

京都馬拉松 2018



真摯地感謝各位報名參加
「京都馬拉松2018」。
希望各位能事先閱讀本指南，
於比賽當天以最佳狀態參加比賽。
全體工作人員誠心歡迎您的到來。

參賽
指南

大賽日程

跑者登記	2月16日(週五)	11:30~20:00 (最後進場時間)	●跑者登記 ●歡迎廣場	都展覽館1樓、3樓
	2月17日(週六)	10:30~19:00 (最後進場時間)		
大賽當天	2月18日(週日)	6:50	更衣室、更衣區開放	西京極綜合運動公園
		6:50~8:15	隨身物品寄存	
		8:00~8:44	跑者排隊	
		8:45	開跑儀式	S~F區段：田徑競技場 G~K區段：輔助競技場
		8:55	輪椅競技開始	
		9:00	馬拉松、雙人接力賽開始	都展覽館3樓 平安神宮前
		13:00	馬拉松頒獎典禮	
		15:00	馬拉松、雙人接力賽結束	

最新資訊、諮詢等

大賽官網	http://www.kyoto-marathon.com/		京都馬拉松	搜索
跑者 電話呼叫中心	2018年2月15日(週四)為止的工作日	9:30~17:30	06-6252-4009	
	2018年2月16日(週五)	9:30~17:30	06-6252-4009	
	2018年2月17日(週六)	10:00~20:00	090-5967-3887	
	2018年2月18日(週日)	6:00~17:00	090-5967-3887	
大賽召開與否 最終決定	最終決定日期 2月18日(週日) 5:00		即使雨天也如期舉行，但若遇到災害或天氣不佳、河川氾濫等情形時，可能中止大賽。 與大賽召開與否相關的訊息將於左列日期及以下列方法發表。 ※於大賽官網發表。 ※僅限於大賽中止時亦於京都市情報館 http://www.city.kyoto.lg.jp 通知。 ※大賽中止時，參加費用及手續費用一概不予退還，敬請見諒。	
			京都市情報館	搜索
跑者問卷調查	為了使跑者的意見充分反應於下次大賽，大賽結束後，JTB用電子郵件發送問卷調查。請協助填寫。			

跑者登記 (2月16日(週五)/2月17日(週六))

日期

2月16日(週五) 11:30~20:00 (最後進場時間)

2月17日(週六) 10:30~19:00 (最後進場時間)

※錯過上述時間,即使因公共交通工具延誤亦不受理。

請預留充裕的時間前來登記。

※大賽當天18日(週日)一概不受理登記事務。

○需跑者本人前來辦理登記(不受理代理登記)。

○需要與伴跑者一同參加的殘障人士,請攜帶殘障手冊或療育手冊,必須與伴跑者兩人一同前來。

週五延後
一小時受理

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)

此為大賽
當天的終點會場



攜帶物品

①號碼布兌換證

※因遺失或忘記攜帶兌換證而補辦時,需200日圓手續費用。

②確認本人之文件(影本不可)※請攜帶下列文件之一。

- ・護照
- ・駕照
- ・健康保險證(卡)
- ・住民票
- ・住民基本台帳卡
- ・特別永住者證明書
- ・外國人在留卡
- ・學生證
- ・國民年金手冊

號碼布兌換證

跑者登記流程

ID確認(確認是否為本人)

領取號碼布、參加獎等

歡迎廣場
(都展覽館1樓・3樓)

於跑者登記處所領取之物品

① 號碼布



- 請務必當場確認所印刷之姓名是否正確。
- 無法補發。**請務必將兩張號碼布分別在胸前及背後。未依規定別上兩張號碼布者,將視為喪失跑者資格之對象。**
- 起點會場的更衣室將會十分擁擠,請於前一天事先別在T恤上。
- 以伴跑者參加者,將會發給伴跑者專用之「伴跑者號碼布」。
- 隨身物品寄存袋貼紙(請參閱②、安全別針(8個)及起跑前之確認事項亦在其中。

② 隨身物品寄存袋貼紙



- 請務必於前一天為止貼在隨身物品寄存袋(請參閱③)中央。
- 於放進行李前張貼為佳。

③ 隨身物品寄存袋

○於起點會場所寄存之行李將於終點會場交還。

- 請務必將袋口之細繩綁緊,以免袋內的行李滑落。
- 貴重物品、易碎物品、動物、長傘(可折疊的傘可寄存)、危險物品等不得寄存。而且,貴重物品遺失時不負任何責任,敬請注意。

○放不進隨身物品寄存袋的物品,於起點會場之隨身物品寄存區有寄送行李服務(另付費用),可寄送到終點會場或府上(僅限國內)。

④ 參加獎「京都馬拉松2018原創BUFF」



提供:株式會社華歌爾

- 可當做髮箍、圍脖等,有多種使用方法的西班牙產的多機能配件。
- 作為禦寒措施,也請於大賽當天配戴。

⑤ 大賽官方手冊



- 除了參加者名冊、競技注意事項以外,刊載了沿途聲援地圖等有關大賽各種資訊之官方手冊。

前往起點會場之交通資訊 (2月16日(週五)/2月17日(週六))

