

# 京都馬拉松 2019



真摯地感謝各位報名參加「京都馬拉松2019」。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15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16日(週六)	10:30~19:00 (最後進場時間)		
大賽當天	2月17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	
		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		

## 最新資訊、諮詢等

大賽官網 <https://www.kyoto-marathon.com/>

跑者 電話呼叫中心	2019年2月14日(週四)為止的工作日	9:30~17:30	06-6252-4009
	2019年2月15日(週五)	9:30~17:30	06-6252-4009
	2019年2月16日(週六)	10:00~20:00	080-2445-9347
	2019年2月17日(週日)	6:00~17:00	080-2445-9347

大賽召開與否 最終決定	最終決定日期 2月17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。比賽是否如期舉辦，會在比賽當天(2月17日(週日))以下列方式發表。
		<ul style="list-style-type: none"> <li>·大賽官網 <a href="https://www.kyoto-marathon.com/">https://www.kyoto-marathon.com/</a> 5:00發表</li> <li>·各家廣播電臺 α-STATION (FM京都) FM89.4MHz 5:00播放</li> <li>KBS京都廣播電臺 AM1143KHz/FM94.9MHz 6:10左右播放</li> </ul> <p>※僅限於大賽中止時亦於「京都市情報館」<a href="http://www.city.kyoto.lg.jp/">http://www.city.kyoto.lg.jp/</a>發表。</p>

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15日(週五)/2月16日(週六))

## 日期

2月15日(週五) 11:30~20:00 (最後進場時間)

2月16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17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物品

### ① 號碼布



○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。

○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。

○名字放大了約1.3倍!



### 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。

### ④ 參加獎「京都馬拉松2019原創運動圍巾(CW-X)」



○一物多用，可用作頸部圍巾、頭巾、腕帶等。

○作為禦寒措施，也請於大賽當天配戴。

提供：株式會社華歌爾

### 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)。

### 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。

### ⑥ 簡易雨披



○作為比賽當天的防雨防寒對策，簡易雨披會和其他物件一起配套派發給各位跑者。

# 前往起點會場之交通資訊 (2月15日(週五)/2月16日(週六))

請務必利用公共交通工具來場。



**從JR京都站來場的推薦路線**

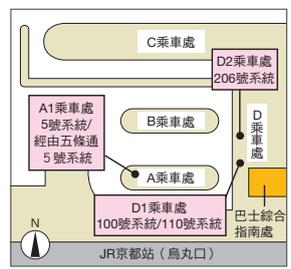
- 京都站
- ↓ 地鐵烏丸線 約5分鐘
- 地鐵烏丸池站
- ↓ 地鐵東西線 約5分鐘
- 地鐵東山站
- ↓ 步行 約11分鐘
- 都展覽館

**從阪急電車「河原町站」坐市營巴士 (230日圓)**

- 32號系統 去往平安神宮·銀閣寺
- 46號系統 去往祇園·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 去往銀閣寺·岩倉
- ②[岡崎公園美術館·平安神宮前]下車即到
- 31號系統 去往高野·岩倉, 201系統 去往祇園·百萬遍
- 203號系統 去往祇園·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 去往清水寺·銀閣寺
- 110號系統 去往祇園·平安神宮
- 5號系統/經由五條通 5號系統 去往銀閣寺·岩倉
- ②[岡崎公園美術館·平安神宮前]下車即到
- 206號系統 去往祇園·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



# 京都馬拉松 2019

## おこしやす広場

在都展覽館舉行

免費進場

歡迎廣場

2月15日 (週五) 11:30~20:00 (最後進場時間)  
 2月16日 (週六) 10:30~19:00 (最後進場時間)

除了大會贊助商的攤位、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。

※2/17 (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



## 「JR京都站發車 直達起點會場巴士(臨時市營巴士)」車票販售

先到  
1,750名  
為限

6:25~6:50 (所需時間15~20分鐘)

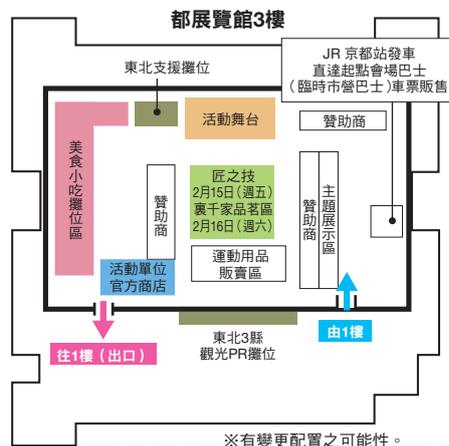
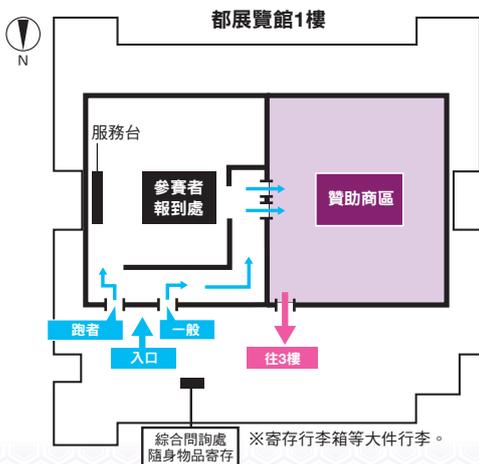
※從市營巴士「京都站前C5乘車處」發車 (預定安排35輛直達車)

