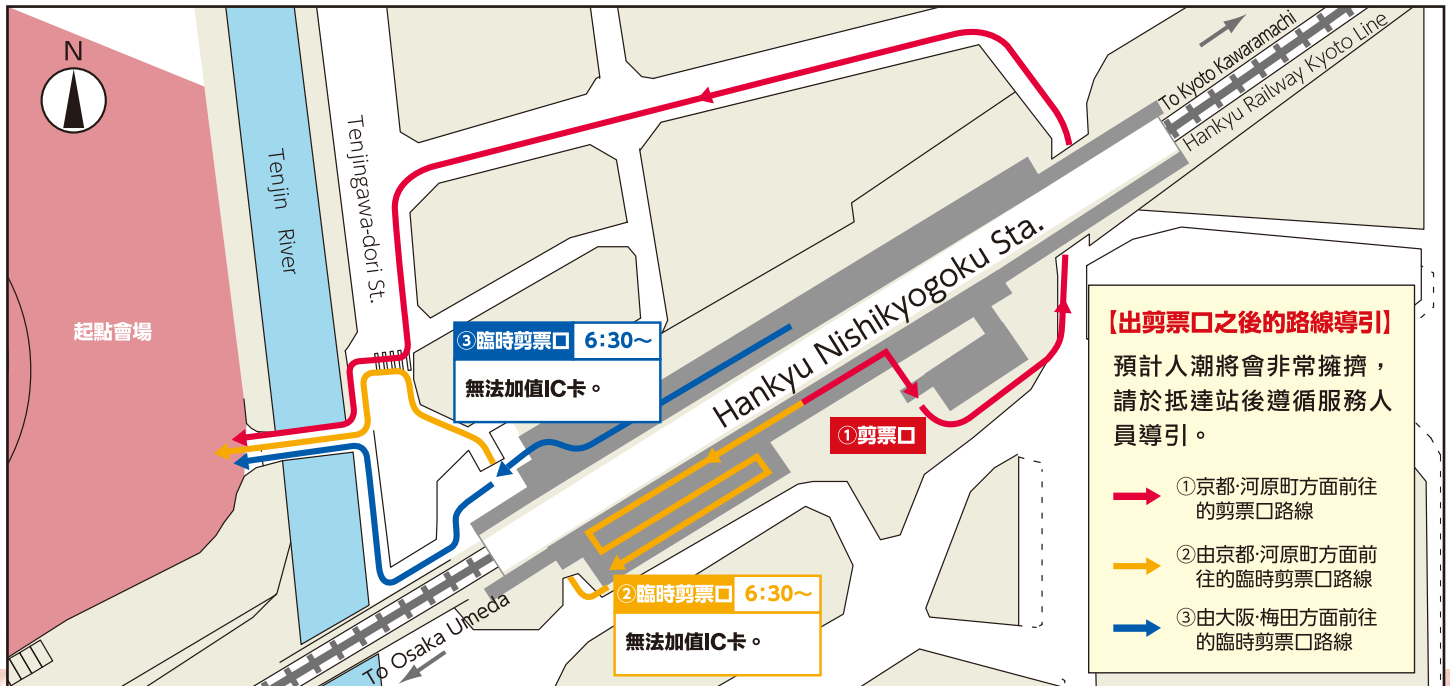
將會擁擠

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

阪急電車預售票指南
大賽當天售票處將會非常擁擠。
2月20日(週六)于OKOSHIYASU廣場(都展覽館3樓)將銷售阪急電車的車票,敬請有乘車需求的參賽者事先購票。
※至西京極站為止的票價
由梅田乘車為400日圓、由河原町・烏丸乘車為190日圓、由大宮・西院乘車為150日圓(請自備零錢,恕不找零)