請務必利用公共交通工具來場。

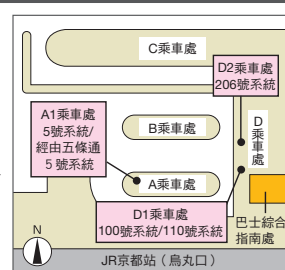


從阪急電車「河原町站」坐市營巴士 (230日圓)

- 32號系統 前往平安神宮・銀閣寺
- 46號系統 前往祇園・平安神宮
- ①岡崎公園ROHM劇場京都・都展覽館前下車即到
- 5號系統 前往銀閣寺・岩倉
- ②岡崎公園美術館・平安神宮前下車即到
- 31號系統 前往高野・岩倉, 201系統 前往祇園・百萬遍
- 203號系統 前往祇園・熊野・銀閣寺
- ③[東山二條・岡崎公園口]下車後, 步行約5分鐘

從JR「京都站」(烏丸口)坐市營巴士 (230日圓)

- 100號系統 前往清水寺・銀閣寺
- 110號系統 前往祇園・平安神宮
- 5號系統/經由五條通 5號系統 前往銀閣寺・岩倉
- ②岡崎公園美術館・平安神宮前下車即到
- 206號系統 前往祇園・北大路巴士總站
- ③[東山二條・岡崎公園口]下車後, 步行約5分鐘



歡迎廣場

除了以大會贊助商為首的各種攤位、京都知名料理店的小吃攤位、茶席之外，還有許多好玩的內容。不限跑者，任何人都可以進場。
請務必與朋友和家人一同前來。※2/18(週日)大會當天為跑者專用區域。

美食小吃攤位

おもてなし屋台



京都馬拉松2018 原創個人水杯

2018年2月16日(週五) 限定 **New!**

前500位來到跑者登記處的跑者可以獲贈京都馬拉松原創個人水杯。此外！京都馬拉松路線上的補水站設置有個人水壺、個人水杯專用的補水站。

※自帶個人水杯、個人水壺的人才有機會獲得特別飲料！讓我們帶著個人水杯、個人水壺推進環保行動「DO YOU KYOTO?」吧！
※飲料和補水站的設置地點請在主頁等確認。

什麼！
送給前**500**名
跑者！



折疊後
小巧方便！

東日本大地震復興支援

從居住在京都市的參賽選手中抽選出跑者，向每個大賽各派出3名。請在「歡迎廣場」參與應徵活動。

- 仙台國際半馬拉松大賽(宮城縣)
2018年5月13日召開
- 一關國際半馬拉松大賽(岩手縣)
2018年9月中旬召開(預定)
- 會津若松市鶴城半馬拉松大賽(福島縣)
2018年10月上旬召開(預定)

※交通費、住宿費由事務局承擔。

發放簡易雨披

New!

請自由
領取！

從2018年起大會將會向廣大跑者發放簡易雨披作為雨天和禦寒措施。作為起跑鳴槍前下雨或者禦寒措施，請務必善用雨披。如有需要，請自由領取。

※發放地點請參照下圖。
請同時確認關於衣物回收的相關資訊。



應急救護講習會

會場 歡迎廣場地下1樓
(跑者登記會場)

舉辦關於AED使用方法和心肺復甦法的講習會。參加者將會獲得由歐姆龍健康事業株式會社提供的大禮！而且還將獲得由京都馬拉松送出的原創個人水杯！數量有限，請儘早申請！

※詳情請參閱一同寄出的宣傳單。

2018年
2月17日(週六)

請透過右側的
申請表進行申請。



① 10:30~12:00



② 14:00~15:30

各限定50名合計100名

※請參加任意一場講習。



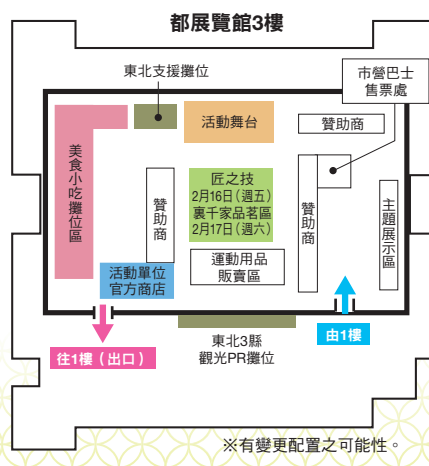
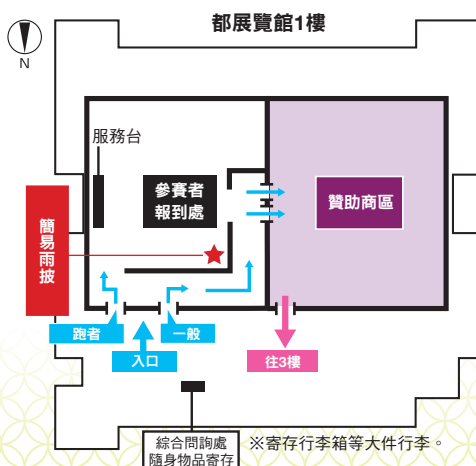
向參加者
送上
大禮！

低週波治療器

由歐姆龍健康事業株式會社提供

個人水杯

京都馬拉松原創



鳩居堂

New!

