

京都マラソン2019

時はきた
京都
マラソン
いざ
走らう

このたびは「京都マラソン2019」に
エントリーいただき、
誠にありがとうございます。
この案内をよくお読みいただき、
当日はベストコンディションでご参加ください。
スタッフ一同、みなさまとお会いできることを
心から楽しみにしております。

参加の ご案内

ペア駅伝に参加する方は
別紙も併せて
お読みください。

大会スケジュール

ランナー 受付	2月15日(金)	11:30~20:00 (最終入場)	●ランナー受付	みやこめっせ1階、3階
	2月16日(土)	10:30~19:00 (最終入場)	●おこしやす広場	
大会当日	2月17日(日)	6:50	更衣室・更衣エリア開場	西京極総合運動公園
		6:50~8:15	手荷物預け	
		8:00~8:44	ランナー整列	
		8:45	スタートセレモニー	S~Fブロック:陸上競技場
		8:55	車いす競技スタート	G~Kブロック:補助競技場
		9:00	マラソン・ペア駅伝スタート	
		13:00	マラソン表彰式	みやこめっせ3階
15:00	マラソン・ペア駅伝終了	平安神宮前		

テレビ放送(予定) KBS京都 2月17日(日) 第1部 8:30~9:25 第2部 12:30~13:25 第3部 21:00~21:55
毎日放送 2月24日(日) 13:00~13:55

最新情報・お問合せ等

大会公式サイト <https://www.kyoto-marathon.com/>

ランナー
コールセンター  **0570-066-055**
2月14日(木)までの平日……………10:00~17:00
2月15日(金)・16日(土)……………10:00~20:00
2月17日(日)……………5:00~17:00

大会開催の
最終決定

最終決定日時
2月17日(日)
5:00

雨天決行ですが、災害や荒天、河川が増水した場合等、大会が中止になることがあります。
大会の開催可否は、大会当日(2月17日(日))に、下記のとおり発表します。

・大会公式サイト <https://www.kyoto-marathon.com/> 5:00発表
・各社ラジオ α-STATION(FM京都) FM89.4MHz 5:00放送
KBS京都ラジオ AM1143KHz/FM94.9MHz 6:10頃放送

※大会中止時のみ「京都市情報館」<http://www.city.kyoto.lg.jp/>でも発表します。

ランナーアンケート ランナーのみなさまの声を次回以降の大会に活かすため、大会終了後、公式サイト上でアンケートを実施します。ご協力をお願いします。

ランナー受付(2月15日(金)／2月16日(土))

日時

2月15日(金) 11:30～20:00(最終入場)
2月16日(土) 10:30～19:00(最終入場)

金曜日は1時間遅く受け付けます

※上記時間を過ぎると、公共交通機関の遅延等であっても一切受付できません。時間に余裕を持ってお越しください。

※大会当日17日(日)の受付は一切行いません。

○必ずランナーご本人がお越しください(代理受付はできません)。

○障害のある方で伴走者と共に参加する方は、身体障害者手帳又は療育手帳等をご持参いただき、必ず伴走者と2人で一緒にお越しください。

会場

みやこめっせ1階
(京都市勧業館：
京都市左京区岡崎
成勝寺町9-1)



大会当日の
フィニッシュ会場です

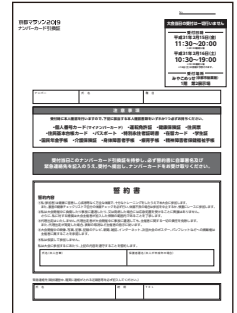
持参するもの

① ナンバーカード引換証

※引換証の紛失、持参忘れ等による再発行には、手数料200円が必要です。

② 本人確認書類(コピー不可) ※いずれか1つをご持参ください。

- ・個人番号カード(マイナンバーカード) ・運転免許証 ・健康保険証 ・住民票
- ・住民基本台帳カード ・パスポート ・特別永住者証明書 ・在留カード ・学生証
- ・国民年金手帳 ・介護保険証 ・身体障害者手帳 ・療育手帳 ・精神障害者保健福祉手帳



ナンバーカード引換証

ランナー受付の流れ

IDチェック(本人確認)

ナンバーカード・参加賞等
受け取り

おこしやす広場
(みやこめっせ1階・3階)

ランナー受付で受け取る物

① ナンバーカード(ゼッケン)



○再発行は行いません。必ず胸と背中に2枚付けてください。

2枚付けていないランナーは失格の対象となります。

○伴走者と参加する方には、伴走者用の「伴走ナンバーカード」をお渡しします。

○手荷物袋シール(②参照)、安全ピン(8本)、スタート前チェックリスト、計測チップ返却用封筒も同封されています。

○ニックネームが約1.3倍に大きくなりました!

New!

1.3倍に!



② 手荷物袋シール



○前日までに必ず手荷物袋(③参照)の中央に貼り付けてください。

○手荷物を入れる前に貼ることをおすすめします。

③ 手荷物袋



○スタート会場でお預かりした手荷物は、フィニッシュ会場でお渡しします。

○中の荷物が飛び出さないように袋の口紐をしっかり結んでください。

○貴重品、われもの、生き物、長傘(折りたたみ式は可)、危険物等はお預かりできません。なお、貴重品紛失の場合は責任を負えませんのでご注意ください。

○手荷物袋に入らないものは、スタート会場の手荷物預けエリアの宅配受付(有料)で、フィニッシュ会場やご自宅(国内のみ)へ発送してください。

④ 参加賞「京都マラソン2019オリジナルマルチウェイカバー(CW-X)」



○1枚でネックカバーやバンドナ、リストバンドなど様々な使い方ができます。

○寒さ対策として大会当日にも、ぜひご着用ください。

提供:株式会社ワコール

⑤ 大会プログラム



○参加者名簿・競技注意事項をはじめ、沿道応援マップ等、大会のさまざまな情報が掲載された公式プログラムです。

⑥ 簡易ポンチョ



○大会当日の雨や寒さ対策としてランナーのみなさまに簡易ポンチョも各アイテムとセットで配布します。

メディカルランナー募集について

参加ランナーの中から医師・看護師・救急救命士資格をお持ちの方を対象に、大会に参加しながら、緊急事態発生時に居合わせた場合、救護活動、救護スタッフの補助を行っていただく「メディカルランナー」を募集します。
ご協力いただける方は、受付会場内ヘルプデスクまでお申し出ください。



ファーストエイド・サポーター募集について

コース上でランナーが突然倒れるなどの事態に遭遇した際、医療救護スタッフが到着するまで、心肺蘇生を実施するなど、京都マラソンの医療救護体制をサポートしていただける方々を募集します。



ご協力いただける方は

過去1年間に普通救命講習を

ファーストエイド講習について



AEDの使い方や心肺蘇生法の講習会を実施します。
※詳しくは、P.3をご参照ください。

受講されていない方

「ファーストエイド講習」を受講してください。(2月15日(金)・16日(土)実施)

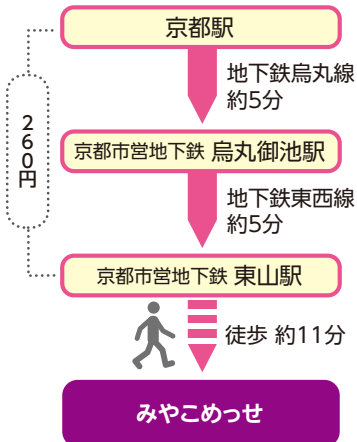
受講された方

修了証を受付会場内ヘルプデスクにてご提示のうえ、お申し込みください。

受付会場へのアクセス(2月15日(金) / 2月16日(土))

