

京都马拉松 2018



真挚地感谢各位报名参加
“京都马拉松2018”。
希望各位能事先阅读本指南，
于比赛当天以最佳状态参加比赛。
全体工作人员诚心欢迎您的到来

参赛
指南

大赛日程

跑者登记	2月16日(周五)	11:30~20:00 (最后进场时间)	●跑者登记	都展览馆1楼、3楼
	2月17日(周六)	10:30~19:00 (最后进场时间)	●欢迎广场	
大赛当天	2月18日(周日)	6:50	更衣室、更衣区开放	西京极综合运动公园
		6:50~8:15	随身物品寄存	
		8:00~8:44	跑者排队	
		8:45	开跑仪式	S~F区段：田径竞技场 G~K区段：辅助竞技场
		8:55	轮椅竞技开始	
		9:00	马拉松、双人接力赛开始	都展览馆3楼 平安神宫前
		13:00	马拉松颁奖典礼	
		15:00	马拉松、双人接力赛结束	

最新信息、咨询等

大赛官网

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

京都马拉松

搜索

跑者
电话呼叫中心

2018年2月15日(周四)为止的工作日 9:30~17:30 06-6252-4009
2018年2月16日(周五) 9:30~17:30 06-6252-4009
2018年2月17日(周六) 10:00~20:00 090-5967-3887
2018年2月18日(周日) 6:00~17:00 090-5967-3887

大赛召开与否
最终决定

最终决定日期
2月18日(周日)
5:00

即使雨天也如期举行，但若遇到灾害或天气不佳、河川泛滥等情形时，可能中止大赛。
与大赛召开与否相关的信息将于左列日期及以下列方法发表。

※于大赛官网发表。

※仅限于大赛中止时亦于京都市情报馆 <http://www.city.kyoto.lg.jp> 通知。

※大赛中止时，参加费用及手续费一概不予退还，敬请见谅。

京都市情报馆

搜索

跑者问卷调查

为了使跑者的意见充分反应于下次大赛，大赛结束后，JTB用电子邮件发送问卷调查。请协助填写。

跑者登记 (2月16日 (周五) / 2月17日 (周六))

日期

2月16日 (周五) 11:30 ~ 20:00 (最后进场时间)

2月17日 (周六) 10:30 ~ 19:00 (最后进场时间)

※错过上述时间, 即使因公共交通工具延误也不受理。

请预留充裕的时间前来登记。

※**大赛当天 18 日 (周日)** 一概不受理登记事务。

○需跑者本人前来办理登记 (不受理代理登记)

○需要与伴跑者一同参加的残障人士, 请携带残障手册或疗育手册, **必须与伴跑者两人一同前来。**

周五延后
一小时受理。

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)

此为大赛当天的
终点会场。



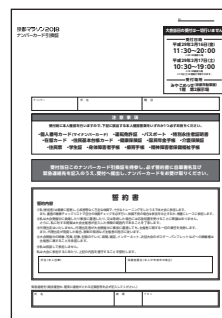
携带物品

① 号码布兑换证

※因遗失或忘记携带兑换证而补办时, 需 200 日元手续费。

② 确认本人的文件 (复印件不可) ※请携带下列文件之一。

- ・ 护照
- ・ 驾照
- ・ 健康保险证 (卡)
- ・ 住民票
- ・ 住民基本台帐卡
- ・ 特别永住者证明书
- ・ 外国人在留卡
- ・ 学生证
- ・ 国民年金手册



号码布兑换证

跑者登记流程

ID 确认
(确认是否为本人)

领取号码布、
参加奖等

欢迎广场
(都展览馆 1 楼・3 楼)

在跑者登记处所领取的物品

① 号码布



- 请务必当场确认所印刷的姓名是否正确。
- 无法补发。**请务必将两张号码布分别在胸前及背后。未按规定别上两张号码布者, 将视为丧失跑者资格的对象。**
- 起点会场的更衣室将会十分拥挤, 请于前一天事先别在 T 恤上。
- 以伴跑者参加者, 将会发给伴跑者专用的“伴跑者号码布”。
- 随身物品寄存袋贴纸 (请参阅 ②)、安全别针 (8 个) 及起跑前的确认事项也在其中。

② 随身物品寄存袋贴纸



- 请务必于前一天为止贴在随身物品寄存袋 (请参阅 ③) 中央。**
- 在放进行李前张贴为佳。

③ 随身物品寄存袋



- 在起点会场所寄存的行李将于终点会场交还。
- 请务必将袋口的细绳绑紧, 以免袋内的行李滑落。**
- 贵重物品、易碎物品、动物、长伞 (可折叠的伞可寄存)、危险物品等不得寄存。**而且, 贵重物品遗失时不负任何责任, 敬请注意。

○放不进随身物品寄存袋的物品, 在起点会场的随身物品寄存区有寄送行李服务 (另付费用), 可寄送到终点会场或府上 (仅限国内)。

④ 参加奖 “京都马拉松 2018 原创 BUFF”