京都馬拉松2018

與京都的文具老店「鳩居堂」合作推出「Nihohi 袋(香囊)」只送給女性跑者！將會在跑者登記處發放，敬請期待。

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

鳩居堂 搜索



前往起點會場之交通資訊（2月18日（週日））

請預留充裕的時間前來（若因公共交通工具、道路狀況而遲到者，主辦單位一概不予負責。）。

JR京都站發車 直達起點會場巴士（臨時市營巴士）／先到1,750名為限

6：25～6：50（所需時間15～20分鐘）※從市營巴士「京都站前C5乘車處」發車（預定直達車35輛）

車票（現金230日圓）於2月16日（週五）及17日（週六）在歡迎廣場（都展覽館3樓）販售。

※由於京都市交通局的協助，有路線巴士運行。

※無販售當天票。

※擁擠時有可能無座位。



前往阪急西京極站之交通資訊（2月18日（週日）時刻表）

預定

	河原町站(發)	烏丸站(發)	大宮站(發)	西院站(發)	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

6:24～7:43之間從河原町站出發的全部列車，包含快速急行，皆停靠西京極站。

會很擁擠

阪急電車可使用的IC卡

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

重要

各公共交通工具的時刻表可能會有變更，請務必親自進行確認。

※如錯過起跑時間，將不能參加比賽。

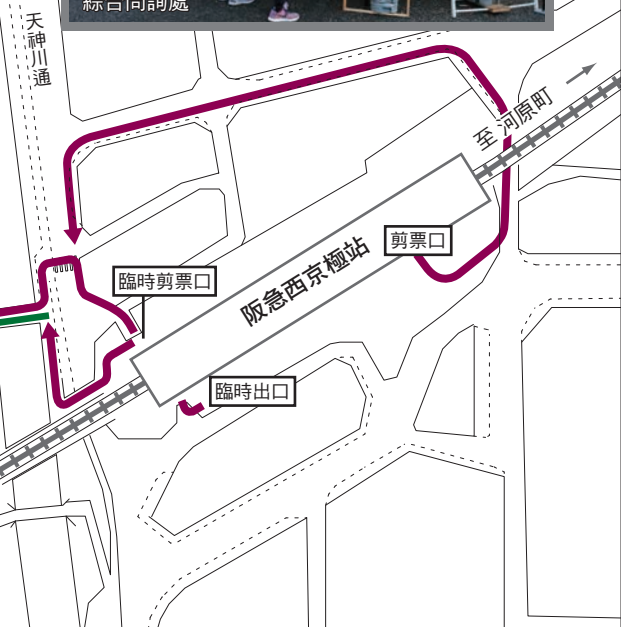
從大阪、梅田方面前往的列車，除了週六、週日及例假日之時刻表以外，還有下列之快速急行，皆臨時停靠西京極站。

	梅田站(發)	十三站(發)	淡路站(發)	茨木市站(發)	高槻市站(發)	長岡天神站(發)	桂站(發)	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



起點會場





日程安排

- 6:50 開放更衣室使用
- 6:50 開始辦理隨身物品寄存 (～8:15)
- 8:00 跑者開始排隊 (～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

～關於默禱～

在起跑典禮中，為祈求於東日本大地震中死者之冥福及早日復興，全員進行默禱。

攜帶物品

- ①號碼布 (胸前、背後共兩張)
- ②隨身物品寄存袋
- ③1000日圓左右的現金 (發生緊急情況時可能需要乘坐電車或巴士，建議您攜帶車費。)
- ④ (僅限需要者) 禦寒衣物
可回收再利用的衣物 (請參閱下方)。

更衣

New!

更衣區的開放提前了10分鐘！

男子更衣室

【Hannaryz Arena (京都市體育館)】

6:50～8:30

女子更衣室 ※嚴禁穿鞋進入

【市民運動會館2樓體育館】

6:50～8:30

更衣區 (男女)

【Wakasa體育場京都 (西京極棒球場)】

6:50～8:30

隨身物品寄存

New!