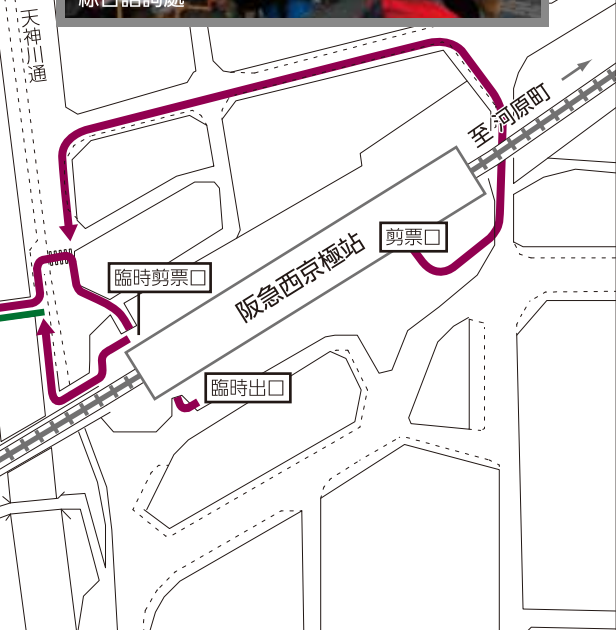
由大阪、梅田方面出發的車次,除了一般週六、節假日行駛的列車之外,下列快速急行亦會臨時停靠西京極站。

	Umeda Sta. 梅田站(發)	Juso Sta. 十三站(發)	Awaji Sta. 淡路站(發)	Ibaraki-shi Sta. 茨木市站(發)	Takatsuki-shi Sta. 高槻市站(發)	Nagaoka-tenjin Sta. 長岡天神站(發)	Katsura Sta. 桂站(發)	Nishikyogoku Sta. 西京極站(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



起點





活動會場禁止以自用車、巴士等接送。

- 請勿將車輛停放於會場週邊地區。
- 請勿於活動前晚在起點附近搭營過夜。此行為會造成鄰近居民、設施的困擾。

活動流程

- 7:00 開放更衣室使用
- 7:00 開始辦理隨身物品寄存(～8:15)
- 8:00 開始參賽者列隊(～8:44)
- 8:45 開幕儀式
- 8:55 輪椅競技開始
- 9:00 馬拉松·雙人接力賽開始

～關於默哀～

開幕儀式進行中，將為東日本大地震罹難者哀悼並祈求能早日重建家園，敬請全體參賽者與工作人員一同默禱。

須攜帶物品

- ①號碼布(胸前、背後共2片)
- ②隨身物品寄存袋
- ③1000日圓左右的現金(若發生突發狀況時可能需搭乘電車、巴士等交通工具移動，因此建議您隨身攜帶些許乘車費。)
- ④(僅限需要時)禦寒衣物
可回收再利用的衣物(參考下面)

更衣

男子更衣室 ※嚴禁穿鞋
【京都市體育館】

7:00至8:30

女子更衣室 ※嚴禁穿鞋
【市民運動會館2階體育館】

7:00至8:30

更衣區(男女)
【Wakasa體育場京都(西京極棒球場)】 **7:00至8:30**

隨身物品寄存

受理時間 **7:00～8:15**

- 超過以上時間後，不再受理行李寄存。
- 一旦寄存行李後，途中將無法再取出行李。

待機區域定位

時間 **8:00～8:44**

- 於8:44將結束進入各待機區域的導引，敬請預留充裕的時間前往。
- 若參賽者未能趕上整隊時間，須於隊伍的最後方起跑。
- 若參賽者未趕上起跑時間，則無法參賽。

〈例〉



待機區域

隨身物品
運送車編號

禦寒衣物回收

- 至起跑的鳴槍為止，參賽者可穿著自己不需要的毛衣或外套等禦寒。
- 回收後的衣物將作為資源回收或再利用，恕無法返還。
- 衣物請於事前放入指定回收處。或者輪椅競技開始的鳴槍之後，回收至指定場所或交由手持袋子的回收服務人員。
- 於各個參賽區域的入口，請把號碼布放在明顯位置以便服務人員確認。

禦寒衣物回收點

- A～F區的參賽者專用
- ▲ G～K區的參賽者專用

起跑前的競賽注意事項

- 競技規則依照2015年度日本田徑總會競賽規則以及本大賽事規定。
- 嚴禁報名參賽者本人以外的人士代跑。
- 競賽中若發生意外，僅提供應急護理。活動進行中發生意外、傷病的補償僅限於活動單位加入的保險項目範圍內。
- 「InterFaith接力賽～祈願和平的接力賽～」(共4個區段)也將與本活動同時舉行。包含來自海外的參賽者，由不同宗教組成的10支隊伍共40名跑者，是與京都馬拉松同一路線進行的接力賽。

健康狀況確認

- 請確認報到時發給的「**起跑前確認單**」內容，如身體不適時請放棄參加，勿勉強出賽。
- 比賽中，若感覺身體狀況有異常時請鼓起勇氣棄權，勿勉強繼續比賽。
- 若有罹患流行性感冒以及其他感染病，或剛接受治療初癒者，為了您以及其他參賽者著想請避免出賽。