車票 (現金230日圓) 在OKOSHIYASU廣場 (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。

※不銷售當日車票。

※擁擠時有可能無座位。

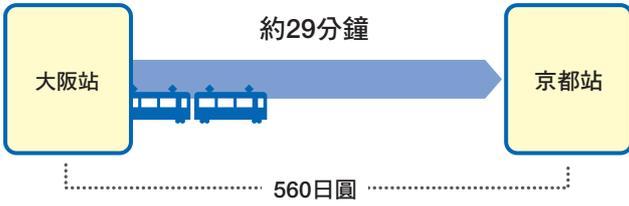


# 前往起點會場之交通資訊 (2月17日 (週日))

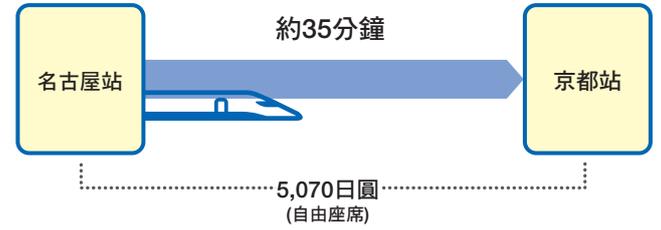
請預留充裕的時間前來 (若因公共交通工具、道路狀況而遲到者，主辦單位一概不予負責。)

## 前往JR京都站之交通資訊

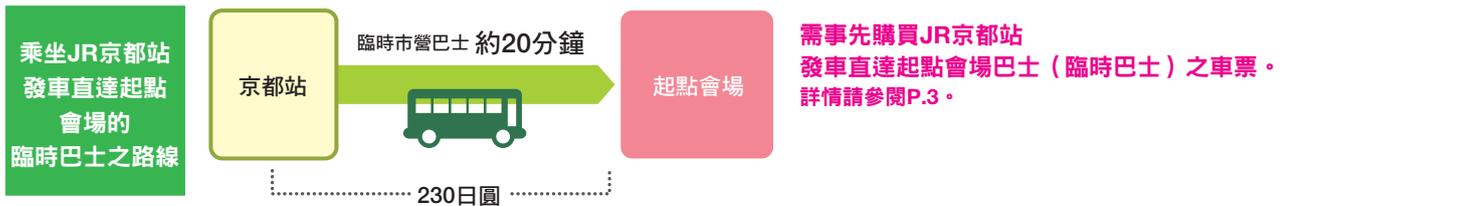
從大阪方面前往之交通資訊(乘坐新快速)



從名古屋、東海方面前往之交通資訊(乘坐新幹線)

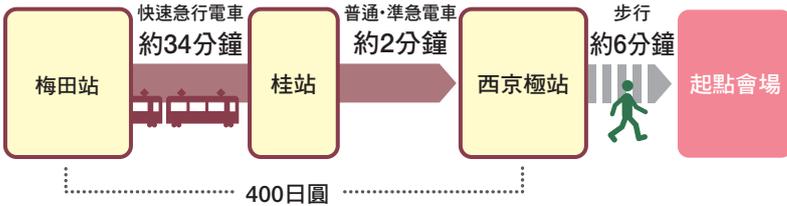


## 從JR京都站前往起點會場之交通資訊



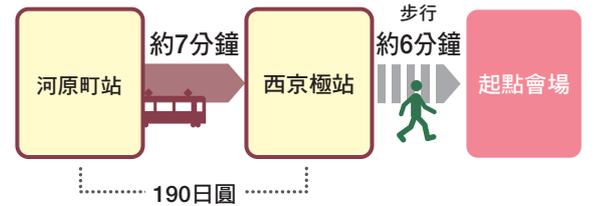
## 從阪急梅田站前往起點會場之交通資訊

從阪急梅田站前往之交通資訊(乘坐快速急行電車)