隨身物品寄存的時間提前了10分鐘！

6:50～8:15

- 上述時間外不得寄存行李。
- 行李一旦寄存中途不能取出。

起跑區段排隊

8:00～8:44

- 8:44即停止往起跑區段之誘導。請預留充裕的時間進行移動。
- 未能趕上排隊時間的跑者會被安排在最末尾起跑。
- 未能趕上起跑時間者，則無法參賽。

禦寒衣物回收

- 至起跑的鳴槍為止，在各區段排隊中也可穿著可丟棄的毛衣或外套等衣物禦寒。
- 衣物可事先放到回收處，或是於輪椅競技開始之鳴槍後，放到所指定的地點或交給持有袋子的回收人員。
- 回收之衣物將作為資源回收再利用，無法返還。
- 於AD確認門或參加區段之入口，請將號碼布放在明顯位置以便確認。
- 跑者登記時發放的簡易雨披請不要放入衣物回收處而是放入垃圾桶。



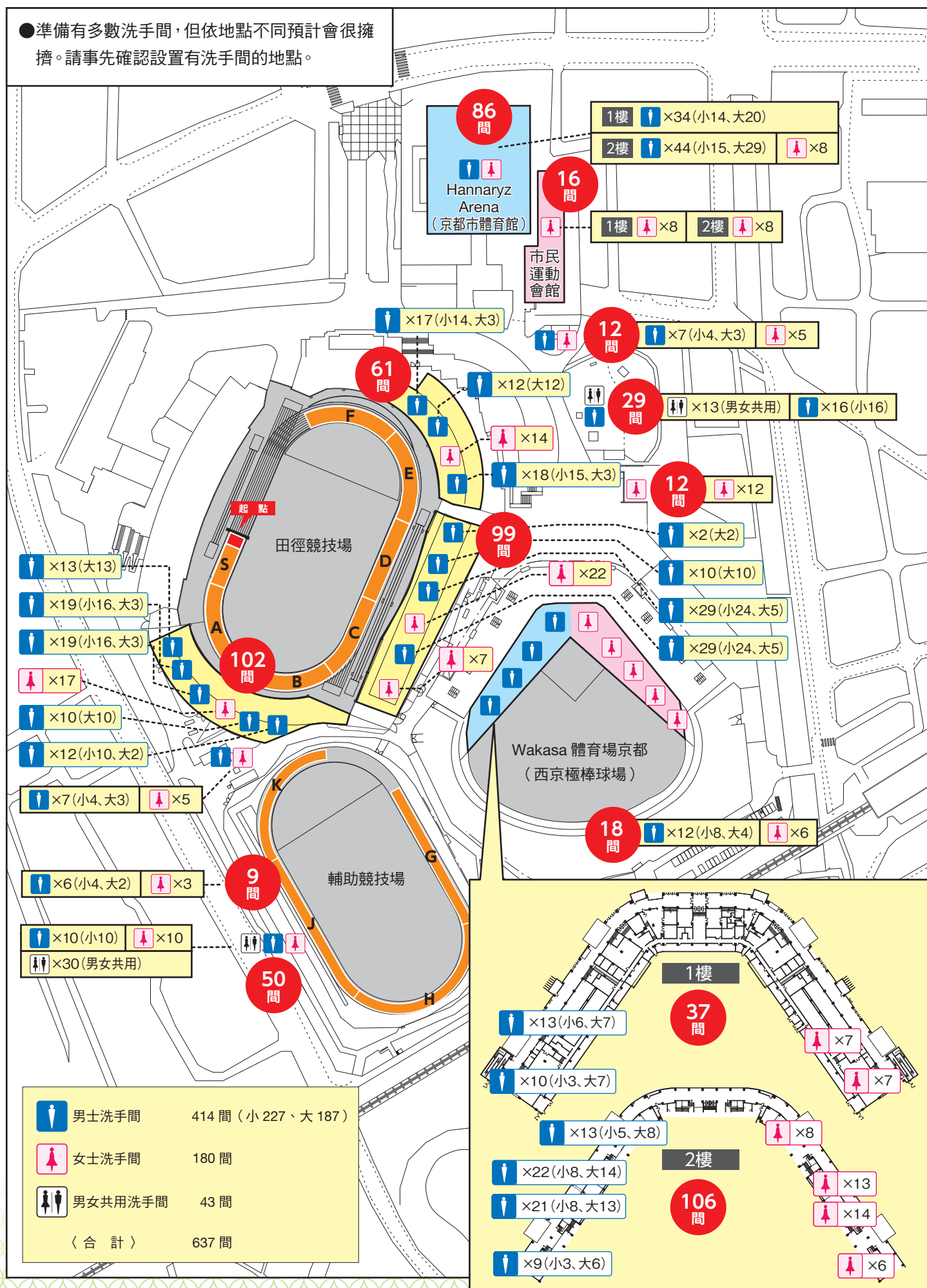
禦寒衣物回收處 ●

活動會場禁止以自家車、巴士等接送。

- 請勿於會場週邊停車。
- 為避免對週邊住民及設施造成困擾，請勿於前一夜露宿於起點會場週邊。

起點會場洗手間

●準備有多數洗手間，但依地點不同預計會很擁擠。請事先確認設置有洗手間的地點。



起跑前的競技注意事項

- 依據 2017 年度日本田徑聯盟競技規則及本大賽規定來運營。
- 禁止代為參賽。
- 對於競技中的事故只採取應急措施。大賽召開期間之事故、傷病之補償僅限於主辦單位加入之保險範圍內。