提供: 株式会社华歌尔

- 可当做发箍、围脖等, 有多种使用方法的西班牙产的多机能配件。
- 作为御寒措施, 也请于大赛当天佩戴。

⑤ 大赛官方手册



- 除了参加者名册、竞技注意事项以外, 刊载了沿途声援地图等有关大赛各种信息的官方手册。

前往登记会场的交通指南（2月16日（周五） / 2月17日（周六））

请务必利用公共交通工具来场。

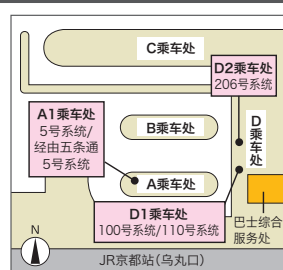


从阪急电车“河原町站”搭乘市营巴士(230日元)

- 32号系统 前往平安神宫、银阁寺方面
- 46号系统 前往祇园、平安神宫方面
- ①在“冈崎公园 ROHM剧场京都、都展览馆前”下车即到
- 5号系统 前往银阁寺、岩仓方面
- ②在“冈崎公园美术馆、平安神宫前”下车即到
- 31号系统 前往高野、岩仓方面，201号系统 祇园、百万遍方面
- 203号系统 祇园、熊野、银阁寺方面
- ③在“东山二条、冈崎公园口”下车后步行约5分钟

从JR“京都站”(乌丸口)搭乘市营巴士(230日元)

- 100号系统 前往清水寺、银阁寺方面
- 110号系统 前往祇园、平安神宫方面
- 5号系统/经由五条通5号系统 银阁寺、岩仓方面
- ②在“冈崎公园美术馆、平安神宫前”下车即到
- 206号系统 祇园、北大路巴士总站方面
- ③在“东山二条、冈崎公园口”下车后 步行约5分钟



除了以大会赞助商为首的各种摊位、京都名料理店的小吃摊位、茶席之外，还有许许多多好玩儿的内容。不仅是跑者，任何人都可以进场。
请一定带朋友和家人一起前来。※2/18(周日)大会当天为跑者专用区域。



京都马拉松 2018 原创个人水杯

仅限2月16日(周五) **New!**

前500位来到跑者登记处的跑者可以获赠京都马拉松原创个人水杯。此外！京都马拉松路线上的补水站设置有个人水壶、个人水杯专用的补水站。

※自带个人水杯、个人水壶的人才有机会获得特别饮品！
让我们带着个人水杯、个人水壶推进环保行动“DO YOU KYOTO?”吧！
※饮品和补水站的设置场所请在主页等确认。

什么！
赠与前**500**名
跑者！



折叠后小巧方便！

东日本大地震复兴支援

从居住在京都市的参赛选手中抽选出跑者，向每个大赛各派出3名。请在“欢迎广场”参与应征活动。

- 仙台国际半马拉松大赛(宫城县)
2018年5月13日召开
- 一关国际半马拉松大赛(岩手县)
2018年9月中旬召开(预定)
- 会津若松市鹤城半马拉松大赛(福岛县)
2018年10月上旬召开(预定)

※交通费、住宿费由事务局承担。

发放简易雨披

New!

请随意
领取！

从2018年大会起作为雨天和御寒措施将会向广大跑者发放简易雨披。作为起跑鸣枪前下雨或者御寒措施，敬请使用。如有需要，请随意领取。

※发放场所请参照下图。
请同时确认关于衣物回收的相关信息。



急救救护讲习会

会场 欢迎广场地下1楼
(跑者登记会场)

开展关于AED使用方法和心肺复苏法的讲习会。参加者将会获得由欧姆龙健康医疗株式会社提供的大礼！而且还将获得由京都马拉松送出的原创个人水杯！数量有限，请尽早申请！

※详情请参阅一同寄出的宣传单。

2018年
2月17日(周六)

请通过右侧的
申请表进行申请。



① 10:30 ~ 12:00



② 14:00 ~ 15:30

各限定50名合计100名

※请参加任意一场讲习。



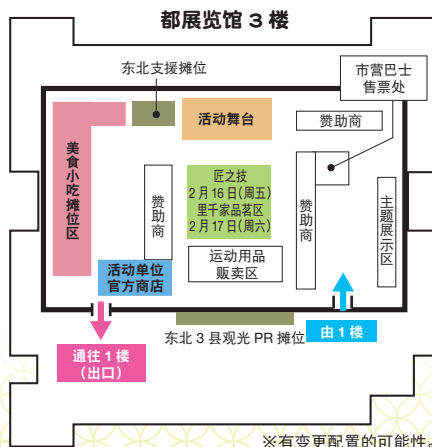
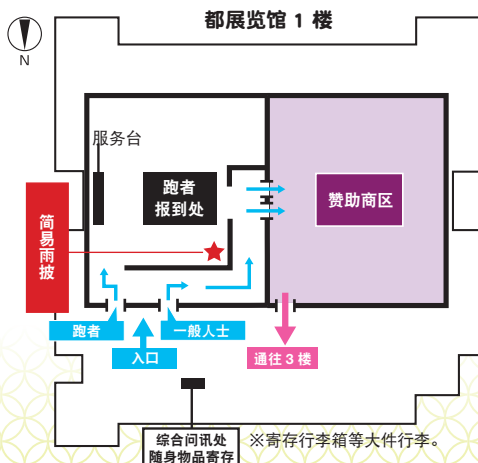
向参加者
送上大礼！