服裝

- 請穿著**能看見號碼布的服裝**參賽
- 由於跑道上有狹窄的路段，為了優先讓16000名跑者安全比賽，**禁止以創造型裝扮出賽**。
- 京都馬拉松於活動會場（包含路跑沿線）禁止穿著或展示具有公司行號名稱、商品名稱等意涵的圖案及商標等廣告性質的衣物。
- 依當日的天氣狀況更衣室有可能會非常擁擠，請於當日出發前於府上或住宿飯店做好基本更衣。於抵達會場後僅需脫掉禦寒衣物程度的更衣為佳。

禦寒措施

Check!

由於在寒冷的天氣中比賽，有可能會引發低體溫症。請參賽者做好充分的禦寒準備蒞臨會場。

〈配件〉

- 歡迎配戴參加獎的BUFF，可做為圍脖或頭巾等使用。
- 袖套、保暖褲等也是非常好的禦寒用品。
- T卹（長袖等）請避免吸收汗水後不易乾燥的綿製品，建議選用具有速乾性的聚酯纖維等製品。

〈透明塑膠袋、雨衣〉

- 將45公升大小的透明塑膠袋開孔後使用、或穿上透明的雨披不僅能達到絕佳的禦寒效果，且號碼布也清楚易見是相當方便的用品。此外，跑步時若需脫掉請丟棄於補給站的垃圾桶。
- 請使用起跑會場內的禦寒衣物回收（請參閱P.6）

〈暖身乳液〉

- 大腿前、腰部、臂膀、腳踝等處塗抹具有保暖效果的乳液亦可有效禦寒。

■何謂低體溫症

指直腸溫等的中樞體溫降到35度以下的狀態。一邊燃燒能源一邊跑步時並不會產生低體溫症，當腳步逐漸緩慢、體內燃燒機關的活動減少或可供燃燒的能源枯竭時，就有可能產生低體溫症。

過去5年的2月21日氣象資料(資料來源:氣象廳之氣象觀測資料)

年	天氣概況 白天 (6:00~18:00)	氣溫(°C)			降雨量(毫米)			風速(米/秒)			日照時間 (小時)
		平均	最高	最低	合計	最大		平均 風速	最大 風速	最大瞬間 風速	
						1小時	10分鐘				
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	雨轉多雲	4.5	9.2	-0.5	0.0	0.0	0.0	1.1	3.0	5.2	1.4
2013年	晴轉雪後時雨時夾著雨的雪	2.5	6.8	0.1	0.0	0.0	0.0	2.5	6.6	12.2	6.0
2014年	晴轉雨後時雪時夾著雨的雪	3.3	7.8	0.3	0.0	0.0	0.0	2.2	6.6	11.1	5.2
2015年	晴後雲	7.2	15.1	-0.3	0.0	0.0	0.0	1.4	3.4	5.7	9.2

路線上的競賽注意項

領跑員

- 做為參賽者們跑步的指標，路線上將會有3~4名領跑員（配戴圍兜、氣球）於每一個指標時段於路線上跑步。
- 領跑員在鳴槍後至終點為止，將以紀錄（總時間）為目標跑步。**此一紀錄時間目的僅在做為提供參賽者時間的參考，並非要求以確實的設定時間完賽。**

目標時間

3小時30分 (9:02)	4小時00分 (9:05)
4小時30分 (9:07)	5小時00分 (9:10)
5小時30分 (9:12)	6小時00分 (9:15)

※ () : 領跑者的預計起跑時刻



救護

- 於起點2處、路線上10處、終點3處設有救護站。
- 救護站裡有醫師、護士隨時值勤待命，若您感到身體不適時請告知服務人員。
- 如經醫師、競技役員判斷不能繼續參賽時，將可能要求參賽者中止比賽，請遵循其指示。
- 各個救護站皆以急救為主的體制而設置，當參賽者在競賽中發生傷病時僅能提供應急救護。**恕無法提供其他醫療，敬請留意。
- 救護站沒有預備家庭常備藥（腸胃藥、感冒藥等）。
- 不提供貼扎、貼布、冰鎮噴霧的處理。**請有這些需求的參賽者自行準備。
- 路線沿途約每400m，將會有一名持AED（自動體外心臟去顫器）且穿著紅衣的救護人員。**如您週圍的參賽者突然倒地時，請與其他參賽者、服務人員聯繫，再確認附近安全無慮之後大聲呼叫、或跑向救護人員的所在位置尋求急救。**身邊人士的協助是急救時最重要的一環。