確認健康狀況

- 確認於跑者受理時所領取的「**起跑前確認事項**」之內容，身體狀況不佳時請放棄參加比賽，千萬不要勉強。
- 賽跑中若感到身體不適，請鼓起勇氣放棄比賽，千萬不要勉強。
- 感染流行性感冒或其他感染病，或病剛好不久的人士，為了自身及其他參賽者，請勿參加比賽。

服 裝

- 起跑後，請穿著**能看到號碼布的服裝**跑步。
- 為了優先讓 16,000 人跑者安全比賽，**禁止以創意造型服裝參賽**。
 - ※由於安全性難以確認，有摔倒的風險，對緊急處理會造成一定的阻礙。
- 於大賽會場（包括於路線上），禁止穿戴具有企業名、商品名之含意的圖案或商標等廣告性質的衣物。
- 依當天的天氣狀況，更衣室可能會十分擁擠，建議您當天早晨於府上或住宿飯店做好基本更衣，於會場只進行禦寒衣物之穿脫。

關於禦寒措施

Check!

在嚴寒下的賽程，有可能引起低體溫症。請各自充分做好禦寒措施參加比賽。

〈衣物〉

- 建議您佩戴參加獎的 BUFF，當成髮箍或圍脖活用之。
- 袖套及長緊身褲等禦寒衣物將十分有用。
- T 恤（長袖等）請避免穿著吸汗不易乾的棉製品，建議穿著具速乾性的聚酯纖維等製品。

〈雨披〉

- 透明雨披極具防寒性，且能看到號碼布，使用起來十分便利。此外，若於跑步時需要丟棄，請丟在設置於路線上的垃圾桶。在跑者登記時，發放將透明塑膠垃圾袋開洞的簡易雨披（請參閱 P.3）。
- 也請活用起點會場的禦寒衣物之回收（請參閱 P.6）。

〈保溫乳液〉

- 於大腿部（大腿前方）、腰部、上腕部及小腿肚等處，塗抹具有保溫效果的保溫乳液是有效的。

■所謂低體溫症

是指直腸溫等中心體溫呈 35 度以下的狀態。一邊燃燒能量源一邊跑步不會造成低體溫症，步調變緩使內燃機關活動低下或燃燒能量源枯竭時容易引起低體溫症。

過去五年間 2 月 18 日之氣象數據（依據氣象廳之氣象觀測數據）

年	天氣概況	氣溫（℃）			降雨量（mm）			風速（m/s）			日照時間（h）
	白天 （6：00～18：00）	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小時內	10分鐘內				
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	多雲有陣雪	3.3	5.5	2.3	0.0	0.0	0.0	3.1	6.1	10.7	1.0
2015 年	雨後時晴	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	多雲時晴有陣雨	6.8	10.9	3.6	0.5	0.5	0.5	1.9	6.0	14.2	2.7

賽跑路線上之競技注意事項

領跑員

- 領跑員（配戴圍兜、汽球）分別以三至四名跑者依以下六種紀錄跑步。
- 領跑員以自起跑鳴槍至抵達終點為止的紀錄（總時間）為目標來跑步。**紀錄時間僅供參考，並非保證以準確的設定時間完賽。**

目標時間	3 小時 30 分鐘 (9:02)	4 小時 00 分鐘 (9:05)
	4 小時 30 分鐘 (9:07)	5 小時 00 分鐘 (9:10)
	5 小時 30 分鐘 (9:12)	6 小時 00 分鐘 (9:15)
	※(): 領跑員出發時間	



救護

- 起跑處設有兩處，路線上設有 10 處，終點處設有 3 處救護站。
- 救護站有醫師及護士待命。身體狀況不佳者請提出。
- 醫師及競技負責人判斷為無法繼續比賽時，會要求跑者中止比賽，請跑者遵照其指示。
- 各救護站以急救為主的體制來運作，對**競技中的傷病只進行應急救護**。無法提供應急救護以上的醫療措施，亦無法承擔責任。
- 救護站無準備家庭用常備藥（胃腸藥、感冒藥）。
- 不提供貼布、濕敷、冷噴劑等處理。有需要者請自行準備。**



救護站標示牌



- 賽跑路線上約每 400 公尺配置有持有 AED 的救護人員（穿著紅色衣服）。**周圍若有跑者突然昏倒時，要和其他跑者及工作人員合作，確認周圍的安全之後，大聲呼叫或跑步去叫救護人員。**周圍的人士之合作是最為重要的。