低频治疗仪

由欧姆龙健康医疗株式会社提供

个人水杯

京都马拉松原创



New!
鳩居堂

鳩居堂

京都马拉松 2018

与京都的文具老店“鳩居堂”合作推出“Nihohi 袋(香囊)”，仅向女性跑者送出！将会在跑者登记处发放，敬请期待。

<http://www.kyukyodo.co.jp/index.html>

鳩居堂 搜索



前往起点会场的交通指南（2月18日（周日））

请预留充裕的时间前来（若因公共交通工具、道路状况而迟到者，主办单位一概不予负责。）。

JR京都站发车 直达起点会场巴士（临时市营巴士）/先到1,750名为限

6:25～6:50（所需时间15～20分钟）※从市营巴士“京都站前C5乘车处”发车（预定直达车35辆）

车票（现金230日元）于2月16日（周五）及17日（周六）在欢迎广场（都展览馆3楼）销售。

※由于京都市交通局的协助，运行路线巴士。

※不销售当天票。

※拥挤时有可能无座位。



前往阪急西京极站的交通指南（2月18日（周日）时刻表） 预定

	河原町站（出发）	乌丸站（出发）	大宫站（出发）	西院站（出发）	西京极站（到达）
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

6:24～7:43之间从河原町站出发的全部列车，包含快速急行，皆停靠西京极站。

阪急电车可使用的 IC 卡

PiTaPa、ICOCA、Suica、PASMO、TOICA 等主要的 IC 卡都可使用。

会很拥挤

重要

各公共交通工具的时刻表可能会有所变更，请务必亲自进行确认。

※如错过起跑时间，将不能参加比赛。

从大阪、梅田方面前往的列车，除了周六、周日及节假日的时刻表以外，还有以下的快速急行，皆临时停靠西京极站。

	梅田站（出发）	十三站（出发）	淡路站（出发）	茨木市站（出发）	高槻市站（出发）	长冈天神站（出发）	桂站（出发）	西京极站（到达）
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



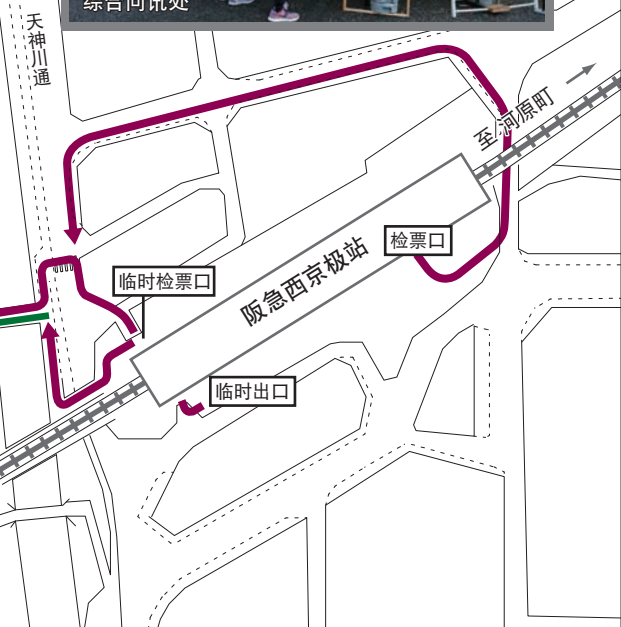
【自检票口前往的路线】

预计十分拥挤，请于电车抵达车站后听从站务人员的指示。

- ①自京都、河原町方面前往的检票口路线
- ②自京都、河原町方面前往的临时出口路线
- ③自大阪、梅田方面前往的临时检票口路线

起点会场





活动流程

- 6:50 开放更衣室使用
- 6:50 开始办理随身物品寄存 (~8:15)
- 8:00 开始跑者排队 (~8:44)
- 8:45 开跑仪式
- 8:55 轮椅竞技开始
- 9:00 马拉松、双人接力赛开始

~关于默祷~

在开跑仪式中，为祈求于东日本大地震中死者之冥福及早日复兴，全员进行默祷。

携带物品

- ①号码布 (胸前、背后共两张)
- ②随身物品寄存袋
- ③1000日元左右的现金 (发生紧急情况时可能需要乘坐电车或巴士，建议您携带乘车费。)
- ④ (仅限需要者) 御寒衣物
可回收再利用的衣物 (请参阅下方)。

更衣

男子更衣室

[Hannaryz Arena (京都市体育馆)]

6:50~8:30

女子更衣室

※严禁穿鞋进入
[市民运动会馆2楼体育馆]

