

京都マラソン2023



大会スケジュール

ランナー受付	2月17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18日(土)	10:30~19:00 (最終入場)	●おこしやす広場	
大会当日	2月19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	S~Fブロック: たけびし スタジアム京都
		8:45	スタートセレモニー	
		8:55	車いす競技スタート	G~Nブロック: 東寺ハウジングフィールド 西京極(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19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23日(木・祝) 10:30~11:30(※変更の可能性があります)

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16日(木)までの平日……………10:00~17:00
2月17日(金)・18日(土)……………10:00~20:00
2月19日(日)……………5:00~17:00

大会開催の最終決定

最終決定日時
2月19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19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。

大会スポンサーのブースなど、お楽しみの内容が盛りだくさん。

なお、感染症防止対策によりランナー以外の方の入場はできませんのでご注意ください。

1階スポンサーブース	ワコール CW-Xのタイツやウェア、京都マラソン限定Tシャツも登場!	オムロン ランナーの筋肉疲労回復をサポートする低周波治療器を無料で体験できます!
三菱UFJ銀行 京都支店 京都の魅力を発信するブースを予定、気軽にお立ち寄りください!	マリアージュグループ 京都マラソン2023モデルのピンバッジ・トートバッグ販売!	佐川急便 佐川急便は「物流」を通して、京都マラソン2023に参加するランナーの皆さまを応援しています。
3階スポンサーブース	第一生命保険 AIランニングフォーム診断と写真撮影コーナーを実施します。	東急不動産ホールディングス 願掛けスポットが出現、抽選でホテルの宿泊券をプレゼント!
日本新薬 ランナー向けスポーツサプリメント「WINZONE」の販売	島津製作所 アスリートのパフォーマンスに貢献する当社の製品・技術をご紹介します	京都府トヨタグループ 皆様からの応援メッセージ募集!ぜひお気軽にお立ち寄りください!
大塚製薬 ポカリスエットが皆様の42.195kmを応援します!	ゆう薬局グループ スポーツファーマシストが有意義なレクチャー&相談対応をします	キャリアリンク マイナンバーカード出張申請窓口を開設しています!作るなら今!
アシックスジャパン 最新シューズの試し履きができます	ピップ プロ・フィッツ 無料でテーピングを行っています。痛みの不安がある方はぜひ!	ジゴスペック ノーズパッドを排除したストレスフリーサングラス「エアフライ」の展示販売をします。
京菓子處 鼓月 千寿せんべいでおなじみの鼓月の社長が自ら考案した特性ようかん	MAURTEN JAPAN 世界を制したMAURTEN!自己ベスト更新を一押しします!!	毎日放送 らいよんちゃんと記念写真を撮りませんか?
KBS京都 スタート&ゴール生中継!当日夜に特番放送!後日ネットで配信も	京都府医師会・京都市保健福祉局 ロコモの啓発ブースです。お気軽にお立ち寄りください!	京都市消防局 【命をつなぐ応急手当】AEDと心肺蘇生法が体験できます!
文化庁 3月27日に予定している文化庁の京都移転等を紹介いたします。	Femtech and BEYOND. 女性の健康課題を話し、解決するフェムテック商品の展示説明と販売をいたします。新しい発見があるかも!お気軽にお立ち寄りください。	京都市文化観光資源保護財団 京都の文化遺産を守り、未来につなぐ活動に参加しませんか?ご賛同いただける方には、オリジナル記念てぬぐいプレゼント
京都ハンナリーズ ランナーの皆様がレースを楽しめるグッズをご用意しています!	神戸マラソン 海と山、異国情緒が漂う神戸で皆様をお待ちしております!	京都伝統産業ミュージアム 本会場地下1階にある京都の伝統産業展示施設。イベント開催中!
龍谷大学スポマネlab スポーツと京都の伝統を掛け合わせた京飴をぜひご賞味ください!	京都徽章工芸協同組合 完走記念メダルプレート製作(お名前・タイム・ゼッケンを彫刻)	オフィシャルショップ 大会記念グッズやお土産などの商品をご購入いただけます!ご来店をお待ちしております!