路線路寬

- 京都馬拉松的路線上有一部分突然變窄的路段（約 29 公里後（河灘地））。**跑步速度減緩變為行走狀態時，請遵循告示牌靠邊行走。**



行走者請靠右側



行走者請靠左側

距離標示

- 距離標示原則上設置於路線左側每 1 公里處及中間點處。路線最後 5 公里，則會每 1 公里亦設置剩餘距離標示。



距離標示牌

暫停跑步

- 大賽中若發生事故或火災等緊急狀況時，路線上可能有**緊急車輛通行**。
- 當緊急車輛在路線上通行時，請聽從工作人員指示停止跑步。此外，因停止跑步而消耗之時間無法從時間紀錄中修正扣除。
- 京都市包含在範圍內的 J 預警警報響起時，可能會發布在確認安全之前停止比賽的指示。

步行者、腳踏車之路線橫穿

- 利用道路之中央部，於路線上設置 13 處橫穿馬路者專用等候區（步行者安全地帶），是在不使跑者停止跑步的前提下，讓步行者、腳踏車橫穿馬路的措施（島方式）。路線將會依據情況分為左或右，請遵照工作人員指示小心通過。
- 於其他地方也會有依跑者之跑步狀況，使步行者橫穿之情況，請各位加以協助。

限時關卡

- 於交通、警備、競技營運上的考量，設有限時關卡（請參閱 P.11）。限時關卡封鎖後，跑者將無法繼續比賽。**關卡封鎖後，停留於路線上的跑者請遵從裁判及工作人員之指示，迅速地退至步道上。**
- 關卡封鎖、競技中止、中途棄權時，請依下列任一方法前往終點會場（都展覽館）
 - ①前往最近的限時關卡處，搭乘關卡巴士。
 - ②搭乘最末尾的尾隨巴士。



限時關卡標示牌

洗手間

- 洗手間於起點會場設置 637 間，路線上設置 40 處共 377 間，終點會場設置 141 間，總共 1,155 間。
- 路線上設有告示牌表示洗手間位置，**請務必於指定場所如廁。**
- 洗手間空閒時段中，義工等工作人員也會利用。
- 為了解決洗手間使用者等待的問題，以起點會場以及路線的前半程為中心增設了共計 58 間臨時洗手間。



洗手間標示牌

補水、補食

- 路線上設有 14 處補水站。
- 補水站以複數張桌子進行補水。每張桌子有表示 3/5 等顯示牌，請勿焦急，盡量從後方的桌子取水。
- 無關天氣，為了預防脫水症狀之發生，賽程中請多次於補水站補充水分或運動飲料。
- 紙杯或補食時的垃圾等，請勿丟棄於路上或河川，請務必丟棄於垃圾桶內。
- 無法提供特殊飲料。
- 關於補水站以外的私設的補水或補食等，主辦單位不負任何責任。
- 自備個人水杯、個人水壺的跑者，可使用個人杯、壺補水。
- 第 10、11 補水站同時設有個人水杯、個人水壺專用的補水站。
- 原料中含有的過敏物質，請在主頁等確認。
- 「歡迎補食」為廣大跑者提供了品項豐富的食品。敬請期待在各個補食站會出現什麼樣的食物。



補水（水）



補水（運動飲料）



補食

補水、補食菜單

品名	提供	照片
水	京都市上下水道局	
運動飲料	大塚製菓	
迷你西紅柿	京都八百一本館	
橘子	京都八百一本館	
香蕉	京都八百一本館	
草莓	京都八百一本館	
醋昆布	中野物産	
鹽分補給糖	KABAYA	
Weider in tablet	森永製菓	

※照片僅供參考，與實際供應的商品可能有所不同。

品名	提供	照片
蜂蜜檸檬麵包	山一麵包	
巧克力軟麵包	山一麵包	
迷你可頌麵包	山一麵包	
京風豆沙麵包	山一麵包	
生八橋	京都八橋 商工業協同組合	
椰香餅乾	日清 cisco	
葡萄糖碳酸糖	株式會社黃金糖	
歡迎補食	批發廣場 Takagi	
Calorie Mate	大塚製菓	
雪之宿	三幸製菓	

完賽後

裁剪線



路線上之工作人員

約有 15,000 名工作人員及義工從事本次大會的營運。

藍色・義工
黑色・本部工作人員
灰色・營運工作人員
紅色・救護人員
黃色・京都市職員
藍色・競技負責人



其他注意事項

- 發現可疑物或可疑人員時，請立即通知大會工作人員。
- 路線上每隔 200 公尺到 300 公尺設置垃圾桶。垃圾、不要的雨披及手套等請丟到垃圾桶。
- 關於植物園及河灘地，為保護植栽的植物，指定路線外請勿通行。
- 因天候因素，於路線上有可能散佈防止凍結劑，造成路面濕滑，敬請注意。

