

京都马拉松 2019



真挚地感谢各位报名参加“京都马拉松2019”。
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15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16日(周六)	10:30~19:00 (最后进场时间)	●欢迎广场	
大赛当天	2月17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 <https://www.kyoto-marathon.com/>

跑者 电话呼叫中心	2019年2月14日(周四) 为止的工作日	9:30~17:30	06-6252-4009
	2019年2月15日(周五)	9:30~17:30	06-6252-4009
	2019年2月16日(周六)	10:00~20:00	080-2445-9347
	2019年2月17日(周日)	6:00~17:00	080-2445-9347

大赛召开与否 最终决定	最终决定日期 2月17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。比赛是否如期举办，会在比赛当天(2月17日(周日))以下列方式公布。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。
		<ul style="list-style-type: none"> ·大赛官网 https://www.kyoto-marathon.com/ 5:00发表 ·各家广播电台 α-STATION (FM京都) FM89.4MHz 5:00播放 KBS京都广播电台 AM1143KHz/FM94.9MHz 6:10左右播放 <p>※仅限于大赛中止时亦于“京都市情报馆”http://www.city.kyoto.lg.jp/发表。</p>

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15日 (周五) / 2月16日 (周六))

日期

2月15日 (周五) 11:30 ~ 20:00 (最后进场时间)

2月16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 17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。



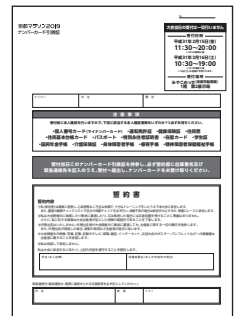
携带物品

① 号码布兑换证

※因遗失或忘记携带兑换证而补办时, 需 200 日元手续费用。

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



○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。

○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。

○名字放大了约 1.3 倍!



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 2019 原创运动围巾 (cw-x)”



○一物多用, 可用作颈部围巾、头巾、腕带等。

○作为御寒措施, 也请于大赛当天佩戴。

提供: 株式会社华歌尔

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。

⑥ 简易雨披



○作为比赛当天的防雨防寒对策, 简易雨披会和其它物件一起配套派发给各位跑者。

前往登记会场的交通指南 (2月15日 (周五) / 2月16日 (周六))

请务必利用公共交通工具入场。



从JR京都站来场的推荐路线

京都站

↓ 地铁乌丸线 约5分钟

地铁 乌丸御池站

↓ 地铁东西线 约5分钟

地铁 东山站

↓ 步行 约11分钟

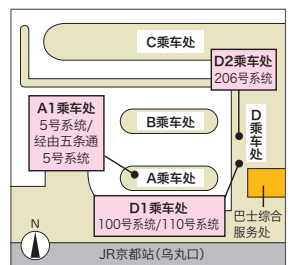
都展览馆

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



京都马拉松 2019

おこしやす広場

在都展览馆举行

免费进场

欢迎广场

2月15日(周五) 11:30 ~ 20:00 (最后进场时间)
2月16日(周六) 10:30 ~ 19:00 (最后进场时间)

除了大会赞助商的摊位、京都有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来。

※2/17(周日)大会当天为跑者专用区域。

美食小吃摊位

おもてなし屋台

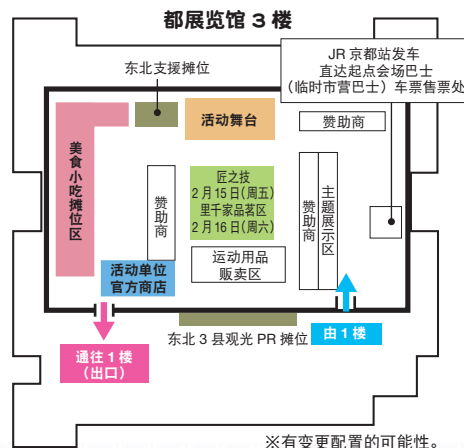
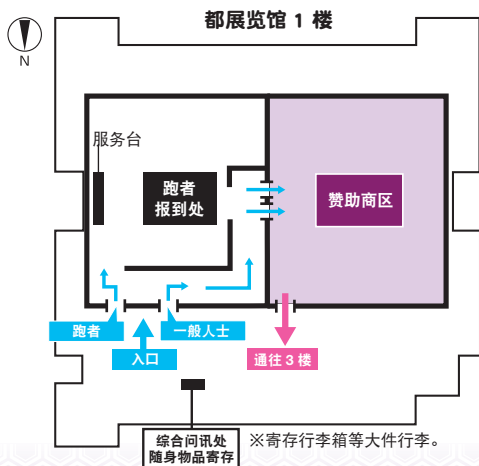