6:50~8:30

更衣区 (男女)

[Wakasa体育场京都 (西京极棒球场)]

6:50~8:30

随身物品寄存

随身物品寄存的时间提前了10分钟！

6:50~8:15

- 上述时间外不得寄存行李。
- 行李一旦寄存中途不能取出。

起跑区段排队

8:00~8:44

- 8:44即停止往起跑区段的诱导。
请预留充裕的时间进行移动。
- 未能赶上排队时间的跑者会被安排在最末尾起跑。
- 未能赶上起跑时间者，则无法参赛。

御寒衣物回收

- 至起跑的鸣枪为止，在各区段的排队中也可穿着可丢弃的毛衣或外套等衣物御寒。
- 衣物可事先放到回收处，或是在轮椅竞技开始的鸣枪后，放到所指定的地点或交给拿有袋子的回收人员。
- 回收的衣物将作为资源回收再利用，无法返还。
- 在AD确认门或参加区段的入口，请将号码布放在明显位置以便确认。
- 跑者登记时发放的简易雨披请不要放入衣物回收处而是放入垃圾桶。

御寒衣物回收处 ●

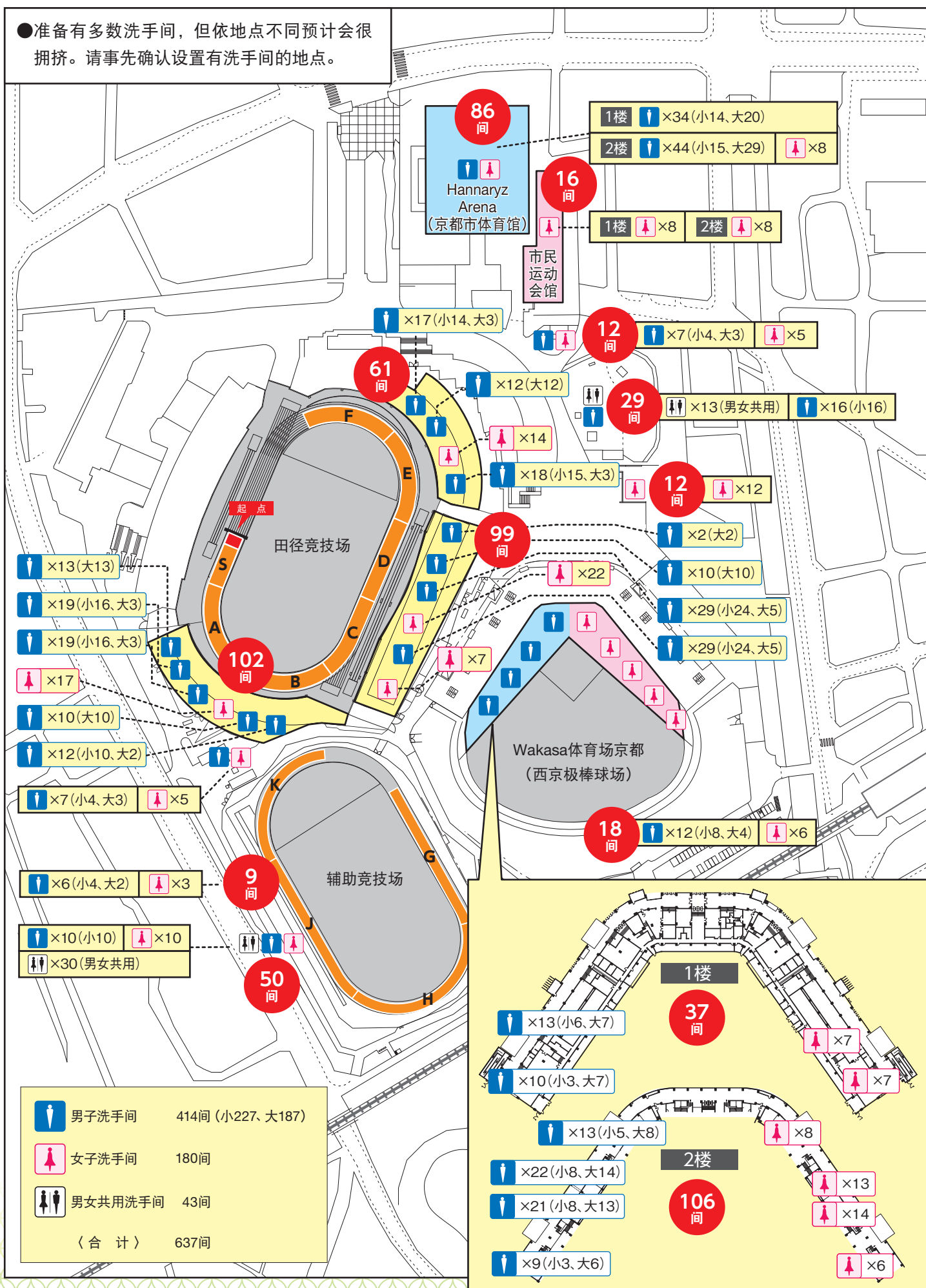
活动会场禁止以自家车、巴士等接送。

- 请勿于会场周边停车。
- 为避免对周边住民及设施造成困扰，请勿于前一夜露宿于起点会场周边。



起点会场洗手间

●准备有多数洗手间，但依地点不同预计会很拥挤。请事先确认设置有洗手间的地点。



起跑前的竞技注意事项

- 依据 2017 年度日本田径联盟竞技规则及本大赛规定来运营。
- 禁止代为参赛。
- 对于竞技中的事故只采取应急措施。大赛召开期间的事故、伤病的补偿仅限于主办单位加入的保险范围内。