京都馬拉松小劇場



剪下來當天隨身
攜帶會很方便

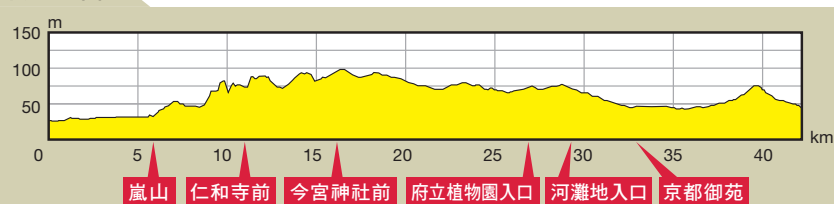
地點	距離	位置	水	運動飲料	補食
起跑點	0.0km	-	○	○	-
第1補水站	4.5km	右	○	○	-
第2補水站	7.9km	左	○	-	-
第3補水站	10.6km	左	○	○	-
第4補水站	12.5km	右	○	-	-
第5補水站	15.3km	左	○	○	-
第6補水站	17.6km	左	○	-	○
第7補水站	20.6km	左	○	○	○
第8補水站	23.1km	左	○	-	○
第9補水站	26.5km	左	○	○	○
第10補水站	29.5km	右	○	-	○
第11補水站	32.2km	右	○	○	○
第12補水站	35.1km	右	○	-	○
第13補水站	37.2km	右	○	○	○
第14補水站	40.8km	左	○	-	-
終點	42.195km	-	○	○	○

◎同時設有個人水杯、個人水壺專用的補水站。

限時關卡	距離	關卡地點	封鎖時間〈以鳴槍為準〉	區間速度〈每1km〉
起跑點	0km	西京極綜合運動公園	-	7分42秒
第1關卡	6.1km	清瀧道三條（嵐山）	10：02 〈1時間02分〉	7分40秒
第2關卡	9.1km	一條山越	10：25 〈1時間25分〉	7分56秒
第3關卡	12.5km	立命館大學前	10：52 〈1時間52分〉	8分08秒
第4關卡	18.4km	西賀茂橋西詰	11：40 〈2時間40分〉	8分10秒
第5關卡	26.8km	下鴨中通北山（回程）	12：48 〈3時間48分〉	8分11秒
第6關卡	32.1km	荒神橋西詰北（河灘地）	13：32 〈4時間32分〉	8分13秒
第7關卡	34.9km	京都市政府前北（去程）	13：55 〈4時間55分〉	8分51秒
第8關卡	41.0km	東山近衛	14：49 〈5時間49分〉	9分12秒
終點	42.195km	平安神宮前	15：00 〈6時間00分〉	（皆為預定）

※第一關卡的區間速度將所有跑者全數起跑為止的時間以15分鐘計算。

高低差圖



裁剪線



全體路線圖



終點會場



抵達終點後的流程

站著不動的話體溫會急速下降，請迅速移動。 **Check!**



關於測量晶片之退還

競技終了後回收。不慎遺失或未退還者須付費 2,000 日圓，敬請注意。
因當天忘記退還而欲於日後退還時，請於 3 月 16 日 (週五) 前寄到右列地址。

〒152-8532 (無需記載地址/只需郵遞區號即可寄達)
「京都馬拉松 2018 測量晶片退還」處
※郵費請各自負擔。

○無停車場。嚴禁使用自家車或巴士來接送。

當日完賽證

依大賽當天快報數據發行**當日完賽證**。
※「紀錄證」「敢鬥證」為WEB完賽證。

WEB完賽證

○自大賽20天後起，可於大賽官網下載**WEB完賽證**。除了正式個人紀錄（總時間）以外，亦記載有從起跑點開始所測定的時間（淨時間）及每5公里所測定的分段點時間以供參考。
※各登錄的參賽者發給「紀錄證」，超過限制時間跑完全程者及中途棄權者（限跑完5公里以上者）發行「敢鬥證」。