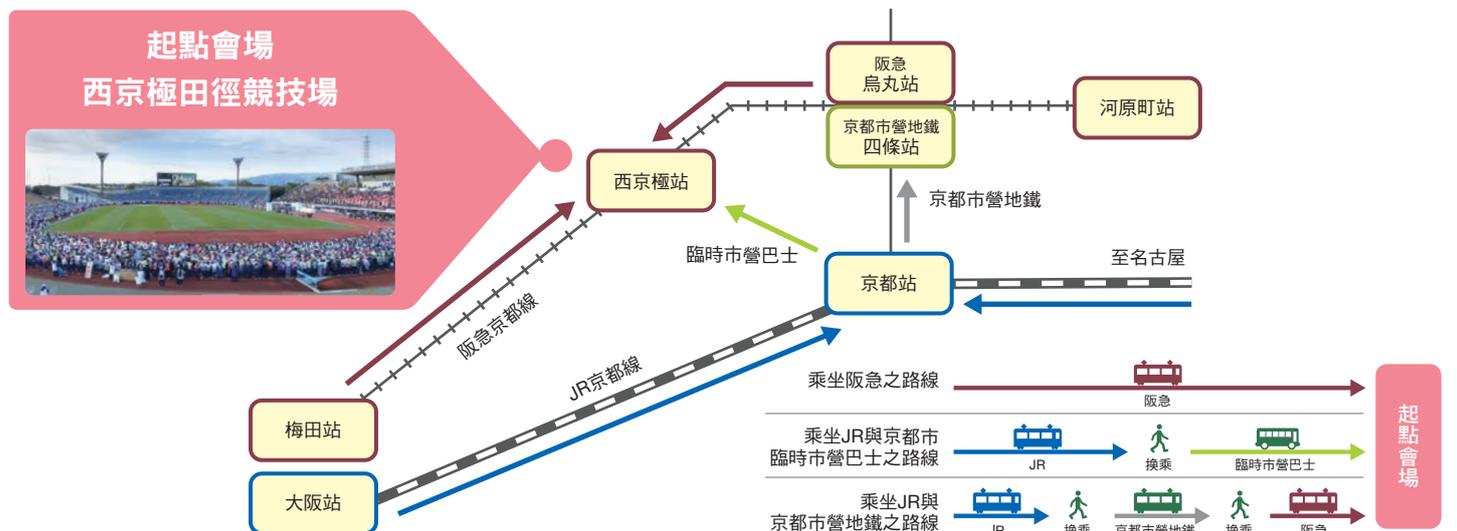


## 從阪急河原町站前往起點會場之交通資訊

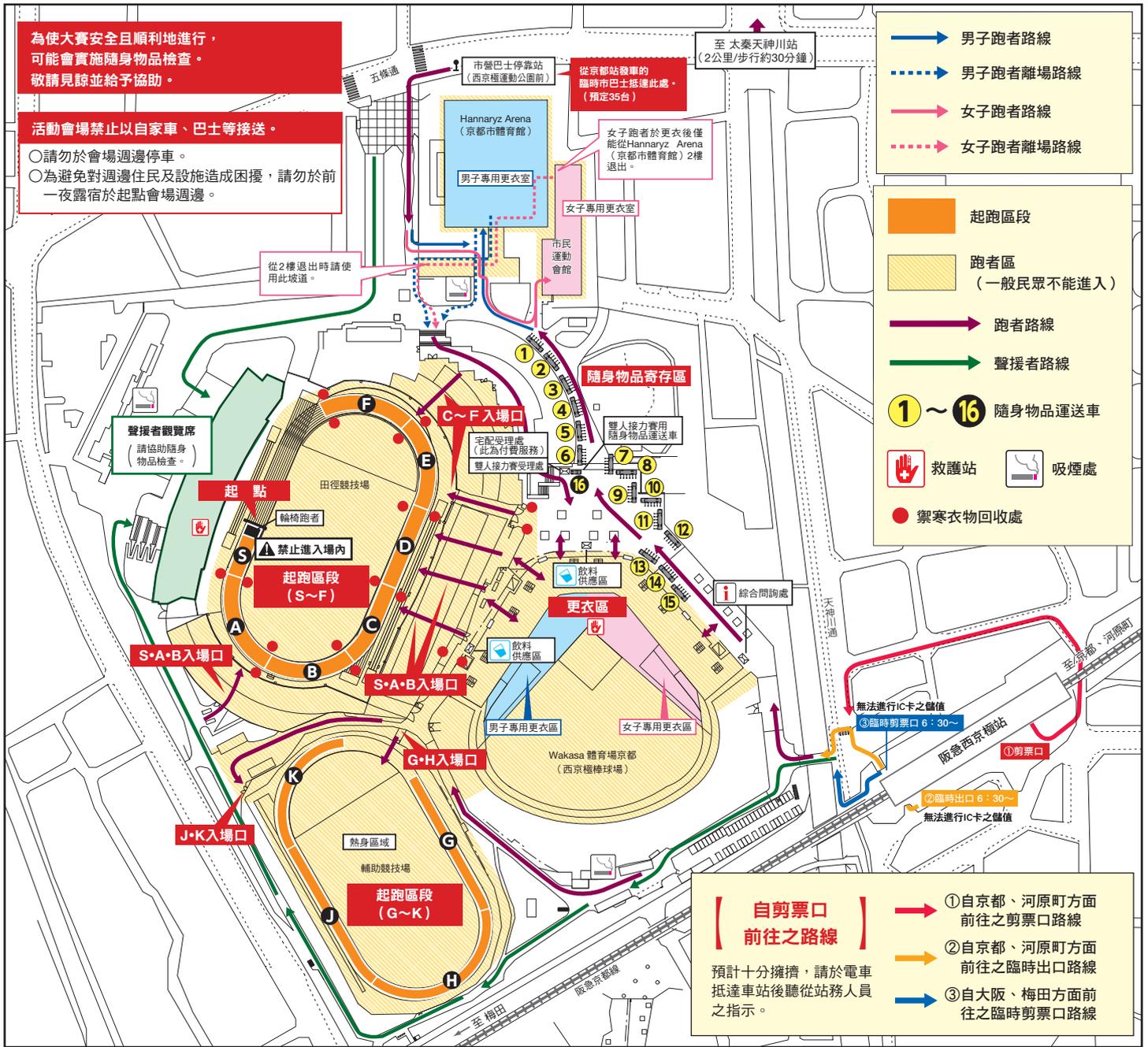
從阪急河原町站前往之交通資訊



※阪急電鐵預定臨時運行。電車時刻表，請確認大會主頁。



# 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
- ③1,000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，建議您攜帶乘車費。)
- ④ (僅限需要者) 禦寒衣物  
可回收再利用的衣物 (請參閱P.6下方)。

## 更衣

請在這裡進行脫上衣等簡單的更衣。

### 更衣區 (男女)

【Wakasa體育場京都 (西京極棒球場)】

6:50~8:30

### 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



## 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。
- 途中的洗手間會十分擁擠。所以建議在起跑區段排隊之前解決。



### 隨身物品寄存

**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。

〈例〉



### 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。

## 起跑前的競技注意事項

- 依據 2018 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運動圍巾，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.1）。
- 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。

### 起跑排隊

- 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，**主辦方都會根據跑者報名時的申報時間，設定起跑時的等候區段。未錄入申報時間的跑者，將從最末尾開始起跑。**
- 無法從指定起跑區段移動至前方起跑區段起跑。但可以移動至後方起跑區段。團體報名時，也按照上述指定等候區段的優先順序來設定。想要在同一區段起跑的跑者請在最後面的區段排隊。