必ず公共交通機関で
ご来場ください。

JR京都駅からの推奨ルート

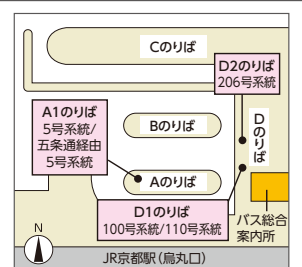


阪急「河原町駅」から市バス(230円)

- 32号系統 平安神宮・銀閣寺行き
- 46号系統 祇園・平安神宮行き
- ①「岡崎公園ロームシアター京都・みやこめっせ前」下車すぐ
- 5号系統 銀閣寺・岩倉行き
- ②「岡崎公園美術館・平安神宮前」下車すぐ
- 31号系統 高野・岩倉行き、201号系統 祇園・百万遍行き
- 203号系統 祇園・熊野・銀閣寺行き
- ③「東山二条・岡崎公園口」下車、徒歩約5分

JR「京都駅」(烏丸口)から市バス(230円)

- 100号系統 清水寺・銀閣寺行き
- 110号系統 祇園・平安神宮行き
- 5号系統/五条通経由5号系統 銀閣寺・岩倉行き
- ②「岡崎公園美術館・平安神宮前」下車すぐ
- 206号系統 祇園・北大路バスターミナル行き
- ③「東山二条・岡崎公園口」下車、徒歩約5分



おこしやす広場

みやこめっせにて開催

入場無料

2/15(金) 11:30~20:00 (最終入場)

2/16(土) 10:30~19:00 (最終入場)

大会スポンサーのブースや京都の有名料理店の屋台、お茶席のほか、お楽しみの内容が盛りだくさん。ランナーの方はもちろん、どなたでもご入場いただけます。お友達やご家族とぜひ一緒におこしやす。*2/17(日)大会当日はランナー専用エリアです。

おもてなし屋台



東日本大震災復興支援

出走者のうち京都府にお住まいの方の中から抽選で各大会3名ずつランナーを派遣します。「おこしやす広場」にて募集しますのでご応募ください。

・仙台国際ハーフマラソン大会(宮城県)
平成31年5月12日開催

・一関国際ハーフマラソン大会(岩手県)
平成31年9月中旬(予定)

・会津若松市鶴ヶ城ハーフマラソン大会(福島県)
平成31年10月上旬(予定)

・東北・みやぎ復興マラソン(宮城県)
平成31年10月(予定) **New!**

※交通費・宿泊費は事務局が負担します。

ファーストエイド講習

会場 おこしやす広場地下1階(ランナー受付会場)

AEDの使い方や心肺蘇生法の講習会を実施します。参加者には、オムロンヘルスケア(株)から素敵なプレゼントが！定員に限りがありますので、お早めにお申し込みください。*詳しくは、大会ホームページをご参照ください。

平成31年
2月15日
(金)
18:00~19:30
定員50名



平成31年
2月16日
(土)
① 10:30~12:00
② 14:00~15:30
いずれも定員各50名



各申し込みフォームからお申し込みください。*いずれかを受講してください。

参加者に
素敵な
プレゼント!

低周波治療器
オムロンヘルスケア(株)提供



「JR京都駅発スタート会場直行バス(臨時市バス)」乗車券販売

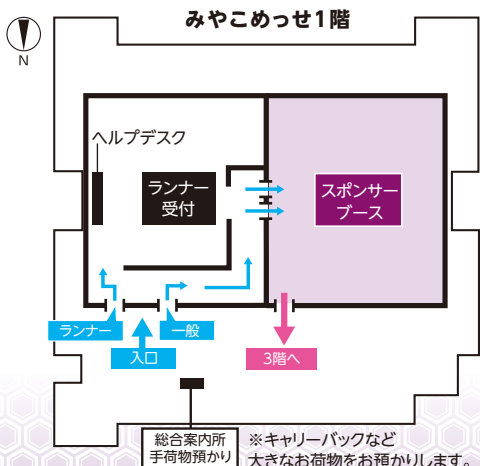
6:25~6:50(所要時間15~20分)

※市バス「京都駅前C5のりば」から発車(ノンストップ直行便35台予定)

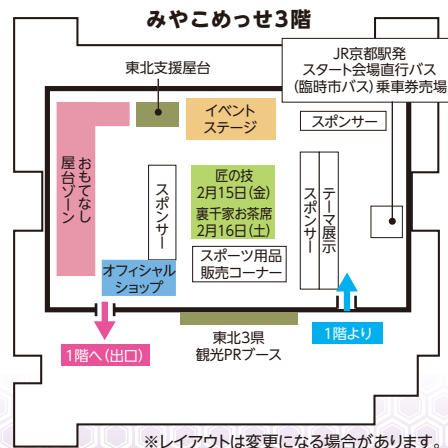
乗車券(現金230円)は、おこしやす広場(みやこめっせ3階)で販売します。

※京都府交通局のご協力により、路線バスで運行しています。

※当日券の販売はありません。*混雑時には座席に座れない場合があります。



※キャリーバックなど大きなお荷物をお預かりします。



※レイアウトは変更になる場合があります。

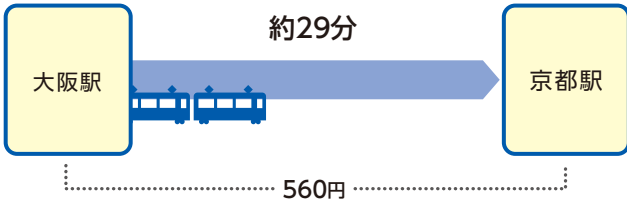


スタート会場へのアクセス(2月17日(日))

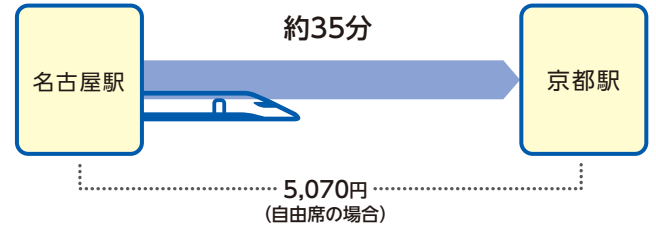
会場には時間に余裕を持ってお越しください(公共交通機関、道路事情による遅刻等について主催者は責任を負いかねます。)

JR京都駅へのアクセス

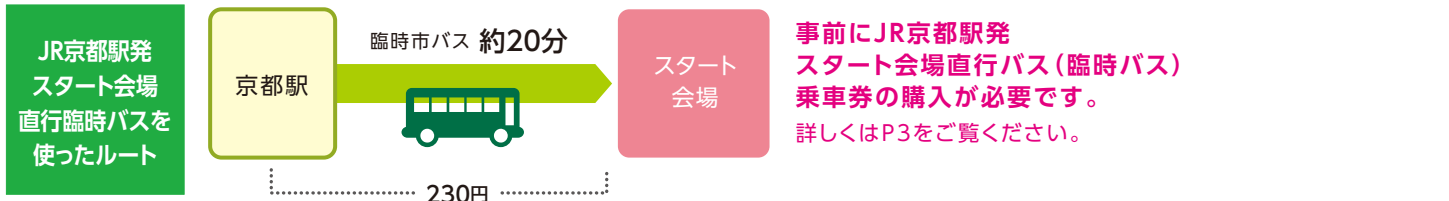
大阪方面からのアクセス(新快速利用)