确认健康状况

- 确认于跑者受理时所领取的“**起跑前确认事项**”的内容，身体状况不佳时请放弃参加比赛，千万不要勉强。
- 赛跑中若感到身体不适，请鼓起勇气放弃比赛，千万不要勉强。
- 感染流行性感冒或其他传染病，或病刚好不久的人士，为了自身及其他参赛者，请勿参加比赛。

服 装

- 起跑后，请穿着**能看到号码布的服装**跑步。
- 为了优先让 16,000 人跑者安全比赛，**禁止以创意造型服装参赛**。
 - ※由于难以确认安全，有摔倒的危险，对紧急处理会产生一定的障碍。
- 在大赛会场（包括在路线上），禁止穿戴具有企业名、商品名之含意的图案或商标等广告性质的衣物。
- 依当天的天气状况，更衣室可能会十分拥挤，建议您当天早晨于府上或住宿饭店做好基本更衣，在会场只进行御寒衣物之穿脱。

关于御寒措施 Check!

在严寒下的赛程，有可能引起低体温症。请各自充分做好御寒措施参加比赛。

〈衣 物〉

- 建议您佩戴参加奖的 BUFF，当成发箍或围脖活用之。
- 袖套及长紧身裤等御寒衣物将十分有用。
- T 恤（长袖等）请避免穿着吸汗不易干的棉制品，建议穿着具速干性的聚酯纤维等制品。

〈雨 披〉

- 透明雨披具有防寒性，且能看到号码布，使用起来十分便利。此外，若于跑步时需要丢弃，请丢在设置于路线上的垃圾桶。在跑者登记时，发放将透明塑胶垃圾袋开洞的简易雨披（请参阅 P.3）。
- 也请活用起点会场的御寒衣物之回收（请参阅 P.6）。

〈保温乳液〉

- 在大腿部（大腿前方）、腰部、上腕部及小腿肚等处，涂抹具有保温效果的保温乳液是有效的。

■所谓低体温症
是指直肠温等中心体温呈 35 度以下的状态。一边燃烧能量源一边跑步不会造成低体温症，步调变缓使内燃机关活动低下或燃烧能量源枯竭时容易引起低体温症。

过去五年间2月18日的气象数据（依据气象厅的气象观测数据）

年	天气概况	气温（℃）			降雨量（mm）			风速（m/s）			日照时间（h）
	白天 (6:00～18:00)	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 小时内	10分钟内				
2013 年	大雨	4.4	6.8	2.3	43	7.5	1.5	1.7	4.2	7.9	0.0
2014 年	多云有阵雪	3.3	5.5	2.3	0.0	0.0	0.0	3.1	6.1	10.7	1.0
2015 年	雨后时而晴	5.7	9.3	3.7	4.5	2.5	1.0	2.3	5.9	12.8	3.3
2016 年	晴朗	5.3	12.1	-0.7	--	--	--	1.8	5.1	8.7	10.5
2017 年	多云时而晴有阵雨	6.8	10.9	3.6	0.5	0.5	0.5	1.9	6.0	14.2	2.7

赛跑路线上的竞技注意事项

领跑员

- 领跑员（佩戴围兜、汽球）分别以三至四名跑者依以下六种纪录跑步。
- 领跑员以自起跑鸣枪至抵达终点为止的纪录（总时间）为目标来跑步。**纪录时间仅供参考，并非保证以准确的设定时间完赛。**

目标 时间	3 小时 30 分钟 (9:02)	4 小时 00 分钟 (9:05)
	4 小时 30 分钟 (9:07)	5 小时 00 分钟 (9:10)
	5 小时 30 分钟 (9:12)	6 小时 00 分钟 (9:15)
	※()：领跑员出发时间	



救 护

- 起跑处设有两处，路线上设有 10 处，终点处设有 3 处救护处。
- 救护处有医师及护士待命。身体状况不佳者请提出。
- 医师及竞技负责人判断为无法继续比赛时，会要求跑者中止比赛，请跑者遵照其指示。
- 各救护处以急救为主的体制来运作，**对竞技中的伤病只进行应急救护。**无法提供应急救护以上的医疗措施，亦无法承担责任。
- 救护处不准备家庭用常备药（胃肠药、感冒药）。
- 不提供贴布、湿敷、冷喷剂等处理。有需要者请自行准备。**