#### ■設定起跑等候區段的優先順序

- (1) 申報了自己過去3年最佳成績的跑者（按照成績設定等候區段）
- (2) 申報了預測時間的跑者（在(1)後面，按照申報時間設定等候區段）
- (3) 自己的最佳成績和預測時間都未申報的跑者

過去五年間 2 月 17 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）
		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				
2014 年	陰後短暫有晴天	4.0	9.6	-0.2	0.0	0.0	0.0	2.0	5.2	9.5	3.5
2015 年	陰後短暫有雨，之後短暫有晴天	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	陰時雨	8.6	11.7	5.6	1.5	1.5	0.5	1.3	3.8	6.9	0.0
2018 年	陰時雨，之後短暫有雪，伴隨著雨夾雪	3.8	8.5	1.0	0.0	0.0	0.0	3.1	8.4	15.1	3.7

# 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	4 小時 00 分鐘
	4 小時 30 分鐘	5 小時 00 分鐘
	5 小時 30 分鐘	6 小時 00 分鐘

- 領跑員也利用洗手間、補水等各種為跑者提供的服務。



## 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 ※請參閱 P.11、12）。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競技負責人及工作人員之指示，迅速地退至步道上。**
- 除了關卡，無論在路線上的哪個地點，如果落後情況嚴重，明顯無法趕上下一個關卡或完賽的限定時間，那麼即便還未到限定時間，競技負責人也會要求終止比賽。**被要求終止比賽的跑者，請迅速移至步道。**
- 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

## 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。
- 各補水站同時設有個人水杯、個人水壺專用的補水站。  
**New!**  
※第12個補水站沒有設置。
- 為了方便跑者擦拭髒了的手、嘴等，配備了餐巾紙。  
**New!**  
※放置在補食桌上。



補水(水)



補水(運動飲料)