救護所



路線幅寬

- 京都馬拉松的行經路線上，部分路段的幅寬縮減（約29km以後〈河灘地〉）。**若腳步減緩需行走時，請遵循告示牌的指示盡量靠著路線兩邊行走。**



距離標示

- 於路線的左側（原則上）每1km及中間點會設置距離標示。當路跑距離剩5km時，亦會每1km設置剩餘距離標示。



距離標示

暫停腳步

- 活動進行中，若發生意外或火災等緊急狀況時，路線上的任何一個地點都有可能會有救援車輛通行。**
- 當路線上有助救車輛通行時，請遵循服務人員的指示停止跑步（暫停腳步）。此外，暫停的這段時間無法在時間記錄裡修正扣除，敬請諒解。**

步行者、自行車穿越路線

- 於路線共有13處在道路中央設有穿越馬路者專用的等候區（步行者安全地帶），是當步行者、自行車須穿越馬路時參賽者們也無須停下腳步的措施（島方式）。路線將會依況分為左側或右側通行，請依服務人員指示謹慎通過。
- 其他場所亦有可能依參賽者的跑步狀況讓步行者穿越馬路時，亦請配合指示。**

限時關卡

- 基於交通、警備、競賽營運上的考量，設有限時關卡。（請參閱P.11）超過限制時間後，參賽者即無法再繼續參加比賽。**請仍然留在路線上的參賽者依審判員及服務人員的指示迅速離開路線。**
- 當超過關卡時間、中止競賽、中途棄權時，請利用以下任何一個方式前往終點（都展覽館）。
 - ①前往最近的限時關卡位置，搭乘關卡巴士。
 - ②到隊伍最後方，搭乘尾隨巴士。



限時關卡

洗手間

- 洗手間設於起點會場共597間、路線上39處共360間、終點會場共151間，總計1,108間。
- 為了參賽者更舒適地使用洗手間，**New! (增設)** 增設了坐式馬桶。
- 路線上告示牌指引洗手間的位置，**請務必前往指定場所如廁。**
- 義工等服務人員亦會使用洗手間，請互相禮讓使用。



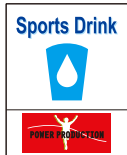
洗手間

補水補食站

- 路線上設有14處補給站。
- 靠近前方的桌子將會相當擁擠，請盡可能使用後方的桌子。
- 紙杯、飲食所產生的垃圾等，請務必丟棄於垃圾桶，切勿投擲道路或河川。
- 恕無法提供特殊飲料。
- 於補給站以外的地方補充水分及飲食所造成的後果，主辦方概不負責。
- 無論天氣狀況如何，為預防產生脫水症狀，請於比賽中適時補充水分或運動飲料。
- 自備環保杯的參賽者，可使用環保杯取水。



給水(水)



給水(スポーツドリンク)



給食



補水補食菜單

品名	提供	照片	照片
水	京都市上下水道局		
運動飲料	江崎固力果		
迷你番茄	京都八百一本館		
醋昆布	中野物産		
橘子	京都八百一本館		
紅豆沙麵包	山一麵包		
檸檬蜂蜜麵包	山一麵包		
鹽軟糖	綠安全		
香蕉	京都八百一本館		
羊羹	井村屋		
生八橋	京都八橋商工業協同組合		
HappyTurn 香脆米餅	龜田製菓		
草莓	京都八百一本館		

✂キリトリ線

關於路線上工作人員

15000人的工作人員、義工從事本次大會的運營。

- 藍白色:義工
- 黑色:營運服務人員
- 紅色:救護人員
- 黃色:京都市職員
- 深藍色:競技職員



其他注意事項

- 當發現可疑物品、可疑人士時，請立刻告知服務人員。
- 路線上每200~300米間隔處設置垃圾箱。 **New!**
請將垃圾與不需要的雨披、手套等親手丟入垃圾箱裡。
- 植物園、河灘地為保護植物區域，除指定路線以外請勿通行。
- 依天氣狀況路線上有可能會灑上防止凍結的藥劑而造成路面打滑，敬請留意。