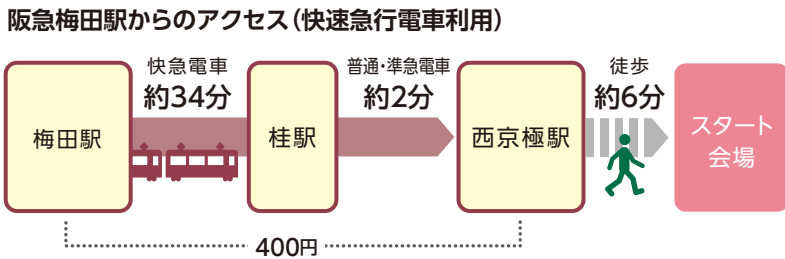
名古屋・東海方面からのアクセス(新幹線利用)



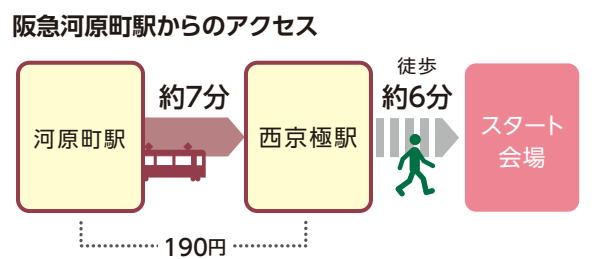
JR京都駅からスタート会場までのアクセス



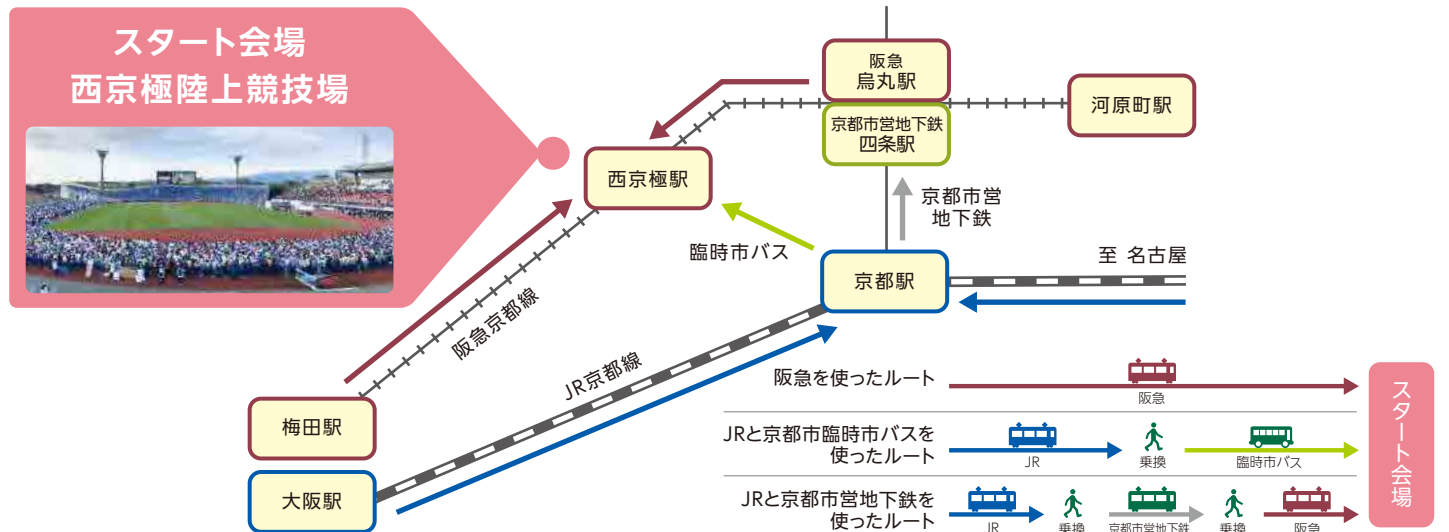
阪急梅田駅からスタート会場までのアクセス



阪急河原町駅からスタート会場までのアクセス



※阪急電鉄は臨時運行する予定です。ダイヤ情報は大会ホームページをご確認ください。



スタート会場



スケジュール

- 6:50 更衣室開場
- 6:50 手荷物預け開始 (~8:15)
- 8:00 ランナー整列開始 (~8:44)
- 8:45 スタートセレモニー
- 8:55 車いす競技スタート
- 9:00 マラソン・ペア駅伝スタート

～黙とうについて～

スタートセレモニーの中で、東日本大震災で犠牲になられた多くの方のご冥福と一日も早い復興を祈り、全員で黙とうを捧げます。

持参するもの

- ① ナンバーカード (胸・背中各2枚)
- ② 手荷物袋
- ③ 1,000円程度の現金 (緊急時における電車・バス等での移動のための交通費として携帯をおすすめします。)
- ④ (必要な方のみ) 防寒衣類
リユース・リサイクル用として回収できるもの (P.6 下部参照)。

更衣

上着を脱ぐなどの簡易な更衣にご利用ください。

更衣エリア (男女)