補食

### 補水、補食菜單

品名	提供	照片	品名	提供	照片
水	京都市上下水道局		迷你可頌麵包	山一麵包	
運動飲料	大塚製藥		京風豆沙麵包	山一麵包	
迷你西紅柿	京都八百一本館		生八橋	京都八橋商工業協同組合	
橘子	京都八百一本館		點心	批發廣場 Takagi	
香蕉	京都八百一本館		葡萄糖碳酸糖	株式會社黃金糖	
草莓	京都八百一本館		雪之宿	三幸製菓	
醋昆布	中野物産		完賽後 Calorie Mate	大塚製藥	
鹽份補給糖	KABAYA		抹茶麵包	山一麵包	
蜂蜜檸檬麵包	山一麵包		京都米飯糰	JA京都	
巧克力軟麵包	山一麵包				

※照片僅供參考，與實際供應的商品可能有所不同。

## 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



## 洗手間

- 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。



洗手間標示牌

起點	設施名稱			數量	洗手器	
	設施名稱	場所	距離		臨時設置	已設置
西京極綜合運動公園				648	○	○
1	光華女子大學·短大	葛野大路通	0.8	47	○	
2	TIMES葛野大路五條	葛野大路通	0.9	14	○	
3	北部綠化管理事務所	四條通	1.9	12	○	
4	三菱自動車工業	四條通	2.1	14	○	
5	京都中央信用金庫梅津分店	四條通	3.5	14	○	
6	京都市交通局巴士運轉所	四條通	4.1	10	○	
7	京都嵯峨美術大學圖書館	森原堤	5.2	10	○	
8	市營嵐山觀光停車場	三條通	6.1	14		○
9	OFFICE TNS	清瀧道	7.2	15	○	
10	廣澤之池巴士轉盤處	一條通	8.3	12	○	
11	廣澤公園	一條通	8.8	3		○
12	一條山越通	一條通	9.1	10	○	
13	SURIBACHI池綠地	一條通	9.7	10		○
14	仁和寺停車場	絹掛之路	11.1	15	○	
15	立命館大學	絹掛之路	12.4	7	○	
16	小松原公園	上立賣通	13.0	7		○
17	WARA天宮	西大路通	13.7	3	○	
18	上下水道局北部營業所	北大路通	14.4	7	○	
19	ZERO CORPORATION停車場	今宮門前通	15.5	7	○	
20	大宮交通公園	船岡東通	16.5	13		○
21	天理教堀川分教會	加茂街道	17.7	7	○	
22	西賀茂橋東詰南	鴨西通	18.7	5		○
23	DRUG LAND光 禦園橋店	加茂街道	19.5	7	○	
24	表千家北山會館	北山通	20.8	7	○	
25	北山寶池通停車場	寶池通	22.0	10	○	
26	輪胎館北山	北山通	23.1	11	○	
27	洛北高校	下鴨本通	25.5	12	○	
28	大久保診所停車場	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	賀茂川河灘地	29.3	4		○
31	出雲路橋西詰南	賀茂川河灘地	30.1	5		○
32	出町橋西詰北	賀茂川河灘地	31.0	6		○
33	荒神橋西詰南	鴨川河灘地	32.1	4		○
34	丸太町橋西詰北	鴨川河灘地	32.3	10	○	
35	京都禦苑東	丸太町通	32.8	3		○
36	京都禦苑富小路口	丸太町通	33.0	10		○
37	市政府本廳舍前	禦池通	35.1	10	○	
38	川端東一條	東一條通	37.1	3		○
39	京都大學北門	今出川通	39.9	2	○	
40	京都大學吉田校區西南門	東大路通	40.8	2	○	
				377	27	
設施名稱				數量	臨時設置	已設置
終點	都展覽館等			141	○	○
合計				1,166	29	15

## 其他注意事項

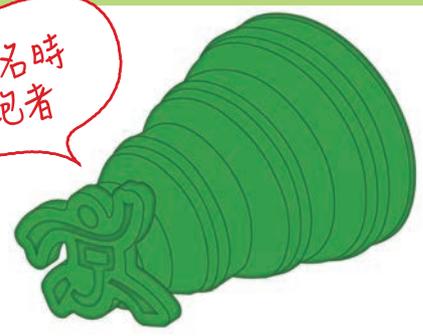
- 發現可疑物或可疑人員時，請立即通知大會工作人員。
- 路線上每隔 200 公尺設置垃圾桶。垃圾、不要的雨披及手套等請丟到垃圾桶。
- 關於植物園及河灘地，為保護植栽的植物，指定路線外請勿通行。
- 因天候因素 於路線上有可能散佈防止凍結劑 造成路面濕滑，敬請注意。