正式個人紀錄

自起跑鳴槍至抵達終點為止所需的時間（總時間）。

紀錄快報（Runners Update）

大賽官網提供可依跑者號碼或姓名搜索於每5公里處、中間點、終點的紀錄時間之服務。
※此紀錄為快報，僅供參考。

PC-
智能型手機



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

手機網站



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

也有為聲援者而設的飲食攤位！！京都知名料理店的小吃攤位琳瑯滿目！請務必前來（可與同伴一起品嚐）。

京都馬拉松2018



慰勞廣場

大會結束後，設置了讓眾多跑者可以享受味噌湯和足浴、按摩等服務以及京都知名料理店的美食小吃攤位。結束後請在慰勞廣場放鬆您疲勞的身體。

足浴／免費

從腳部溫暖冰冷的身體。請慢慢放鬆您疲勞的雙腳。



按摩／免費

12:00~15:30（最後接待時間）

用針灸和指壓放鬆比賽後疲憊的身體。



味噌湯／免費

2013年12月，京都飲食文化被聯合國教科文組織選定為非物質文化遺產，受到越來越多的關注。比賽後免費為廣大跑者提供使用京都特有食材的熱氣騰騰的味噌湯。



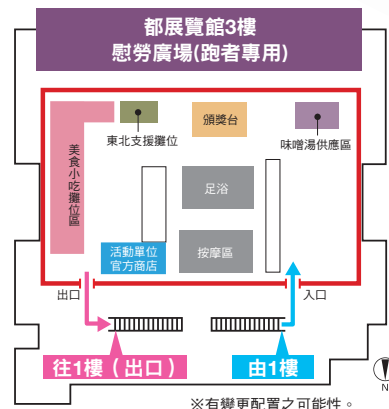
頒獎典禮／13:00~13:30

在頒獎臺舉行馬拉松綜合男女組第1名到第8名的頒獎典禮。



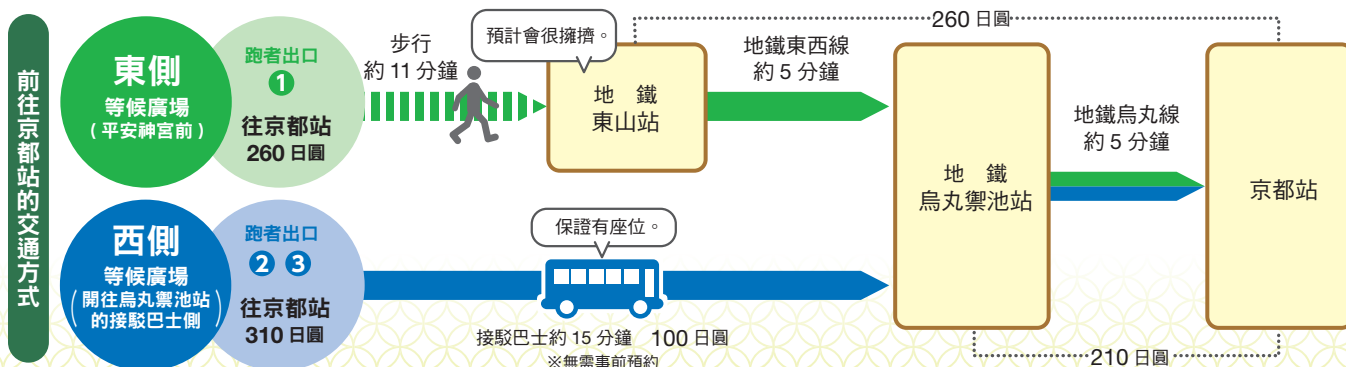
完賽獎牌

本次的獎牌設計透過Instagram投票決定為七寶紋樣！



跑者出口

	跑者出口 ①	跑者出口 ②	跑者出口 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	無	無	京都市美術館「別館」
飲食販賣	無	無	有
回程	地鐵東山站最為方便	搭乘接駁巴士最為方便	搭乘接駁巴士最為方便



**Q1****跑者登記可以代理嗎？**

A. 代理登記一概不予承認。請跑者本人進行登記。需出示證明本人身份之文件，否則無法受理登記，敬請注意。

Q2**跑者無法參加比賽時，
參加費用將如何處理呢？**

A. 無法參加比賽時參加費用也無法退還。遇到地震、風水災害、下雪、河川氾濫、事件、事故、疾病等，非主辦單位之責所產生的事由造成大賽中止或縮小時亦同。

未登記時

希望獲得參加獎「京都馬拉松2018原創BUFF」者，請於3月2日（週五）前將號碼布兌換證郵寄至下列地址。

郵寄地址

京都馬拉松2018海外諮詢處
JTB 體育台
Email: jtbss@west.jtb.jp

已登記時

將測量晶片直接退還至跑者登記會場（都展覽館1樓）之「服務台」或於3月16日（週五）前寄送至下列地址。無法退還時，則需付款2000日圓。

郵寄地址

〒152-8532（郵寄時，無需記載地址）
「京都馬拉松2018測量晶片退還」處

Q3**可以請親友等代為參賽（代跑）嗎？**

A. 不允許轉讓參賽權利或代為參賽。若發現非報名之本人，將取消其跑者資格。而且，今後本大賽將拒絕其報名參加。

Q4**起跑區段是如何決定的呢？**

A. 為保證跑者能夠安全且順利地起跑，無論日本田徑聯盟登錄之有無、個人或團體報名之分別，將對過去三年內擁有馬拉松或半程馬拉松紀錄時間的跑者按照時間順序設定起跑區段。然後，再將填寫預測時間的跑者依時間順序排隊。無填寫者則會被安排在最末尾起跑。

Q5**比賽當天，可在別的起跑區段起跑嗎？**

A. 無法從指定起跑區段移動至前方（速度快的）起跑區段起跑。但可以移動至後方（速度慢的）起跑區段。

Q6**於跑步時不慎丟失物品，應該怎麼辦？**

A. 請與京都馬拉松2018海外諮詢處連絡。
JTB 體育台
Email: jtbss@west.jtb.jp

敬請各位配合

2018年2月18日(週日)
敬請配合無車日活動。

**大賽當天，請勿開自家車前來參加。
給各位造成不便，敬請配合。**

大賽當天預料京都市內交通壅塞，希望參加比賽之跑者或為跑者加油之人士，請多利用公共交通工具到場，盡量不要使用自家車。