京都馬拉松小劇場

洗手間篇

1 活動當天

2 離出發時間還早，提前一站下車，就當作暖身運動走過去好了。

3 在這個地方有洗手間空著，趁現在先解決好了。

4 **POINT!** 大賽當天，會有非常多人來會場，洗手間等各處都會非常擁擠，請準備好充裕時間來場。

近站 起點會場

禮儀篇

1 京都馬拉松有很多可以觀賞的地方紀念照，片該怎麼照呢。

2 **自拍棒** 對啦！帶這過去！

3 有哩仁和寺。

4 **POINT!** 在競技中照相時請萬分留意週圍。特別是自拍棒，會有可能對其他跑者帶來麻煩，所以請禁止攜帶。

速度減緩篇

1 到了路線後半段，上車場衛太慢了...稍微放慢一下腳步吧。

2 哇，對不起... 啊，不好意思.....

3 後面一片混亂！

4 **POINT!** 請參賽者不要在路線上突然停下腳步，若速度減緩時請記得要靠近路線的邊緣喔！

剪下來當天隨身攜帶會很方便

地點	距離	位置	水	運動飲料	補充食物
起跑點	0.0km	-	○	○	-
第1補水處	4.5km	右	○	○	-
第2補水處	7.9km	左	○	-	-
第3補水處	10.6km	左	○	○	-
第4補水處	12.5km	右	○	-	-
第5補水處	15.3km	左	○	○	-
第6補水處	17.6km	左	○	-	○
第7補水處	20.6km	左	○	○	○
第8補水處	23.1km	左	○	-	○
第9補水處	26.3km	左	○	○	○
第10補水處	29.5km	右	○	-	○
第11補水處	32.2km	右	○	○	○
第12補水處	35.1km	右	○	-	○
第13補水處	37.2km	右	○	○	○
第14補水處	40.8km	左	○	-	-
終點	42.195km	-	-	○	○

時間限制關門	距離	關門地點	關鎖時間(以號炮為標記)	區間速度(大約1km)
起跑點	0km	西京極綜合運動公園	—	—
第1關卡	6.1km	清瀧道三條(嵐山)	10:02	<1小時02分>
第2關卡	9.1km	一條山越	10:25	<1小時25分>
第3關卡	12.5km	立命館大學前	10:52	<1小時52分>
第4關卡	18.4km	西賀茂橋西詰	11:40	<2小時40分>
第5關卡	26.6km	京都音樂廳(回程)	12:47	<3小時47分>
第6關卡	32.1km	荒神橋西詰北(河灘地)	13:32	<4小時32分>
第7關卡	34.9km	京都市政府北(去程)	13:55	<4小時55分>
第8關卡	41.0km	東山近衛	14:49	<5小時49分>
終點	42.195km	平安神宮前	15:00	<6小時00分>

※第1關卡的區間速度是以所有參賽者皆從起點離開之後起算15分鐘。

高低差圖



嵐山 仁和寺前 今宮神社前 府立植物園入口 河灘地入口 京都御苑



—— 跑路 - - - - - 跑路(河邊)
🚑 救護站 🍴 補食站 💧 補水站
🚻 洗手間 🚶 步行者・自行車橫過地點(跑者優先)

起點終點會場，賽道沿路等群眾集中地區，根據航空法規定禁止使用小型無人飛行機。

🚫 DRONE 禁止
 小型無人飛行機禁止



第4關卡
18.4km / 11:40
西賀茂橋西詰

第6補水處 (17.6km)
御園橋西詰北

第7補水處 (20.6km)
北山大橋東

賽道幅寬變寬, 變容易跑了。
New!

第8補水處 (23.1km)
松屋電器北山店前

第5關卡
26.6km / 12:47
京都音樂會大廳 (回程)

雙人接力賽中繼點

禁止做試跑的練習!

第9補水處 (26.3km)
京都府立大學前

第5補水處 (15.3km)
紫野高校前

第10 給水所 (29.5km)
北大路橋西詰南

30 Km

河灘地未鋪整, 道路幅寬縮減, 行經時請留意!