# ↓ 京都馬拉松2019新登場的「3個原創」 ↓

## 其一 原創個人水杯

以「DO YOU KYOTO? 馬拉松」為主要理念的京都馬拉松，為了削減補水用的紙杯，導入了最新的原創個人水杯。在補水站，補水桌的最後一張桌子是個人水杯、個人水壺專用的補水桌（僅補水）。您可以避開前面擁擠的桌子，悠閒地利用。當然，沒有購買個人水杯的跑者，只要帶了自己的個人水杯、個人水壺，也可利用。在14個補水站均使用自用水杯或個人水壺，至少可削減14個紙杯。您也來參與「DO YOU KYOTO? 馬拉松」的環保活動吧？

僅發給報名時購買的跑者



可折疊收納，所以在補水站使用完後，可以放入口袋，十分方便！

## 其二 原創 抹茶麵包 & 其叁 原創 京都米飯糰

京都馬拉松原創麵包是路線上補食經常可以看到的株式會社山一麵包總店協力所製。揉入了抹茶的原材料給人帶來醇和細膩的口感。請務必品嚐一下這十分符合麵包之城京都的醇厚的風味。



株式會社山一麵包總店提供 抹茶麵包



JA京都提供 京都米飯糰

我們會向跑完馬拉松後肚子餓的跑者提供原創的麵包和飯糰。我們雖然在提供麵包好還是飯糰好的問題上猶豫過，但為了讓跑者們2種都能吃到，最後決定2種都準備。請一邊回味京都馬拉松，一邊品嚐這2種味道吧。

向所有跑者免費發放！

京都馬拉松原創飯糰是使用JA京都提供的京都米製作而成的，內含梅乾。除了大米中含有的碳水化合物之外，梅子中含有的檸檬酸也具有緩解疲勞的功效。請一定要為您奮力完跑的身體補充一個具有治療效果的飯糰！

## 京都馬拉松小劇場

### 垃圾箱篇

必須適度補充一點能量了啊。

跑者有時會一邊跑一邊補充食物。

算了。隨便扔吧……

垃圾扔在哪裡好呢？

### 禁止亂扔垃圾

是、是啊……

不用擔心！京都馬拉松路線上大約每隔200米就會設置一處垃圾箱。

是、是啊……

不用擔心！京都馬拉松路線上大約每隔200米就會設置一處垃圾箱。

### 洗手間篇

糟了……想要上洗手間了。

沒辦法……人真多啊……

時間在「一分一秒地流逝……」

嗚呼……要是在起跑前上個洗手間就好了……

起跑前

前半程的洗手間，排隊時間有時會超過10分鐘。所以！如果在起跑前上個洗手間，就可以減少時間的損失哦。

### 個人水杯、個人水壺篇

路線上滿地都是紙杯了……

但這比起那個，削減紙杯肯定有利於環保……

這雖然是跑者的禮儀有個問題……

### 解決辦法!?

有沒有

使用京都馬拉松原創的個人水杯或個人水壺，就可以為環保出一份力。還可以和義工們交流。

這樣的

是、是啊

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	-	-
第1關卡	6.1km	清瀧道三條(嵐山)	10:02 <1時間02分>	7分42秒
第2關卡	9.1km	一條山越	10:25 <1時間25分>	7分40秒
第3關卡	12.5km	立命館大學前	10:52 <1時間52分>	7分56秒
第4關卡	18.4km	西賀茂橋西詰	11:40 <2時間40分>	8分08秒
第5關卡	26.8km	下鴨中通北山(回程)	12:48 <3時間48分>	8分10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11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13秒
第8關卡	41.0km	東山近衛	14:49 <5時間49分>	8分51秒
終點	42.195km	平安神宮前	15:00 <6時間00分>	9分12秒 (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。

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	○	○	香蕉・鹽份補給糖
第6補水站	17.6km	左	○	-	巧克力軟麵包・葡萄糖碳酸糖
第7補水站	20.6km	左	○	○	香蕉・迷你西紅柿・蜂蜜檸檬麵包
第8補水站	23.1km	左	○	-	醋昆布・點心・鹽份補給糖
第9補水站	26.5km	左	○	○	橘子・生八橋・迷你可頌麵包
第10補水站	29.5km	右	○	-	香蕉・京風豆沙麵包・雪之宿
第11補水站	32.2km	右	○	○	迷你西紅柿・草莓・醋昆布
第12補水站	35.1km	右	○	-	-
第13補水站	37.2km	右	○	○	橘子・葡萄糖碳酸糖
第14補水站	40.8km	左	○	-	-
終點	42.195km	-	○	○	Calorie Mate・京都米飯糰・抹茶麵包・運動飲料・水

◎同時設有個人水杯、個人水壺專用的補水站。(第12補水站除外)

路線  
 路線(河灘地)  
 有貓眼。通過時請注意！  
 救護站  
 補食站  
 補水站  
 洗手間  
 步行者・腳踏車橫穿地點(島方式)