【わかさスタジアム京都 (西京極野球場)】 **6:50~8:30**

男子更衣室

【ハンナリーズアリーナ (京都市体育館)】 **6:50~8:30**

女子更衣室 ※土足禁止

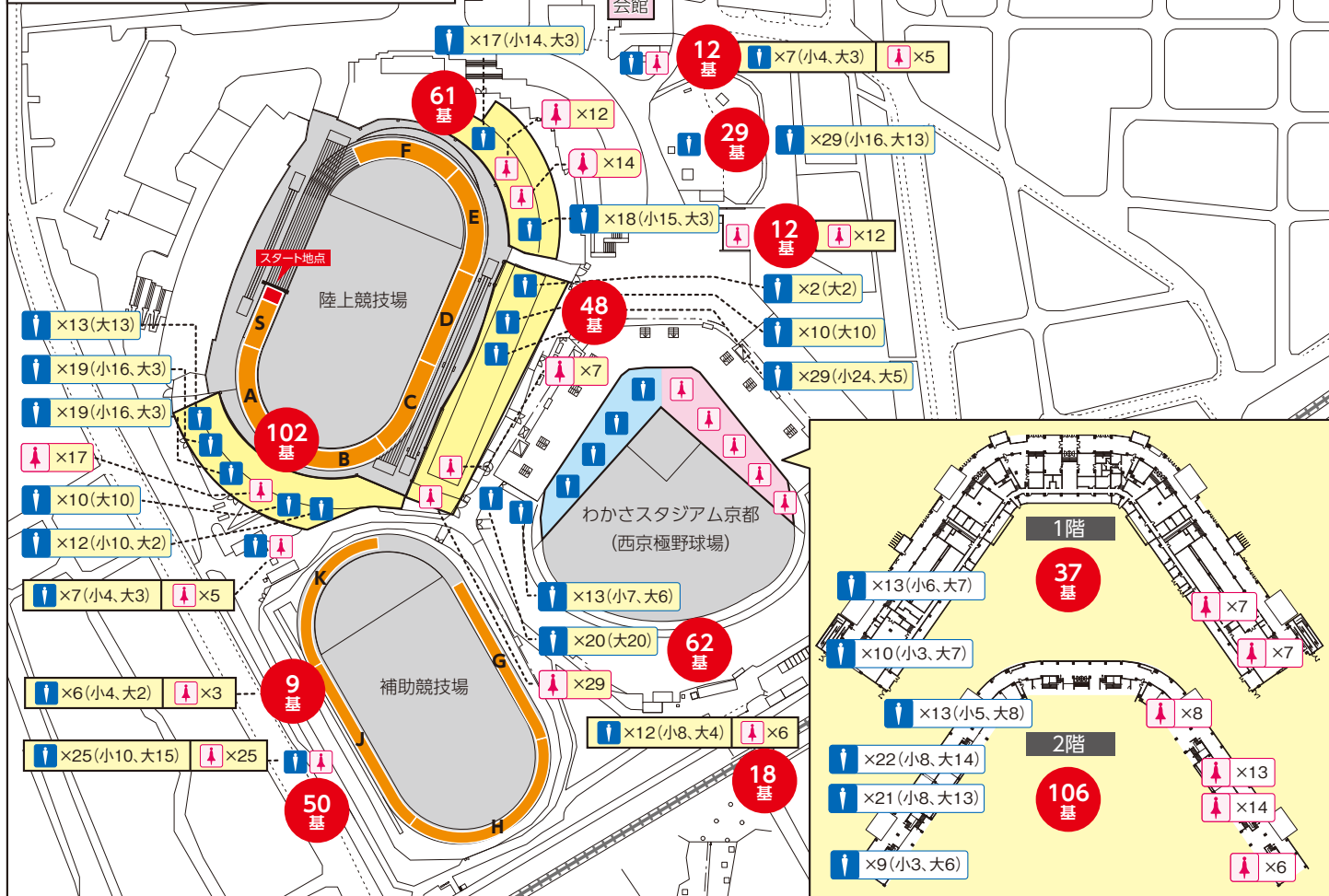
【市民スポーツ会館2階体育館】 **6:50~8:30**



スタート会場トイレ

- トイレは多数用意していますが、場所によっては混雑が予想されます。あらかじめ設置場所をご確認ください。
- 更衣時はわかさスタジアム京都、ハンナリーズアリーナ(男子)、市民スポーツ会館(女子)、スタートブロック整列時は陸上競技場のトイレをご利用ください。
- コース上のトイレは大変混雑します。スタートブロックの整列までにお済ませいただくことをおすすめします。

男子トイレ	434基 (小210、大224)
女子トイレ	214基
〈合計〉	648基



手荷物預け

6:50~8:15

- 上記時間以外では手荷物預けはできません。
- 預けた荷物を再度取り出すことはできません。

スタートブロック整列

8:00~8:44

- 8:44で各ブロックへの誘導を締め切ります。時間に余裕をもって移動してください。
- 整列時間に間に合わないランナーは、最後尾からのスタートとなります。
- スタート時間に間に合わない場合は出走できません。

〈例〉



スタート
ブロック

手荷物
トラック番号

防寒衣類回収

- スタートの号砲までの寒さ対策として、各ブロックに整列中も不要なセーターやジャンパー等の衣類を着用できます。
- 衣類は事前に回収場所に入れていただくか、車いす競技スタートの号砲後に所定の回収場所、又は袋を持った回収スタッフにお渡しください。
- 回収した衣類は、リユース・リサイクルしますので、返却できません。
- ADチェックゲートや参加ブロックの入口ではナンバーカードが見えるように表示してください。
- ランナー受付時に配布する簡易ポンチョは衣類回収場所ではなくゴミ箱へ入れてください。

スタート前の競技注意事項

- 2018年度日本陸上競技連盟競技規則及び本大会規定により運営します。
- 代理出走は禁止します。
- 競技中の事故については応急処置のみ行います。大会開催中の事故、傷病への補償は主催者が加入した保険の範囲内になります。

健康チェック

- 受付時に配布する「**スタート前チェックリスト**」の内容を確認のうえ、体調が悪い場合は決して無理をせずに出場を辞退してください。
- レース中、体調に異常を感じたら、無理をせずに勇気をもって棄権するよう心がけてください。
- インフルエンザ、その他感染症に感染している場合、又は完治直後の方は、ご自身及び他の方々のために参加をご遠慮ください。

服装

- スタート後は**ナンバーカードが見える服装**で走行してください。
- 16,000人のランナーが安全に走行していただくことを優先し、**仮装しての出走は禁止します。**
※安全確認がしづらく、転倒の危険、応急処置に支障があるため。
- 大会会場(コース上を含む。)において、広告目的で企業名・商品名等を意味する図案及び商標等を身に付けたり、表示することはできません。
- 当日の気象条件によっては、更衣室の混雑が予想されますので、当日朝の基本的な更衣は自宅や宿泊先で済ませ、会場では防寒着を脱ぐだけにしておくことをおすすめします。

スタート整列

- スムーズかつ安全にスタートしていただくため、日本陸連登録の有無、個人・グループの別にかかわらず、**申込時の申告タイムに応じて、スタート時の待機ブロックを設定します。申告タイムが未記入の方は、最後尾からのスタートとなります。**
- 指定ブロックより前方ブロックに入ることはできません。後方のブロックへの移動は可能です。グループエントリーであっても、上記待機ブロック指定の優先順位に基づいて設定しています。同じブロックからスタートしたい方は、最も後ろに位置する方のブロックにお並びください。

過去5年間の2月17日気象データ (気象庁:気象観測データより)

年	天気概況 昼 (6:00~18:00)	気温(℃)			降水量(mm)			風速(m/s)			日照時間(h)
		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時間	10分間				
2014年	曇一時晴	4.0	9.6	-0.2	0.0	0.0	0.0	2.0	5.2	9.5	3.5
2015年	曇一時雨後一時晴	6.6	9.1	4.6	8.5	4.5	1.0	1.3	3.9	6.7	0.4
2016年	晴	4.7	8.6	1.8	0.0	0.0	0.0	2.6	6.7	13.1	8.6
2017年	曇時々雨	8.6	11.7	5.6	1.5	1.5	0.5	1.3	3.8	6.9	0.0
2018年	曇時々雨一時雪、みぞれを伴う	3.8	8.5	1.0	0.0	0.0	0.0	3.1	8.4	15.1	3.7

寒さ対策について **Check!**

寒さが厳しい中でのレースは、低体温症を引き起こす可能性があります。各自十分な寒さ対策をしてご参加ください。

〈ウェア〉

- 参加賞のマルチウェイカバーをぜひ着用いただき、ヘッドバンドやネックウォーマーとしてご活用ください。
- アームウォーマーやロングタイツ等の防寒グッズも重宝します。
- Tシャツ(長袖等)は、汗を吸って乾きにくい綿製を避け、速乾性のあるポリエステル製等の着用をおすすめします。

〈ポンチョ〉

- 透明のポンチョは防寒性に優れ、またナンバーカードが見えるので便利です。なお、走行中に捨てる場合はコースに設置しているゴミ箱に捨ててください。
- 透明のビニール袋に穴を開けた簡易ポンチョをランナー受付時に配布します(P.1参照)。
- スタート会場での防寒衣類回収もご活用ください(P.6参照)。

〈ホットクリーム〉

- 大腿部(太もも前)や腰、上腕、ふくらはぎ等に、保温効果のあるホットクリームをすりこんでおくのも効果的です。

■低体温症とは

直腸温等の中心体温が35度以下になった状態をいいます。エネルギー源を燃焼させながら走っている間は低体温にはなりません。ペースダウンして内燃機関の活動が低下したときや、燃焼させるエネルギーが枯渇したときは低体温になるおそれがあります。