救护处告示牌



- 赛跑路线上约每 400m 配置有持有 AED 的救护人员（穿着红色衣服）。**周围若有跑者突然昏倒时，要和其他跑者及工作人员合作，确认周围的安全之后，大声呼叫或跑步去叫救护人员。**周围的人士的合作是最为重要的。



路线路宽

- 京都马拉松的路线上有一部分突然变窄的路段（约 29 公里以后（河滩地））。**跑步速度减缓变为行走状态时，请遵守告示牌靠边行走。**



行走者请靠右侧



行走者请靠左侧

距离标示

- 距离标示原则上设置于路线左侧每 1 公里处及中间点处。路线最后 5 公里，则会每 1 公里亦设置剩余距离标示。



距离标示牌

暂停跑步

- 大赛中若发生事故或火灾等紧急状况时，路线上可能会有紧急车辆通行。
- 当紧急车辆在路线上通行时，请听从工作人员指示停止跑步。此外，因停止跑步而消耗的时间无法从时间纪录中修正扣除。**
- 京都市包含在范围内的 J 预警警报响起时，可能会发布在确认安全之前停止比赛的指示。

步行者、自行车的路线横穿

- 利用道路的中央部，在路线上设置 13 处横穿马路者专用等候区（步行者安全地带），是在不使跑者停止跑步的前提下，让步行者、自行车横穿马路的措施（岛方式）。路线将会依据情况划为左或右，请遵照工作人员指示小心通过。
- 在其他地方也会有依跑者的跑步状况，使步行者横穿之情况，请各位加以协助。**

限时关卡

- 基于交通、警备、竞技营运上的考量，设有限时关卡（请参阅 P.11）。限时关卡封锁后，跑者将无法继续比赛。**关卡封锁后，停留于路线上的跑者请遵从裁判及工作人员的指示，迅速地退至步道上。**
- 关卡封锁、竞技中止、中途弃权时，请依下列任一方法前往终点会场（都展览馆）。
 - ①前往最近的限时关卡处，搭乘关卡巴士。
 - ②搭乘最末尾的尾随巴士。



限时关卡告示牌

洗手间

- 洗手间在起点会场设置 637 间，路线上设置 40 处共 377 间，终点会场设置 141 间，总共 1,155 间。
- 路线上有告示牌表示洗手间位置，**请务必于指定场所如厕。**
- 洗手间空闲时段中，义工等工作人员也会利用。
- 为了解决洗手间使用者等待的问题，以起点会场以及路线的前半程为中心增设了共计 58 间临时洗手间。



洗手间告示牌

New!

补水、补食

- 路线上设有 14 处补水站。
- 补水站以复数张桌子进行补水。每张桌子表示有 3/5 等显识牌，请勿焦急，尽量从后方的桌子取水。**
- 无关天气，为了预防脱水症状的发生，赛程中请多次于补水站补充水分或运动饮料。
- 纸杯或补食时的垃圾等，请勿丢弃于路上或河川，请务必丢弃于垃圾桶内。
- 无法提供特殊饮料。
- 关于补水站以外的私设的补水或补食等，主办单位不负任何责任。
- 自备个人水杯、个人水壶的跑者，可使用个人杯、壶补水。
- 第 10、11 补水站同时设有个人水杯、个人水壶专用的补水站。**New!**
- 原材料中含有的过敏物质，请在主页等确认。
- “欢迎补食”为广大跑者提供了品类丰富的商品。敬请期待在各个补食站会出现什么样的食品。**New!**



补水（水）



补水（运动饮料）



补食

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	大家制药	
迷你番茄	京都八百一本馆	
橘子	京都八百一本馆	
香蕉	京都八百一本馆	
草莓	京都八百一本馆	
醋昆布	中野物产	
盐份补给片	KABAYA	
Weider in tablet	森永制果	

※照片仅为示意，与实际供应的商品可能有所不同。

品名	提供	照片
柠檬蜂蜜面包	山一面包	
巧克力软面包	山一面包	
小牛角面包	山一面包	
红豆沙面包	山一面包	
生八桥	京都八桥 商工业协同会	
椰香饼干	日清 cisco	
葡萄糖碳酸糖	株式会社黄金糖	
欢迎补食	批发广场 Takagi	
Calorie Mate	大家制药	
雪之宿 米饼	三幸制菓	

完赛后

剪切线

路线上的工作人员

约有 15,000 名工作人员及义工从事本次大会的运营。

蓝色 义工
黑色 本部工作人员
灰色 营运工作人员
红色 救护人员
黄色 京都市职员
蓝色 竞技负责人



其他注意事项

- 发现可疑物或可疑人员时，请立即通知大会工作人员。
- 路线上每隔 200m 到 300m 设置垃圾桶。垃圾、不要的雨披及手套等请丢到垃圾桶。
- 关于植物园及河滩地，为保护植栽的植物，指定路线外请勿通行。
- 因天候因素，在路线上有可能散布防止冻结剂，造成路面湿滑，敬请注意。