“JR 京都站发车 直达起点会场巴士(临时市营巴士)”车票销售

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(预定安排35辆直达车)
 车票(现金230日元)在OKOSHIYASU广场(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。
 ※不销售当日车票。
 ※拥挤时有可能无座位。



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
- ③1,000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P.6下方)。

更衣

请在这里进行脱上衣等简单的更衣。

更衣区 (男女)

【Wakasa体育馆京都 (西京极棒球场)】 6:50~8:30

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



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。
- 途中的洗手间会十分拥挤。所以建议在起跑区段排队之前解决。



随身物品寄存

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持有袋子的回收人员。
- 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。

起跑前的竞技注意事项

- 依据 2018 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运动围巾，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.1）。
- 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。

起跑排队

- 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，**主办方都会根据跑者报名时的申报时间，设定起跑时的等候区段。未录入申报时间的跑者，将从最末尾开始起跑。**
- 不能从指定起跑区段移动至前方起跑区段起跑。但可以移动至后方起跑区段。团体报名时，也按照上述指定等候区段的优先顺序来设定。想要在同一区段起跑的跑者请在最后面的区段排队。

■设定起跑等候区段的优先顺序

- (1) 申报了自己过去3年最佳成绩的跑者（按照成绩设定等候区段）
- (2) 申报了预测时间的跑者（在(1)后面，按照申报时间设定等候区段）
- (3) 自己的最佳成绩和预测时间都未申报的跑者

过去五年间2月17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 (°C)			降雨量 (mm)			风速 (m/s)			日照时间 (h)
		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				
2014年	阴, 短暂有晴天	4.0	9.6	-0.2	0.0	0.0	0.0	2.0	5.2	9.5	3.5
2015年	阴后短暂有雨, 之后短暂有晴天	6.6	9.1	4.6	8.5	4.5	1.0	1.3	3.9	6.7	0.4
2016年	晴天	4.7	8.6	1.8	0.0	0.0	0.0	2.6	6.7	13.1	8.6
2017年	阴时雨	8.6	11.7	5.6	1.5	1.5	0.5	1.3	3.8	6.9	0.0
2018年	阴时雨, 短暂有雪, 伴随着雨夹雪	3.8	8.5	1.0	0.0	0.0	0.0	3.1	8.4	15.1	3.7

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	4 小时 00 分钟
	4 小时 30 分钟	5 小时 00 分钟
	5 小时 30 分钟	6 小时 00 分钟

- 领跑员也利用洗手间、补水等各种为跑者提供的服务。



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急救。
无法提供急救以上的医疗措施，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 ※请参阅 P.11、12）。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竞技负责人及工作人员的指示，迅速地退至步道上。**
- 除了关卡，无论在路线上的哪个地点，如果落后情况严重，明显无法赶上下一个关卡或完赛的限定时间，那么即便还未到限定时间，竞技负责人也会要求终止比赛。**被要求终止比赛的跑者，请迅速移至步道。**
- 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

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 等显示牌，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。
- 各补水站同时设有个人水杯、个人水壶专用的补水站。
※第12个补水站没有设置。
- 为了方便跑者擦拭脏了的手、嘴等，配备了餐巾纸。
※放置在补食桌上。



补水(水)



补水(运动饮料)



补食

补水、补食菜单

品名	提供	照片	品名	提供	照片
水	京都市 上下水道局		小牛角 面包	山一面包	
运动饮料	大冢制药		红豆沙 面包	山一面包	
迷你番茄	京都 八百一本馆		生八桥	京都八桥 商工业 协同公会	
橘子	京都 八百一本馆		点心	批发广场 Takagi	
香蕉	京都 八百一本馆		葡萄糖 碳酸糖	株式会社 黄金糖	
草莓	京都 八百一本馆		雪之宿 米饼	三幸制菓	
醋昆布	中野物产		Calorie Mate	大冢制药	
盐份补给片	KABAYA		抹茶面包	山一面包	
柠檬 蜂蜜面包	山一面包		京都米 饭团	JA 京都	
巧克力软面包	山一面包				