第13補水處 (37.2km)
京都精華女子中學高等學校北

40 Km

第6關卡
32.1km / 13:32
荒神橋西詰北 (河灘地)

第11 給水所 (32.2km)
荒神橋西詰南
京都府庁

第8關卡
41.0km / 14:49
東山近衛

第7關卡
34.9km / 13:55
京都市政府北 (去程)

第12補水處 (35.1km)
京都市役所前廣場

35 Km

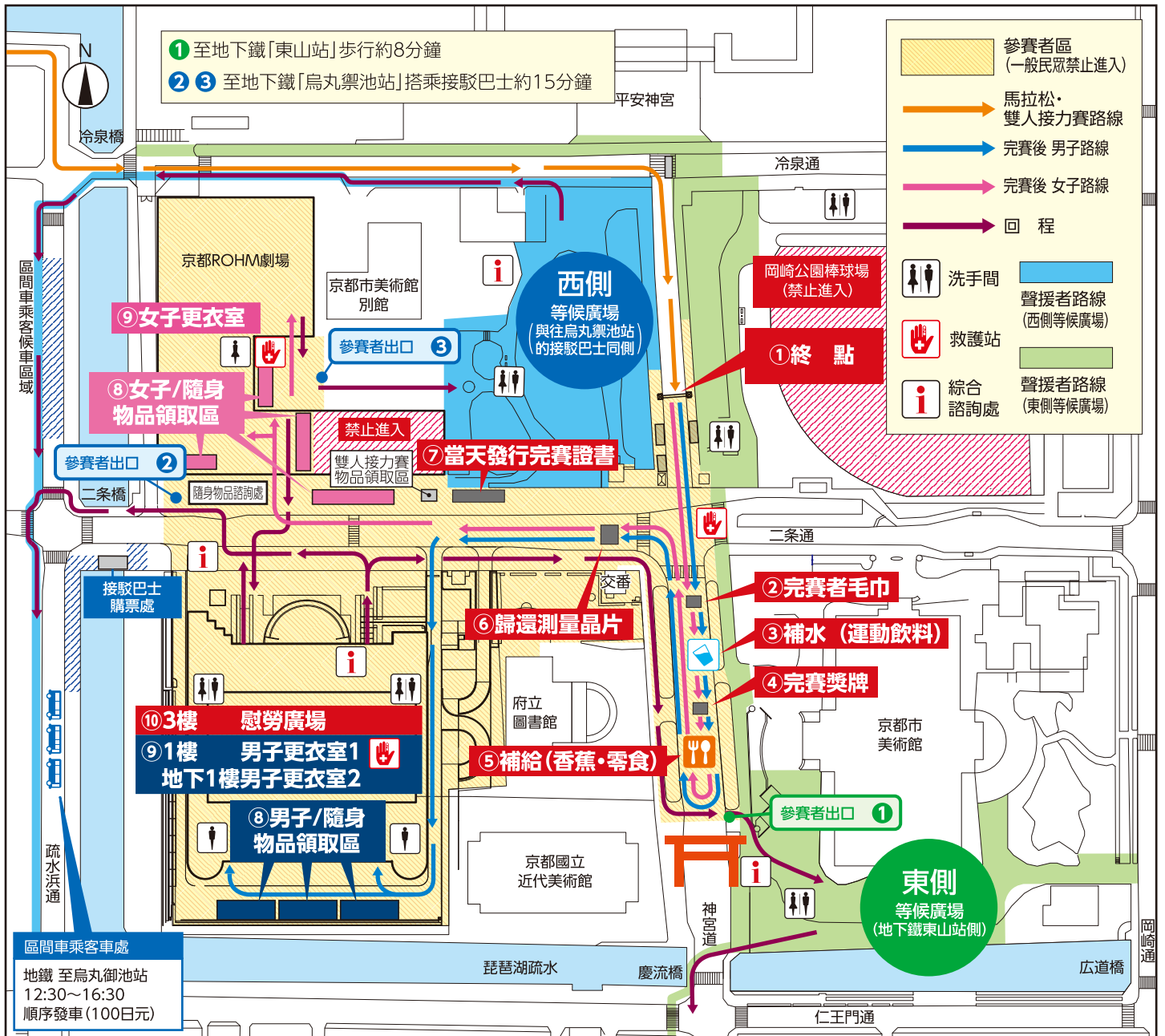
終點

終點入口前
ROHM劇場京都 (女子)
Miyakomesse (男子)



遇到救護車輛通行時, 請遵循服務人員的指示暫停腳步。
請務必於指定場所如廁。

終點會場



完賽後的流程 停下腳步的話體溫會迅速下降,請快速移動。

Check!