京都马拉松小剧场

衣物回收篇

1. 物品！差不多该寄存随身了。

2. 哇！好冷！

3. 咦？别人怎么穿着上衣？

4. **POINT!** 在起跑前可以一直穿着上衣呢。

在京都马拉松各个起跑区段旁，回收不用的毛衣和套衫等衣物。※回收再利用。

补水篇

1. 补水站！马上就到！

2. 好多水啊！

3. 咦！这是什么意思？

4. **POINT!** 京都马拉松的补水站以「1/6」「3/6」等来表示。前方相当拥挤，请大家分开来补充水分。

从后面的桌子，可以不用减慢速度也能拿到水！

救护处篇

1. 脚开始有点疼了呢！

2. 在下个救护处借一下冷喷剂吧！

3. 没有冷喷剂呢。

4. **POINT!** 在救护处，医师和护士随时待命，将救命处置放在第一位。对受伤和身体状况不佳的跑者进行紧急处置。

うん！うん！ 必须要优先照顾那些真正需要救护的人啊。

剪下来大赛当天携带的话
会很方便。

地点	距离	位置	水	运动饮料	补食
起点	0.0km	-	○	○	-
第1补水站	4.5km	右	○	○	-
第2补水站	7.9km	左	○	-	-
第3补水站	10.6km	左	○	○	-
第4补水站	12.5km	右	○	-	-
第5补水站	15.3km	左	○	○	-
第6补水站	17.6km	左	○	-	○
第7补水站	20.6km	左	○	○	○
第8补水站	23.1km	左	○	-	○
第9补水站	26.5km	左	○	○	○
第10补水站	29.5km	右	○	-	○
第11补水站	32.2km	右	○	○	○
第12补水站	35.1km	右	○	-	○
第13补水站	37.2km	右	○	○	○
第14补水站	40.8km	左	○	-	-
终点	42.195km	-	○	○	○

◎同时设有个人水杯、个人水壶专用的补水站。

限时关卡	距离	关卡地点	封锁时间 (以鸣枪为准)		区间速度 (每1km)
起点	0km	西京极综合运动公园	-	-	7分42秒
第1关卡	6.1km	清龙道三条(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	26.8km	下鸭中通北山(归程)	12:48	<3小时48分	8分11秒
第6关卡	32.1km	荒神桥西诘北(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	平安神宫前	15:00	<6小时00分	(皆为暂定安排)

※第一关卡的区间速度将所有跑者全数起跑为止的时间以15分钟计算。

高低差图



剪切线





紧急车辆通行时，
请听从工作人员的指示停止跑步。
请务必于指定场所如厕。

终点会场



抵达终点后的流程

站着不动的话体温会急速下降, 请迅速移动。

Check!



关于测量晶片的退还

竞技结束后回收。
不慎遗失或未退还者须付费2,000日元, 敬请注意。
因当天忘记退还而欲于日后退还时, 请于3月16日(周五)前寄到右列地址。

〒152-8532(无需记载地址 / 只需邮政编码即可寄达)
“京都马拉松2018测量晶片退还”处
※邮费请各自负担。

○无停车场。严禁使用自家车或巴士来接送。

当日完赛证

依大赛当天快报数据发行**当日完赛证**。

※“纪录证”、“敢斗证”为WEB完赛证。

WEB完赛证

○自大赛20天后起，可于大赛官网下载**WEB完赛证**。除了正式个人纪录（总时间）以外，亦记载有从起跑点开始所测定的时间（净时间）及每5公里所测定的分段点时间以供参考。