■スタート時の待機ブロック設定の優先順位

- (1)過去3年間の自己ベストタイムを申告した方
(タイム順で待機ブロックを設定)
- (2)予想タイムを申告した方
(1)の後にタイム順で待機ブロックを設定)
- (3)自己ベストタイム・予想タイムの両方を申告しなかった方

コース上の競技注意事項

ペースランナー

- ペースランナー(ビブス・風船着用)が以下の6つのタイム毎に3人~4人ずつコースを走ります。
 - ペースランナーはスタート号砲からフィニッシュまでの記録(グロスタイム)を目標に走ります。**あくまで目安ですので、正確な設定タイムでフィニッシュするものではありません。**
- 目標タイム** 3時間30分 4時間00分 4時間30分
 5時間00分 5時間30分 6時間00分
- ペースランナーもトイレや給水などの各種ランナーサービスを利用します。



救護

- スタート2箇所、コース上10箇所、フィニッシュ3箇所に救護所を設置しています。
- 救護所には医師、看護師が待機していますので体調不良の方は申し出てください。
- 医師、競技役員が競技続行不可能と判断した場合、ランナーに競技中止を指示することがありますので、その指示に従ってください。
- 各救護所は、救命処置を重視した体制で運用し、**競技中の傷病については応急処置のみ行います。**それ以上の処置及び責任は負いかねます。
- 救護所に家庭用常備薬(胃腸薬、感冒薬等)の用意はありません。
- テーピング・湿布・コールドスプレーの処置は行いません。必要な方は各自ご準備ください。**



救護所看板



- コース沿道約400m毎に、AEDを持った救護スタッフ(赤色ウェア)を配置しています。**まわりのランナーが突然倒れる等した場合には、他のランナーやスタッフと連携しながら、周囲の安全確認を行い、大声で、又は走って、救護スタッフを呼んでください。**そばにいる方の協力が何よりも重要です。



コース幅

- 京都マラソンの走路は、コース幅が一部で狭くなる箇所(約29km以降(河川敷))があります。**ペースが落ちてきて歩く場合は、看板に従い、端に寄るようご協力をお願いします。**



距離表示

- 距離表示はコース左側(原則)に1km毎と、中間点に設置します。残り5kmからは、残り距離も1km毎に設置します。



距離表示看板

ランナーストップ

- 大会中、事故や火災等緊急事態の発生により、コース上を緊急車両等が通行する場合があります。
- コース上を緊急車両が通行する場合、**スタッフの指示に従い走行停止(ランナーストップ)をお願いします。**なお、停止時間分の記録の修正はできません。
- 京都市が範囲に含まれるJアラートの警報が鳴った場合も、安全確認ができるまで走行を停止するよう指示することがあります。

歩行者・自転車のコース横断

- 道路中央部を利用して横断者の滞留場所(歩行者安全地帯)を設置し、ランナーを止めることなく歩行者・自転車を横断させる対策(島方式※P11、12参照)をコース上13箇所で行います。コースを左右に振りますので、スタッフの指示に従い、十分注意して走行してください。
- その他の箇所においても、ランナーの走行状況によっては、歩行者を横断させることがありますので、ご協力をお願いします。**

時間制限関門

- 交通・警備、競技運営上、時間制限関門の閉鎖を行います(P.11参照)。関門閉鎖後に競技を続けることはできません。**関門閉鎖後、コース上に残っているランナーは競技役員及びスタッフの指示に従って速やかに歩道に上がってください。**
- 関門以外、コース上のどの地点においても、著しく遅れ次の関門またはフィニッシュの制限時間に間に合わないことが明らかな場合は、制限時間前であっても競技役員が競技中止を指示します。**競技中止を指示されたランナーは速やかに歩道に上がってください。**
- 関門閉鎖、競技中止、途中棄権の場合は、次のいずれかの方法でフィニッシュ会場みやこめッセ)までお越しください。



時間制限関門看板

- ①直近の時間制限関門まで行き、関門バスに乗車する。
- ②最後尾の追尾バスに乗車する。

給水・給食

- コース上に給水所を14箇所設けます。
- 給水所では複数台のテーブルで給水を実施しています。
テーブル毎に3/5等のサイン表示をしていますので、焦らず、できるだけ奥のテーブルで提供を受けてください。
- 天候に関わらず、脱水症状等の予防のため、レース中はこまめに給水所で水分・スポーツドリンクを補給してください。
- 紙コップや給食でのゴミ等は、路上や河川に投げ捨てずに必ずゴミ箱に捨ててください。
- スペシャルドリンクの受付はできません。
- 給水所以外での私設の給水・給食については主催者は一切責任を負いかねます。
- マイカップ・マイボトルにも給水します。
- 各給水所にてマイカップ・マイボトル専用の給水所を併設します。
New!
※第12給水所には設置しません。
- 汚れた手や口などを拭いてもらうためティッシュペーパーを配架します。
New!
※給食テーブルで提供。



給水(水)



給水(スポーツドリンク)



給食

給水・給食のメニュー一覧

品名	提供	写真	品名	提供	写真
水	京都市上下水道局		ミニクロワッサン	山ーパン	
スポーツドリンク	大塚製薬		京風あんぱん	山ーパン	
ミニトマト	京都八百一本館		生ハツ橋	京都八ッ橋商工業協同組合	
みかん	京都八百一本館		お菓子	卸売ひろばタカギ	
バナナ	京都八百一本館		ぶどう糖ソフトラムネ	(株)黄金糖	
イチゴ	京都八百一本館		雪の宿	三幸製菓	
都こんぶ	中野物産		カロリーメイト	大塚製薬	
塩分チャージタブレット	カバヤ		抹茶パン	山ーパン	
はちみつレモンパン	山ーパン		京都米おにぎり	JA京都	
チョコソフト	山ーパン				

※画像はイメージです。実際に提供する商品とは異なる場合があります。

コース上のスタッフについて

この大会では約15,000人のスタッフ、ボランティアが大会運営に当たっています。

- 紺色: ボランティア
- 黒色: 本部スタッフ
- グレー: 運営スタッフ
- 赤色: 救護スタッフ
- 黄色: 京都市職員
- 紺色: 競技役員



トイレ

- コース上に看板による表示がありますので、**必ず所定の場所をご利用ください。**
- 空いている時には、ボランティア等のスタッフも利用させていただくことがあります。