※照片仅为示意，与实际供应的商品可能有所不同。

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



洗手间

- 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。



洗手间告示牌

起 点	设施名称			数量	洗手器	
	设施名称	场 所	距离		临时设置	已设置
	西京极综合运动公园			648	○	○
1	光华女子大学·短大	葛野大路通	0.8	47	○	
2	TIMES葛野大路五条	葛野大路通	0.9	14	○	
3	北部绿化管理事务所	四条通	1.9	12	○	
4	三菱自动车工业	四条通	2.1	14	○	
5	京都中央信用金库梅津分店	四条通	3.5	14	○	
6	京都市交通局巴士运转所	四条通	4.1	10	○	
7	京都嵯峨美术大学图书馆	森原堤	5.2	10	○	
8	市营岚山观光停车场	三条通	6.1	14		○
9	OFFICE TNS	清泷道	7.2	15	○	
10	广泽之池巴士转盘处	一条通	8.3	12	○	
11	广泽公园	一条通	8.8	3		○
12	一条山越通	一条通	9.1	10	○	
13	SURIBACHI池绿地	一条通	9.7	10		○
14	仁和寺停车场	绢挂之路	11.1	15	○	
15	立命馆大学	绢挂之路	12.4	7	○	
16	小松原公园	上立卖通	13.0	7		○
17	WARA天神宫	西大路通	13.7	3	○	
18	上下水道局北部营业所	北大路通	14.4	7	○	
19	ZERO CORPORATION停车场	今宫门前通	15.5	7	○	
20	大宫交通公园	船冈东通	16.5	13		○
21	天理教堀川分教会	加茂街道	17.7	7	○	
22	西贺茂桥东诘南	鸭西通	18.7	5		○
23	DRUG LAND光 御園桥店	加茂街道	19.5	7	○	
24	表千家北山会馆	北山通	20.8	7	○	
25	北山宝池通停车场	宝池通	22.0	10	○	
26	轮胎馆北山	北山通	23.1	11	○	
27	洛北高校	下鸭本通	25.5	12	○	
28	大久保诊所停车场	北山通	26.5	5	○	
29	京都府立植物园	北山通	27.7	10	○	
30	北大路桥西诘北	贺茂川河滩地	29.3	4		○
31	出云路桥西诘南	贺茂川河滩地	30.1	5		○
32	出町桥西诘北	贺茂川河滩地	31.0	6		○
33	荒神桥西诘南	鸭川河滩地	32.1	4		○
34	丸太町桥西诘北	鸭川河滩地	32.3	10	○	
35	京都御苑东	丸太町通	32.8	3		○
36	京都御苑富小路口	丸太町通	33.0	10		○
37	市役所本厅舍前	御池通	35.1	10	○	
38	川端东一条	东一条通	37.1	3		○
39	京都大学北门	今出川通	39.9	2	○	
40	京都大学吉田校区西南门	东大路通	40.8	2	○	
				377	27	
	设施名称			数量	临时设置	已设置
终 点	都展览馆等			141	○	○
	合 计			1,166	29	15

其他注意事项

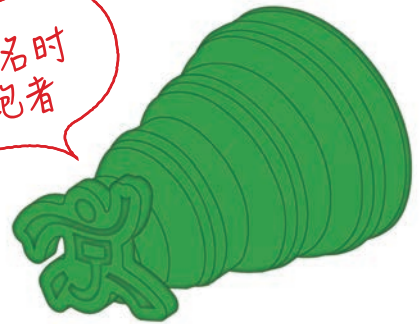
- 发现可疑物或可疑人员时，请立即通知大会工作人员。
- 路线上每隔 200m 设置垃圾桶。垃圾、不要的雨披及手套等请丢到垃圾桶。
- 关于植物园及河滩地，为保护植栽的植物，指定路线外请勿通行。
- 因天候因素，在路线上有可能散布防止冻结剂，造成路面湿滑，敬请注意。