※各登录的参赛者发给“纪录证”，超过限制时间跑完全程者及中途弃权者（限跑完5公里以上者）发行“敢斗证”。

正式个人纪录

自起跑鸣枪至抵达终点为止所需的时间（总时间）。

纪录快报（Runners Update）

大赛官网提供可依跑者号码或姓名搜索在每5公里处、中间点、终点的纪录时间的服务。

※此纪录为快报，仅供参考。

PC-
智能型手机



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

手机网页



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

也有声援者专用的饮食摊位！！京都有名料理店的小吃摊位琳琅满目！请务必前来（可与同伴一起品尝）。

京都马拉松 2018



慰劳广场

大会结束后，设置了让广大跑者可以享受味噌汤和足浴、按摩等服务以及京都有名料理店的美食小吃摊位。请结束后在慰劳广场放松您疲劳的身体。

足浴 / 免费

从脚部温暖冰冷的身体。请慢慢放松您疲劳的双脚。



按摩 / 免费

12:00~15:30（最后接待时间）

用针灸和指压放松比赛后疲惫的身体。



味噌汤 / 免费

2013年12月，京都饮食文化被教科文组织选定为非物质文化遗产，受到越来越多的关注。比赛后免费为广大跑者提供使用京都独有食材的热气腾腾的味噌汤。



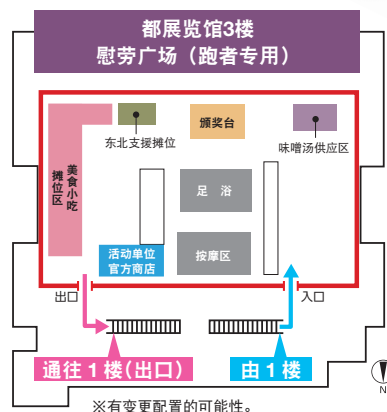
颁奖典礼 / 13:00~13:30

在颁奖台举行马拉松综合男女组第1名到第8名的颁奖典礼。



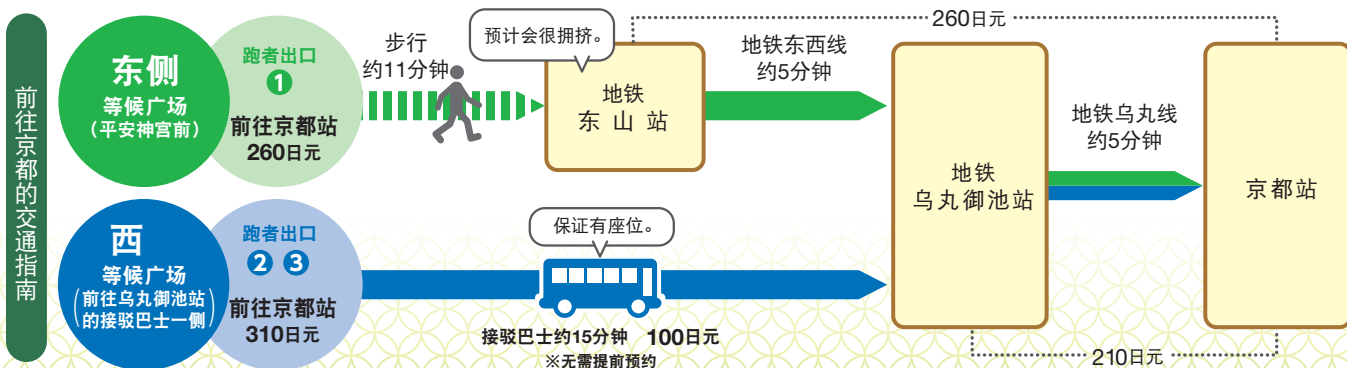
完赛奖牌

本次的奖牌设计通过Instagram投票决定为七宝纹样！



跑者出口

	跑者出口 ①	跑者出口 ②	跑者出口 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	无	无	京都市美术馆“分馆”
饮食贩卖	无	无	有
回程	前往地铁东山站便利	搭乘接驳巴士便利	搭乘接驳巴士便利





Q1 跑者登记 可以代理吗？

A. 代理登记一概不予承认。请跑者本人进行登记。需出示证明本人身份的文件，否则无法受理登记，敬请注意。

Q2 跑者无法参加比赛时， 参加费用将如何处理呢？

A. 无法参加比赛时参加费用也无法退还。遇到地震、风水灾害、下雪、河川泛滥、事件、事故、疾病等，非主办单位之责所产生的事由造成大赛中止或缩小时也相同。

未登记时

希望获得参加奖“京都马拉松 2018 原创 BUFF”者，请于 3 月 2 日（周五）前将号码布兑换证邮寄至下列地址。

邮寄地址

京都马拉松2018海外咨询处
JTB 体育台
Email: jtbss@west.jtb.jp

已登记时

将测量晶片直接退还至跑者登记会场（都展览馆 1 楼）的“服务台”或于 3 月 16 日（周五）前寄送至下列地址。无法退还时，则需付款 2000 日元。

邮寄地址

〒152-8532（邮寄时，无需记载地址）
“京都马拉松2018测量晶片退还”处

Q3 可以请亲友等 代为参赛（代跑）吗？

A. 不允许转让参赛权利或代为参赛。若发现不是报名的本人，将取消其跑者资格。而且，今后本大赛将拒绝其报名参加。

Q4 起跑区段是 如何决定的呢？

A. 为保证跑者能够安全且顺利地起跑，无论日本田径联盟登录之有无、个人或团体报名之分别，将对过去三年内拥有马拉松或半程马拉松纪录时间的跑者按照时间顺序设定起跑区段。然后，再将填写预测时间的跑者依时间顺序排队。无填写者则会被安排在最末尾起跑。

Q5 比赛当天， 可在别的起跑区段起跑吗？

A. 不能从指定起跑区段移动至前方（速度快的）起跑区段起跑。但可以移动至后方（速度慢的）起跑区段。

Q6 在跑步时不慎丢失物品， 应该怎么办？

A. 请与京都马拉松2018海外咨询处连络。
JTB 体育台
Email: jtbss@west.jtb.jp

敬请各位配合



**大赛当天，请勿开自家车前来参加。
给各位带来不便，敬请配合。**

大赛当天预料京都市内交通堵塞，希望参加比赛的跑者或为跑者加油的人士，请多利用公共交通工具到场，尽量不要使用自家车。

2018年2月18日（周日）敬请配合无车日活动。