跑的途中，沿著箭頭的方向，您可以看到京都馬拉松獨有的美妙景觀哦。  
※路線上下有標誌

### 輪椅競技終點

京都馬拉松景點		
京1 ←  五山送火之鳥居形	京6 ↑  平野神社	京11 ←  五山送火之妙
京2 ←  渡月橋	京7 ↑  五山送火之左大文字	京12 ←  五山送火之法
京3 ←  廣澤池	京8 ←  WARA天神	京13 →  京都禦所(禦所)
京4 ←  仁和寺	京9 ↑  今宮神社	京14 ↑  五山送火之大文字
京5 ←  龍安寺	京10 ↗  五山送火之船形	京15 ↑  五山送火之法

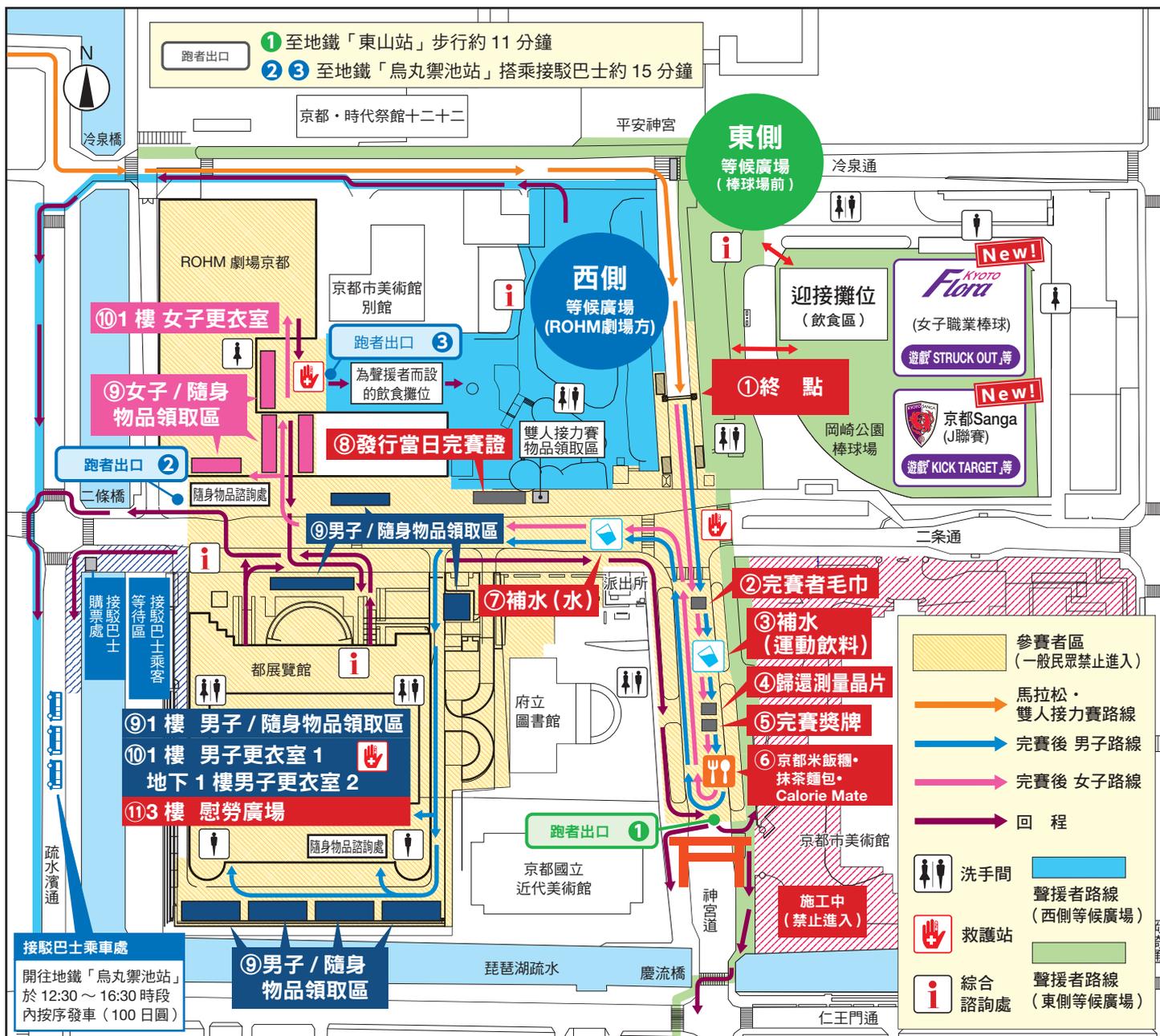


最末尾跑者通過起跑線的預測時間  
9:15左右

# 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 15 日 (週五) 前寄到右列地址。

〔郵寄地址〕

〒152-8533 (郵寄時，無需填寫地址)  
「京都馬拉松 2019 測量晶片退還」處  
※請用和號碼布一起寄出的、用於退還測量晶片用信封郵寄。

○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」「戰鬥證」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完賽証**。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「戰鬥證」。