トイレ看板

スタート	施設名	場所	距離	手洗い器		
				基数	仮設	既設
	西京極総合運動公園			648	仮設	既設
1	光華女子大・短大	葛野大路通	0.8	47	○	○
2	タイムズ葛野大路五条	葛野大路通	0.9	14	○	○
3	北部みどり管理事務所	四条通	1.9	12	○	○
4	三菱自動車工業	四条通	2.1	14	○	○
5	京都中央信用金庫梅津支店	四条通	3.5	14	○	○
6	京都市交通局バス回転所	四条通	4.1	10	○	○
7	京都嵯峨美術大学図書館	森原堤	5.2	10	○	○
8	市営嵐山観光駐車場	三条通	6.1	14	○	○
9	オフィス ティ.エヌ.エス	清滝道	7.2	15	○	○
10	広沢の池バスロータリー	一条通	8.3	12	○	○
11	広沢公園	一条通	8.8	3	○	○
12	一条山越通	一条通	9.1	10	○	○
13	すりばち池緑地	一条通	9.7	10	○	○
14	仁和寺駐車場	きぬかけの路	11.1	15	○	○
15	立命館大学	きぬかけの路	12.4	7	○	○
16	小松原公園	上立売通	13.0	7	○	○
17	わら天神宮	西大路通	13.7	3	○	○
18	上下水道局北部営業所	北大路通	14.4	7	○	○
19	ゼロコーポレーション駐車場	今宮門前通	15.5	7	○	○
20	大宮交通公園	船岡東通	16.5	13	○	○
21	天理教堀川分教会	加茂街道	17.7	7	○	○
22	西賀茂橋東詰南	鴨西通	18.7	5	○	○
23	ドラッグランドひかり御園橋店	加茂街道	19.5	7	○	○
24	表千家北山会館	北山通	20.8	7	○	○
25	北山宝ヶ池通駐車場	宝ヶ池通	22.0	10	○	○
26	タイヤ館北山	北山通	23.1	11	○	○
27	洛北高校	下鴨本通	25.5	12	○	○
28	大久保クリニック駐車場	北山通	26.5	5	○	○
29	京都府立植物園	北山通	27.7	10	○	○
30	北大路橋西詰北	賀茂川河川敷	29.3	4	○	○
31	出雲路橋西詰南	賀茂川河川敷	30.1	5	○	○
32	出町橋西詰北	賀茂川河川敷	31.0	6	○	○
33	荒神橋西詰南	鴨川河川敷	32.1	4	○	○
34	丸太町橋西詰北	鴨川河川敷	32.3	10	○	○
35	京都御苑東	丸太町通	32.8	3	○	○
36	京都御苑富小路口	丸太町通	33.0	10	○	○
37	市役所本庁舎前	御池通	35.1	10	○	○
38	川端東一条	東一条通	37.1	3	○	○
39	京都大学北門	今出川通	39.9	2	○	○
40	京都大学吉田キャンパス西南門	東大路通	40.8	2	○	○
				377	27	
	施設名			基数	仮設	既設
フィニッシュ	みやこめっせ他			141	○	○
	合計			1,166	29	15

その他注意事項

- 不審物、不審者を発見した場合は、直ちに大会スタッフにお知らせください。
- コース上、約200m間隔でゴミ箱を設置しています。ゴミ・不要になったポンチョや手袋等は、ゴミ箱に捨ててください。
- 植物園、河川敷については、植栽等の保護のため、コース以外には走行しないでください。
- 天候により、コース上に凍結防止剤等を散布することがあり、路面が滑りやすくなる場合がありますので、ご注意ください。

京都マラソン2019で登場する新しい“3つのオリジナル”

その巻

オリジナルマイカップ

エントリー時に購入された方のみ配布



折り畳み収納が可能なので、給水所で利用した後はポケットに入れることができる優れもの!

『DO YOU KYOTO?マラソン』をメインコンセプトに掲げる京都マラソンでは、給水における紙コップ削減を目的にオリジナルマイカップを新たに導入しました。給水所では、給水テーブルの最後のテーブルがマイカップ・マイボトル専用の給水テーブル(水のみ提供)となっています。前半の混雑したテーブルを避けてゆっくり利用してください。もちろん、マイカップを購入されていない方でもご自身のマイカップ・マイボトルをお持ちいただければご利用いただけます。14か所ある給水所で使用することにより少なくとも14個の紙コップが削減できます。あなたも『DO YOU KYOTO?ランナー』としてエコ活動をしてみませんか?

その巻

オリジナル 抹茶パン &

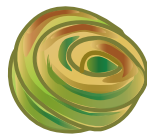
その巻

オリジナル 京都米おにぎり

全ランナーへ無料配布!

マラソン終了後にお腹が空いたランナーへオリジナルのパンとおにぎりを提供します。パンが良いかおにぎりが良いか悩みましたがどちらも食べていただこう! ということで2つとも用意することにしました。京都マラソンの思い出に浸りながら、ぜひ2つの味をお楽しみください。

コース上の給食でお馴染みの(株)山一パン総本店様のご協力により作成した京都マラソンオリジナルパン。抹茶を編み込んだその素材は、まるやかかつクリーミーな食感です。パンのまち京都にふさわしい深みのある味わいをぜひご賞味ください。



(株)山一パン総本店提供 抹茶パン



JA京都提供 京都米おにぎり

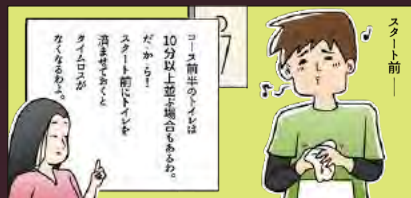
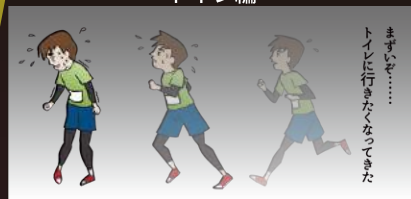
JA京都様提供による京都米を使った京都マラソンオリジナルおにぎり。中には梅干しが入り、米に含まれる炭水化物はもちろん梅に含まれるクエン酸で疲労軽減効果も期待できます。頑張ったあなたの身体に癒しのおにぎりをぜひ!

京都マラソンいとをかし劇場

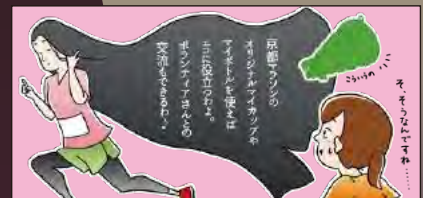
ゴミ箱編



トイレ編



マイカップ・マイボトル編



時間制限 関門	距離	関門場所	閉鎖時刻〈号砲基準〉	区間ペース (1km当たり)
スタート	0km	西京極総合運動公園	—	7分42秒
第1関門	6.1km	清滝道三条(嵐山)	10:02 <1時間02分>	7分40秒
第2関門	9.1km	一条山越	10:25 <1時間25分>	7分56秒
第3関門	12.5km	立命館大学前	10:52 <1時間52分>	8分08秒
第4関門	18.4km	西賀茂橋西詰	11:40 <2時間40分>	8分11秒
第5関門	26.8km	下鴨中通北山(復路)	12:48 <3時間48分>	8分13秒
第6関門	32.1km	荒神橋西詰北(河川敷)	13:32 <4時間32分>	8分51秒
第7関門	34.9km	京都市役所前北(往路)	14:49 <5時間49分>	9分12秒
第8関門	41.0km	東山近衛	15:00 <6時間00分>	(いずれも予定)
フィニッシュ	42.195km	平安神宮前	15:00 <6時間00分>	