1 終點	▶	2 完賽者毛巾	▶	3 補水 (運動飲料)	▶	4 完賽獎牌 ※1	▶	5 補食 (香蕉·零食)	▶	6 歸還測量晶片
7 當天發行完賽證書 New!	▶	8 隨身物品領取區 ※2	▶	9 更衣室 New! 更衣室擴增	▶	10 慰勞廣場 (都展覽館) 味噌湯, 按摩(免費), 飲食小吃(自費)	<p>於競技結束後回收。若不慎遺失、未歸還者須支付晶片費用(2,000日圓), 敬請留意。 若為忘記歸還等情形, 請於日後請寄送至下列收件處歸還。</p> <p>收件處 〒152-8532 (無需填寫地址, 僅郵政編碼即可寄達) 「京都馬拉松2016年測量晶片歸還」處 ※郵資請自行負擔</p>			

※1 可以在OKOSHIYASU廣場(2月19日(週五)20日(週六))與慰勞廣場(2月21日(週日))申請在完賽獎牌上刻印時間的服務(收費)。 ※2 請於15:30前來領取

○無停車場。嚴禁使用自用車, 巴士等方式接送。

紀錄・頒獎

正式自我紀錄

鳴槍後至終點所花費的總時間。

記錄快報(Runner Updates)

於活動官方網站上,提供使用號碼牌或姓名查詢每5km、中間點、終點的紀錄搜索服務。

※此紀錄為快報,僅供參考。

PC・智能型手機		手機網頁	
http://p.kyoto-marathon.com		http://r.kyoto-marathon.com	

頒獎

於13:00在都展覽館3樓進行頒獎儀式。

馬拉松之綜合男女組,分別取第1~8名

- ※馬拉松之綜合男女組,分別取第9~20名;及馬拉松之分齡男女組,分別取第1~3名(每5歲為一個分齡組距),將不進行頒獎儀式,獎狀將於日後寄送。(預定2月下旬)
- ※雙人接力賽僅測量紀錄,無排列名次亦無頒獎。

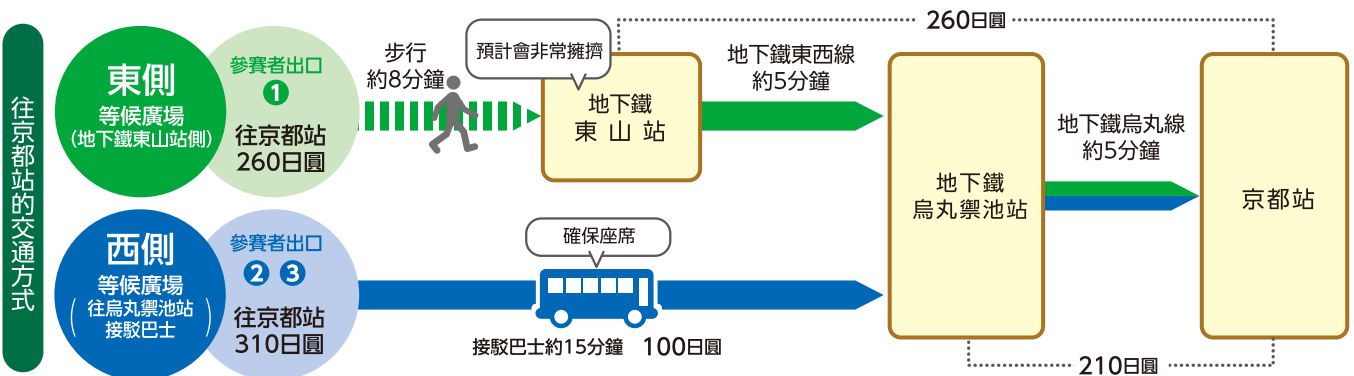
第5次大會紀念事業

與仙台國際半程馬拉松協作

更加推進「支援東日本大震災重建」工作,邀請京都馬拉松2016年的參賽者中(不包括受災者名額以及現居住海外的跑者)以抽籤方式選出的5名參加「第26回仙台國際半程馬拉松」(京都馬拉松實行委員會事務局負擔參賽者與同行者(1名內)的旅遊費用)

參賽者出口

	參賽者出口 ①	參賽者出口 ②	參賽者出口 ③
等候廣場	東側等候廣場	不能等候	西側等候廣場
聲援者度過等候時間的方式	京都市美術館「本館」	無	京都市美術館(別館)
銷售飲食	無	無	有
回程	前往地下鐵東山站便利	搭乘接駁巴士便利	搭乘接駁巴士便利