京都马拉松2019新登场的“3个原创”

其一 原创个人水杯

以“DO YOU KYOTO?马拉松”为主要理念的京都马拉松，为了削减补水用的纸杯，导入了最新的原创个人水杯。在补水站，补水桌的最后一张桌子是个人水杯、个人水壶专用的补水桌（仅补水）。您可以避开前面拥挤的桌子，悠闲地利用。当然，没有购买个人水杯的跑者，只要带了自己的个人水杯、个人水壶，也可利用。在14个补水站均使用个人水杯或个人水壶，至少可削减14个纸杯。您也来参与“DO YOU KYOTO?马拉松”的环保活动吧？

仅发给报名时购买的跑者

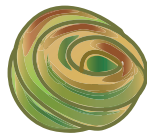


可折叠收纳，所以在补水站使用完后，可以放入口袋，十分方便！

其二 原创 抹茶面包

其三 原创 京都米饭团

京都马拉松原创面包是路线上补食经常可以看到的株式会社山一面包总店协力所制。揉入了抹茶的原材料给人带来醇和细腻的口感。请务必品尝一下这十分符合面包之城京都的醇厚的风味。



株式会社山一面包总店提供 抹茶面包



JA京都提供 京都米饭团

我们会向跑完马拉松后肚子饿的跑者提供原创的面包和饭团。我们虽然在提供面包好还是饭团好的问题上犹豫过，但为了让跑者们2种都能吃到，最后决定2种都准备。请一边回味京都马拉松，一边品尝这2种味道吧。

向所有跑者免费发放！

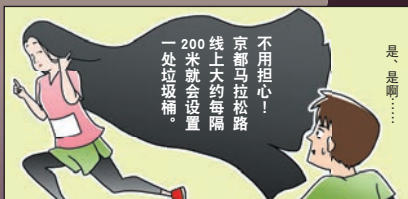
京都马拉松原创饭团是使用JA京都提供的京都米制作而成的，内含梅干。除了大米中含有的碳水化合物之外，梅子中含有的柠檬酸也具有缓解疲劳的功效。请一定要为您奋力完跑的身体补充一个具有治愈效果的饭团！

京都马拉松小剧场

垃圾箱篇



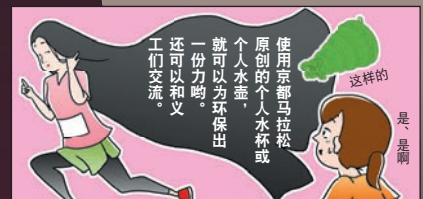
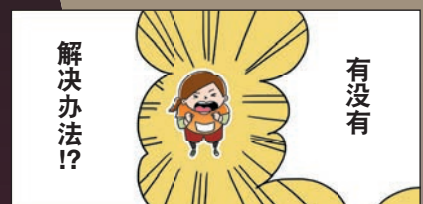
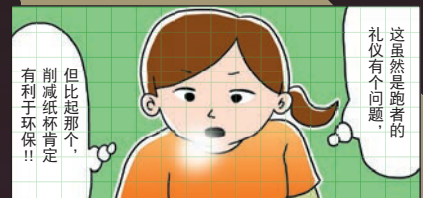
禁止乱扔垃圾