※第1関門の区間ペースは全ランナーがスタートするまでの時間を15分で計算しています。

地点	距離	位置	水	スポーツドリンク	給食
スタート	0.0km	-	-	○	-
第1給水所	4.5km	右	○	○	-
第2給水所	7.9km	左	○	-	-
第3給水所	10.6km	左	○	○	-
第4給水所	12.5km	右	○	-	-
第5給水所	15.3km	左	○	○	バナナ・塩分チャージタブレット
第6給水所	17.6km	左	○	-	チョコソフト・ぶどう糖ソフトラムネ
第7給水所	20.6km	左	○	○	バナナ・ミニトマト・はちみつレモンパン
第8給水所	23.1km	左	○	-	都こんぶ・お菓子・塩分チャージタブレット
第9給水所	26.5km	左	○	○	みかん・生ハツ橋・ミニクワッサン
第10給水所	29.5km	右	○	-	バナナ・京風あんぱん・雪の宿
第11給水所	32.2km	右	○	○	ミニトマト・イチゴ・都こんぶ
第12給水所	35.1km	右	○	-	-
第13給水所	37.2km	右	○	○	みかん・ぶどう糖ソフトラムネ
第14給水所	40.8km	左	○	-	-
フィニッシュ	42.195km	-	-	○	カロリーメイト・京都米おにぎり・抹茶パン・スポーツドリンク・水

○マイカップ・マイボトル専用給水所を併設(第12給水所を除く)

— 走路

..... 走路(河川敷)

● ● チャッターバー

● ● 走行注意



 救護所

 給食

 給水

 トイレ

 歩行者・自転車横断箇所(島方式)

コース上を走っていると矢印の方向に京都マラソンならではの素敵な景観が見えるわよ。
※コース上での下記の看板が目印です。

車いす競技フィニッシュ

京1 五山送り火の鳥居形 Okuribi Torii-gata 鳥居形	京6 平野神社 Hirano-jinja Shrine	京11 五山送り火の妙 Okuribi Myo 妙
京2 渡月橋 Togetsu-kyo Bridge	京7 五山送り火の左大文字 Okuribi Hidari Daimonji 左大文字	京12 五山送り火の法 Okuribi Hou 法
京3 広沢池 Hirasawa Pond	京8 わら天神 Waratenjin Shrine	京13 京都御所(御所) Kyoto Imperial Palace
京4 仁和寺 Ninna-ji Temple	京9 今宮神社 Imamiya-jinja Shrine	京14 五山送り火の大文字 Okuribi Daimonji 大文字
京5 龍安寺 Ryoan-ji Temple	京10 五山送り火の船形 Okuribi Funagata 船形	京15 五山送り火の法 Okuribi Hou 法

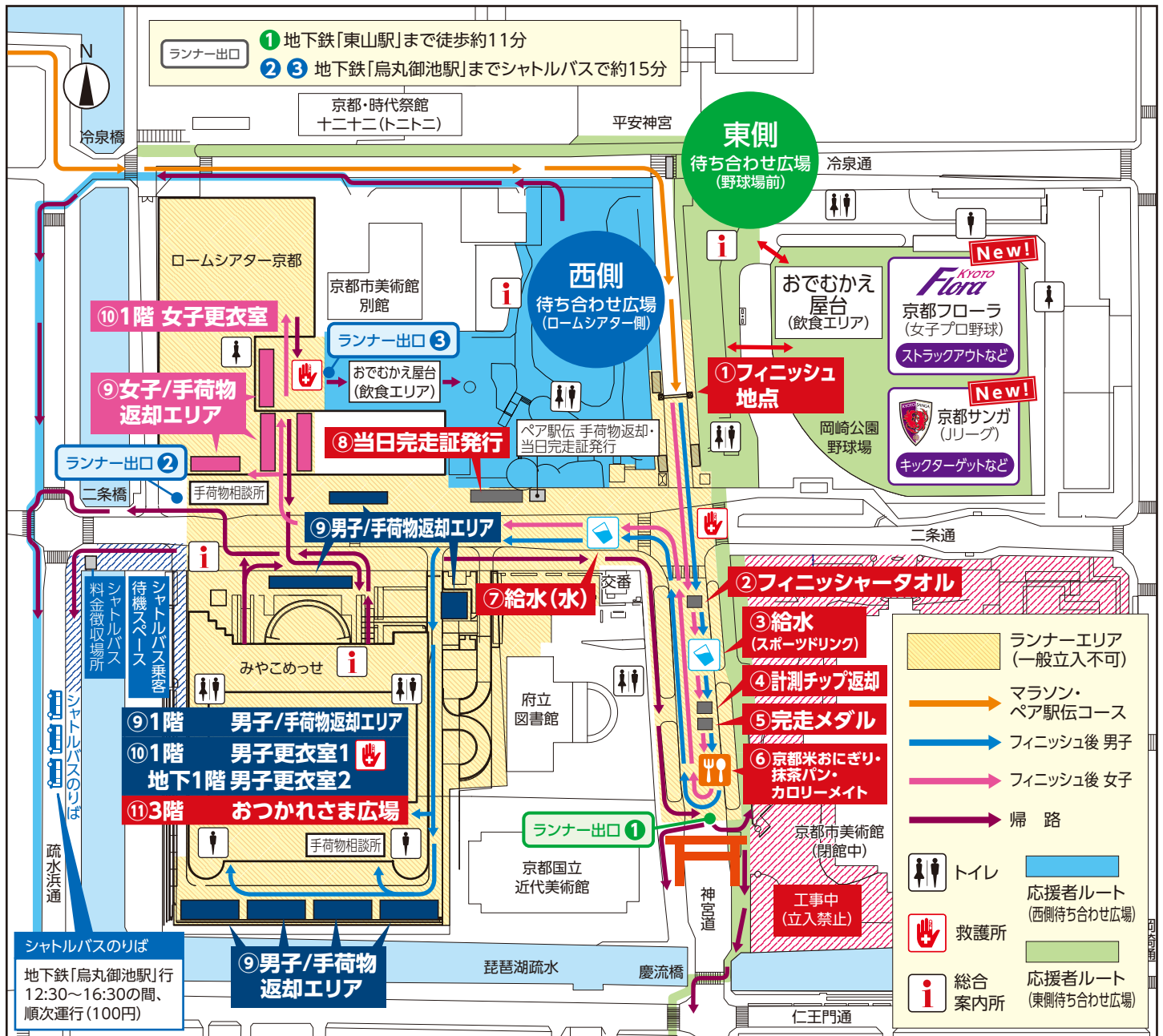


最後尾ランナーのスタートライン通過予想時刻
9時15分頃

全体コース図



フィニッシュ会場



フィニッシュ後の流れ

立ち止まると急激に体温が低下しますので速やかにお進みください。

Check!



計測チップ返却について

競技終了後回収します。紛失したり、未返却の場合は実費(2,000円)を請求させていただきますので、ご注意ください。
返却忘れ等で後日返却の場合は、3月15日(金)までに右記宛先までお送りください。

〒152-8533 (郵送の場合、住所記載不要)
「京都マラソン2019計測チップ返却」係
※ナンバーカードに同封している計測チップ返却用封筒で郵送してください。

○ 駐車場はありません。マイカー、バス等での送迎は固くお断りします。

当日完走証

大会当日に速報値による**当日完走証**を発行します。

※「記録証」「敢闘証」はWEB完走証になります。

WEB完走証

○大会5日後(予定)より、**WEB完走証**を大会公式サイトからダウンロードできます。公式記録(グロスタイム)の他に、参考としてスタートライン通過時刻から計測したタイム(ネットタイム)と5km毎に計測したスプリットタイムを記載しています。

※登録の部の方には「記録証」、制限時間外完走者や途中棄権者(5km以降通過者対象)の方には「敢闘証」を発行します。

※印刷されたものの発送をご希望の方は、3月15日(金)までにコールセンターにご連絡ください。

公式記録

号砲からフィニッシュまでの所要時間(グロスタイム)です。

完走者新聞

○京都新聞ホームページで完走者新聞の申込みを受け付けます(500円送料・税込)。1月16日(水)～3月6日(水)予定。<https://ssl.kyoto-np.jp/marathon-shimbun/>
※2月15日(金)・16日(土)のおこしやす広場での申込み受付は行いません。

応援navi **New!**



応援naviは、マラソン大会の計測データからランナーの位置情報を予測し、その情報を地図上に表示するアプリケーションです。ランナーの皆さんがどこを走っているのか、ご家族やご友人が予測しやすくなります!