當日完賽證

大賽當天發放依據快報記錄的當日完賽證。

※「紀錄證書」、「英勇挑戰證書」為僅有WEB完賽證。

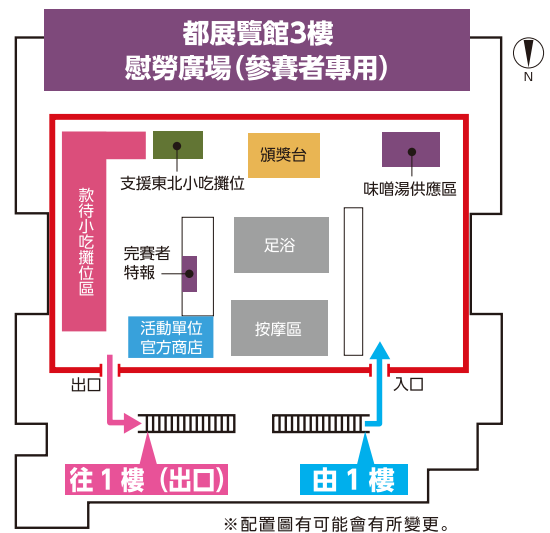
WEB完賽證

○於活動結束10天后(預定),參賽者即可於活動官方網頁下載WEB完賽證。除自我紀錄(總時間)以外,供參考使用的實際通過起點的時刻起算的時間(淨時間)、每5km測量的個別時間都有記載。

※註冊運動員的參賽者將發給「紀錄證書」、超過限制時間完賽者(限通過5km點的參賽者)發給「英勇挑戰證書」。

完賽者報紙

○京都新聞社接受預訂完賽者特報。(每份500日圓) 意者請於2月19日(週五)~21日(週日)前往都展覽館3樓申購。





Q1 活動前一天,前二天是否可以利用委託的方式辦理報到?

A. 不接受以委託書等的方式代為報到。請參賽者親自辦理報到。此外,雙人接力賽請兩名參賽者一同報到。團體報名(好友團報、家族團報)的成員可分別辦理報到,但務必全員親自辦理。凡無法出示本人身分證明文件時,恕無法受理報到,敬請留意。

Q2 若無法出場比賽時,應該怎麼辦呢?

A. 若無法參賽時,恕無法退還報名費用。如因地震、風災水害、降雪、河川氾濫、意外、事故、疾病等非主辦方造成的理由而中止競賽或縮小活動範圍時亦同。

若未辦理報到

若您希望領取參加獎的「京都馬拉松2016原創BUFF」,請於3月4日(週五)前發網絡郵件到以下郵箱。

收件處 郵箱號 jtbss@west.jtb.jp 電話號碼:+81662675163

若已辦理報到後

請將測量晶片歸還至參賽者辦到處的「服務台」,即完成離場手續。亦可利用郵寄的方式歸還測量晶片。若未歸還測量晶片須支付晶片費用2,000日圓。

收件處 〒152-8532(無需填寫地址,僅郵政編碼即可寄達)
「京都馬拉松2016年測量晶片歸還」處

Q3 是否可以請親友代為參賽(代跑)?

A. 不接受本人以外的人士代為參賽。如經查證出賽者非報名的參賽者本人時將喪失比賽資格。一旦有此違規案例者,今後本活動將拒絕其報名參賽。

Q4 待機位置的設定方式為何?

A. 為了保證開賽起點的運營順利及安全,無論是否已在日本田徑聯盟註冊登記,將對過去3年間擁有馬拉松或半程馬拉松最佳時間成績的選手按照時間順序設立待機區域。然後填寫了預估時間的選手則按照時間順序排隊。沒填寫成績或預估完賽時間的跑者與填寫不準確的跑者一律被安排在最末尾待機區域。

Q5 活動當日是否可以移動至其他的待機區域?

A. 無法從您被安排的待機區域移動至前方的區域(速度較快的等級)。但您可移動至後方的待機區域(速度較慢的等級)。

Q6 跑步時不慎遺失物品。應該怎麼辦?

A. 請與京都馬拉松2016海外諮詢處(JTB體育台)聯絡。
TEL:06-6267-5164
(受理時間為平日9:30~17:30(日本時間))

各位參賽者來場時敬請配合



活動當天,敬請配合避免駕駛自用車來場。

活動當天,預期京都市內有可能會發生交通阻塞的情形。請各位參賽者、聲援者蒞臨會場時,避免行駛自用車並請多加利用公共交通工具來場。