洗手间篇



个人水杯、个人水壶篇



全体路线图



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

竞速结束后回收。
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15日(周五)前寄到右列地址。

152-8533(邮寄时,无需填写地址)
“京都马拉松2019测量晶片退还”处
※请用和号码布一起寄出的、用于退还测量晶片信封邮寄。

○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）。

加油navi **New!**



加油navi是通过马拉松大会的测量数据预测跑者位置信息，并体现到地图上的应用软件。它会帮助跑者的家人和朋友更方便地预测跑者的实时位置信息！

参加MCC! **New!**

MCC（马拉松挑战杯）是一项为包括初次挑战马拉松的跑者、以刷新比赛记录为目标的顶尖跑者在内的所有挑战马拉松的人加油呐喊的项目。



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 2019



慰劳广场

大会结束后，设置了让广大跑者可以享受味增汤和足浴、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。

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。



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。

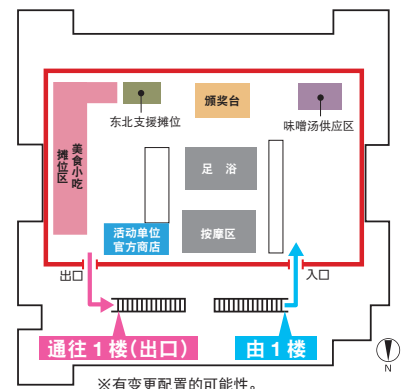


味噌汤 / 免费

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。

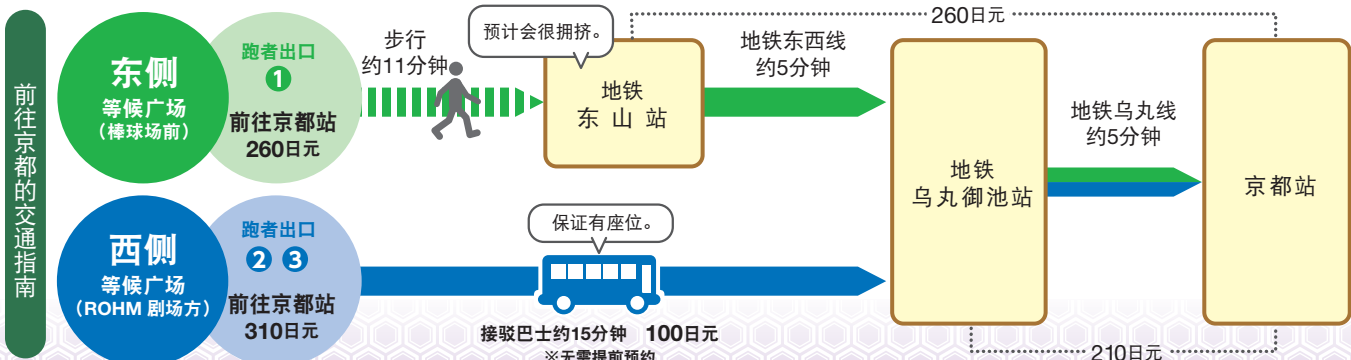


都展览馆3楼
慰劳广场（跑者专用）



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	冈崎公园棒球场	无	京都市美术馆“分馆”
饮食贩卖	有(冈崎公园棒球场)	无	有
回程	前往地铁东山站便利	搭乘接驳巴士最为便利(有专用出口)	搭乘接驳巴士便利



京都的澡堂



跑完后，去京都的澡堂舒爽身体吧。

京都有140多家澡堂。前一天的城中跑结束之后，
或在京都马拉松结束后第二天游览城市之后，
各位跑者可以前往附近的澡堂，悠闲地泡个澡。它们正在静候大家的光临。

※香皂和毛巾可在各澡堂的收费处购买。 ※前往之前，请先确认休息日。

用一枚硬币
放松身心吧。


寻找附近的
澡堂


京都的澡堂，
成人1次
430日元。




“京都澡堂
KYOTO SENTO
-public bath-”
<https://1010.kyoto/>



 奋力运动后，肌肉会蓄积疲劳。
在经过马拉松，精神焕然一新之后，建议在京都的澡堂，让身体也从疲劳中恢复过来。

 因运动等原因处于缺氧状态的肌肉会变得僵硬，蓄积疲劳物质。
从而阻碍血液循环，让身体感觉疲惫。为了消除这种疲惫，请让身体暖起来，改善血液流通，利用澡堂的水压促进血液循环，利用热水的浮力释放紧张的肌肉。

 泡完澡后，
请不要忘记充分补充水分！

无法参加比赛时

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2019原创运动围巾”者，请于3月1日（周五）前将号码布兑换证邮寄至下列地址。

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15日（周五）前用与号码布一同寄出的测量晶片退还用信封寄送至下列地址。无法退还时，则需付款2,000日元。

※遗失退还测量晶片用信封后，不会重新发放。所以，请邮寄到下列地址。

联系我们

京都马拉松2019海外咨询处
JTB 体育台
Email: jtbss@west.jtb.jp

邮寄地址

〒152-8533（邮寄时，无需记载地址）
“京都马拉松2019测量晶片退还”处

敬请各位配合

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。

2019年2月17日（周日）敬请配合无车日活动。