MCCに参加します! **New!**

MCC(マラソンチャレンジカップ)とは、マラソン初挑戦のランナーから大会記録の更新を狙うトップランナーまで、マラソンに挑戦するすべての人を応援するプロジェクトです。



応援者向けに飲食屋台(おでむかえ屋台)もあるよ!! 京都の名店屋台がずらり!ぜひお立ち寄りください(お連れ様と一緒に飲食できます)。

京都マラソン2019

おつかれさま広場

大会終了後、ランナーのみなさまへ、みそ汁や足湯、マッサージなどのサービスをはじめ京都の有名料理店の味が楽しめるおもてなし屋台を設置します。フィニッシュ後はおつかれさま広場で疲れた体を癒してください。

表彰式 / 13:00~13:30

ステージにてマラソン総合男女1~8位の方の表彰式を行います。



足湯 / 無料

冷えた身体が足元からポカポカ。疲れた足をゆっくりと癒やしてください。



マッサージ / 無料

12:00~15:30(最終受付)

レースで疲れた身体を鍼や指圧で癒やします。

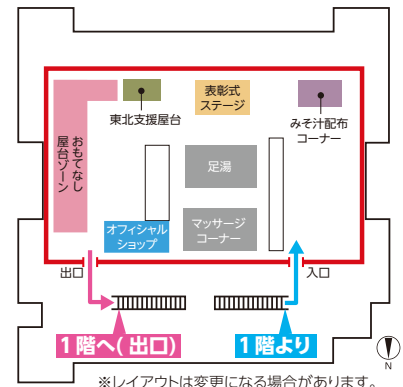


みそ汁 / 無料

2013年12月、「和食」がユネスコ無形文化遺産に選ばれ、ますます注目を集める京都の食文化。レース後のランナーの方に、京都ならではの食材を使用した温かいみそ汁を無料で提供します。

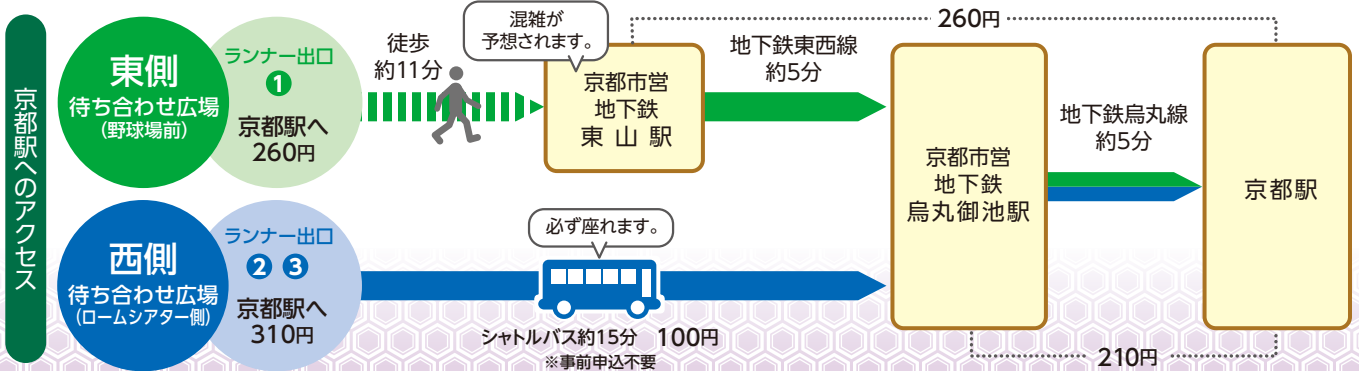


みやこめっせ3階 おつかれさま広場(ランナー専用)



ランナー出口

	ランナー出口①	ランナー出口②	ランナー出口③
待ち合わせ広場	東側待ち合わせ広場	待ち合わせできません	西側待ち合わせ広場
応援者の待ち時間の過ごし方	岡崎公園野球場	ありません	京都市美術館「別館」
飲食販売	あります(岡崎公園野球場)	ありません	あります
帰路	地下鉄東山駅に便利	シャトルバスに便利(専用出口あり)	シャトルバスに便利





走ったあとは、京都のお風呂屋さんでさっぱりしてくださいね。

京都にある銭湯は140軒以上。前日のまちなかランのあとや、
京都マラソンの翌日にまちなか散策をしたあとにも、
近くに、足を伸ばしてゆっくり浸かれるお風呂が、ランナーのみなさんを待っています。

※せっけんやタオルは、各銭湯の番台で購入できます。 ※ご利用の際には、定休日をご確認ください。

ワンコインで、
身もココロも
ほぐしちゃい
ましょう。

京都の銭湯は
おとな
1回430円。



近くの銭湯を
探してみる

「京都銭湯
KYOTO SENTO
-public bath-」
<https://1010.kyoto/>



運動をがんばった筋肉には疲労が蓄積するもの。マラソンで心がリフレッシュされた後は、京都のお風呂屋さんで身体の疲労を回復するのもおすすめです。



運動などで酸欠状態になった筋肉は、硬く凝り固まり疲労物質がたまることで、血液の循環が悪くなり疲労を感じてしまうのだとか。そんな疲れを解消するために、ポカポカと身体を温めて血行を良くし、お風呂の水圧で血液の循環をうながし、緊張した筋肉をお湯の浮力で解放してみてください。



お風呂から上がった後は、十分な水分補給もお忘れなく！

出走できなくなった場合

不参加の場合も参加料の返金はできません。地震、風水害、降雪、河川敷の冠水、事件、事故、疾病等、主催者の責によらない事由で中止又は縮小となった場合も同様です。

未受付の場合

参加賞の「京都マラソン2019オリジナルマルチウェイカバー」を希望される方は3月1日(金)必着にて次の宛先までナンバーカード引換証を郵送してください。

送付先 〒532-0011 大阪府大阪市淀川区西中島6-1-15
アセズ新大阪1F 株式会社アールビーズ内
京都マラソンランナーコールセンター

受付後の場合

計測チップをランナー受付会場(みやこめっせ1階)の「ヘルプデスク」に返却するか、ナンバーカードに同封している計測チップ返却用封筒で郵送してください(3月15日(金)必着)。返却されない場合は、実費(2,000円)を請求させていただきます。
※計測チップ返却用封筒を紛失された場合は再発行いたしかねますので、次の宛先まで郵送してください。

送付先 〒152-8533 (郵送の場合、住所記載不要)
「京都マラソン2019計測チップ返却」係

みなさまへのお願い

京都マラソン2019

平成31年

2.17日

ご協力をお願いいたします
大会当日は
ノーマイカーデー

大会当日はご不便をおかけしますが、
マイカーを使用しないよう、ご協力をお願いします。

大会当日は、京都市内で交通渋滞の発生が予想されます。
ランナーのみなさまをはじめ、応援に来られる方々もマイカーのご使用を控え、公共交通機関をご利用ください。