## 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）。

## 加油navi **New!**



加油navi是通過馬拉松大會的測量數據預測跑者位置資訊，並體現到地圖上的應用軟體。它會幫助跑者的家人和朋友更方便地預測跑者的即時位置資訊！

## 參加MCC! **New!**

MCC（馬拉松挑戰杯）是一項為包括初次挑戰馬拉松的跑者、以刷新比賽紀錄為目標的頂尖跑者在內的所有挑戰馬拉松的人加油吶喊的項目。



**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2019



慰勞廣場

大會結束後，設置了讓眾多跑者可以享受味增湯和足浴、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。

### 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。



### 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。



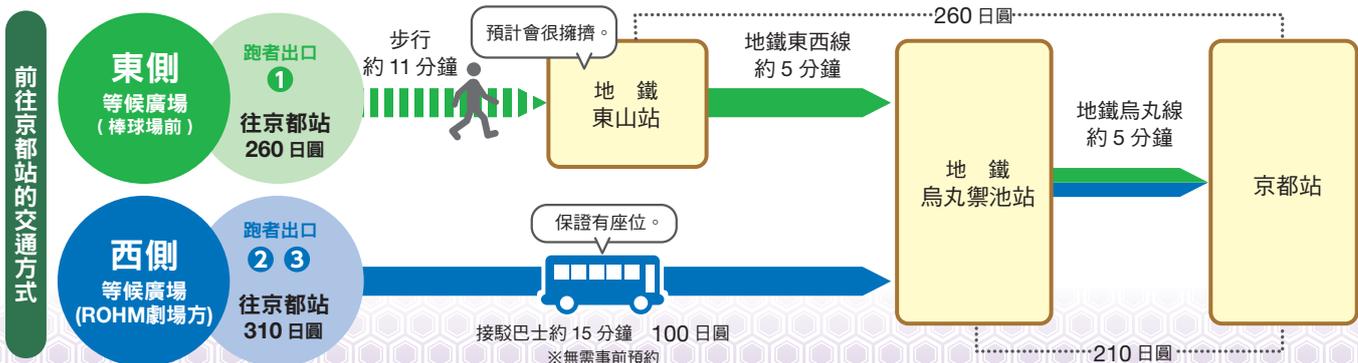
### 味噌湯 / 免費

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。



## 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	岡崎公園棒球場	無	京都市美術館「別館」
飲食販賣	有(岡崎公園棒球場)	無	有
回程	地鐵東山站最為方便	搭乘接駁巴士最為方便(有專用出口)	搭乘接駁巴士最為方便



# 京都的公共浴池



## 跑完後，去京都的公共浴池舒爽身體吧。

京都有140多家公共浴池。前一天的城中跑結束之後，  
或在京都馬拉松結束後第二天遊覽城市之後，  
各位跑者可以前往附近的公共浴池，悠閒地泡個澡。它們正在靜候大家的光臨。

※香皂和毛巾可在各公共浴池的收費處購買。 ※前往之前，請先確認休息日。

用一枚硬幣  
放鬆身心吧。

京都的公共浴池，  
成人1次  
430日圓。



「京都公共浴池  
KYOTO SENTO  
-public bath-」  
<https://1010.kyoto/>



尋找附近的  
公共浴池

奮力運動後，肌肉會蓄積疲勞。在經過馬拉松，精神煥然一新之後，建議在京都的公共浴池，讓身體也從疲勞中恢復過來。

因運動等原因處於缺氧狀態的肌肉會變得僵硬，蓄積疲勞物質。從而阻礙血液迴圈，讓身體感覺疲憊。為了消除這種疲憊，請讓身體暖和起來，改善血液流通，利用浴池的水壓促進血液循環，利用熱水的浮力解放緊張的肌肉。

泡完澡後，請不要忘記充分補充水分！

### 無法參加比賽時

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2019原創運動圍巾」者，請於3月1日（週五）前將號碼布兌換證郵寄至下列地址。

### 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15日（週五）前用與號碼布一同寄出的測量晶片退還信封寄送至下列地址。無法退還時，則需付款2,000日圓。

※遺失退還測量晶片用信封後，不會重新發放。所以，請郵寄到下列地址。

聯絡我們

京都馬拉松2019海外諮詢處  
JTB 體育台  
Email: jtbss@west.jtb.jp

郵寄地址

〒152-8533（郵寄時，無需記載地址）  
「京都馬拉松2019測量晶片退還」處

## 敬請各位配合

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  
ノーマーカーデー

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。

2019年2月17日(週日)敬請配合無車日活動。