JR京都駅発スタート会場直行バス(臨時市バス)の乗車券を販売

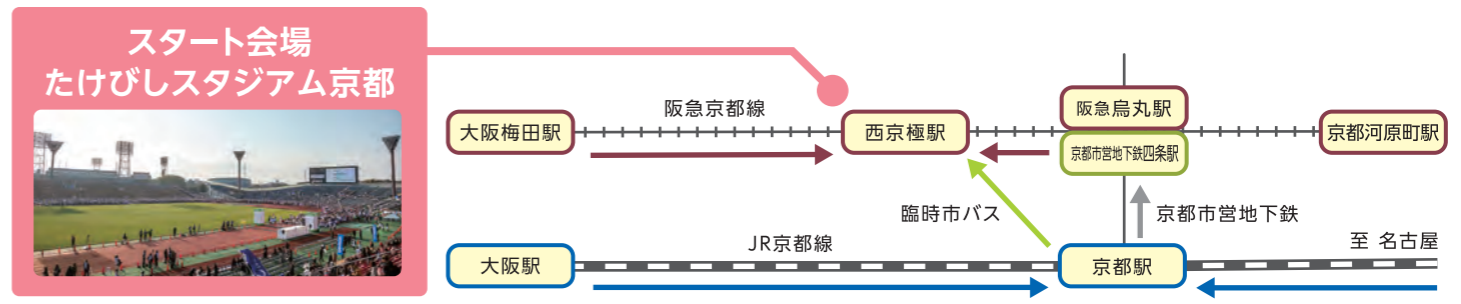
6:25~6:50(所要時間15~20分)
※市バス「京都駅前C5のりば」から発車(ノンストップ直行便35台予定)
乗車券(現金230円)は、おこしやす広場(みよこめっせ3階)で販売します。
※京都市交通局のご協力により、路線バスで運行しています。
※当日券の販売はありません。
※混雑時には座席に座れない場合があります。

先着 1,750名

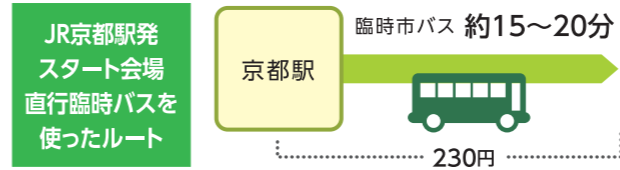
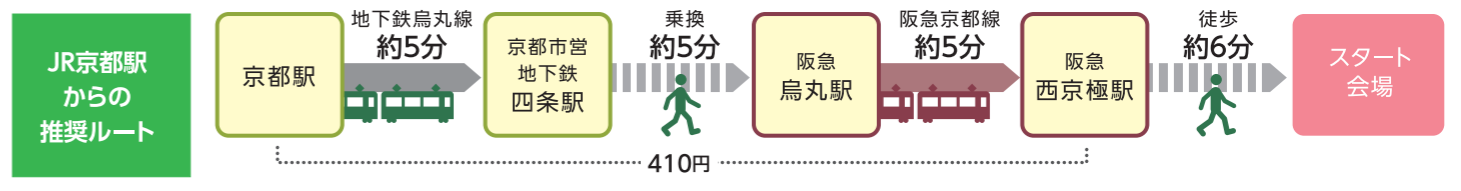


スタート会場へのアクセス(2月19日(日))

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。)

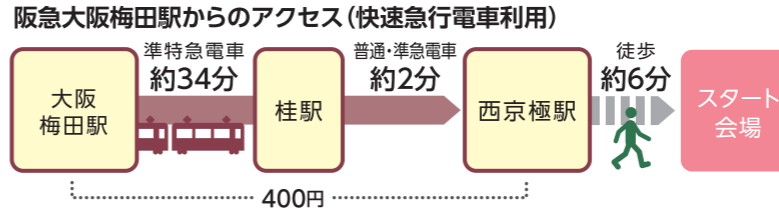


JR京都駅からスタート会場までのアクセス

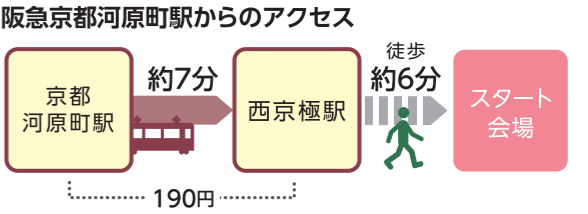


事前にJR京都駅発スタート会場直行バス(臨時バス)乗車券の購入が必要です。詳しくはP3をご覧ください。

阪急大阪梅田駅からスタート会場までのアクセス



阪急京都河原町駅からスタート会場までのアクセス



阪急西京極駅へのアクセス(2月19日(日)ダイヤ) 予定

	京都河原町駅(発)	烏丸駅(発)	大宮駅(発)	西院駅(発)	西京極駅(着)
普通	6:24	6:26	6:27	6:29	6:31
準急	6:28	6:30	6:31	6:33	6:35
準特急	6:35	6:37	6:38	6:40	6:42
普通	6:37	6:39	6:41	6:43	6:45
普通	6:44	6:46	6:47	6:49	6:51
準特急	6:49	6:51	6:53	6:55	6:56
準急	6:52	6:54	6:56	6:58	6:59
準特急	6:59	7:01	7:02	7:04	7:06
準急	7:03	7:05	7:07	7:09	7:10
準特急	7:10	7:12	7:13	7:15	7:17
準急	7:14	7:16	7:17	7:19	7:21
準特急	7:20	7:22	7:23	7:25	7:27
準急	7:23	7:25	7:26	7:28	7:30
準特急	7:30	7:32	7:33	7:35	7:37
準急	7:34	7:36	7:37	7:39	7:41
普通	7:37	7:39	7:41	7:43	7:44
準特急	7:41	7:43	7:45	7:47	7:49

京都河原町駅発 6:24~7:41の間は準特急を含め、全ての電車が西京極駅に停車する予定です。

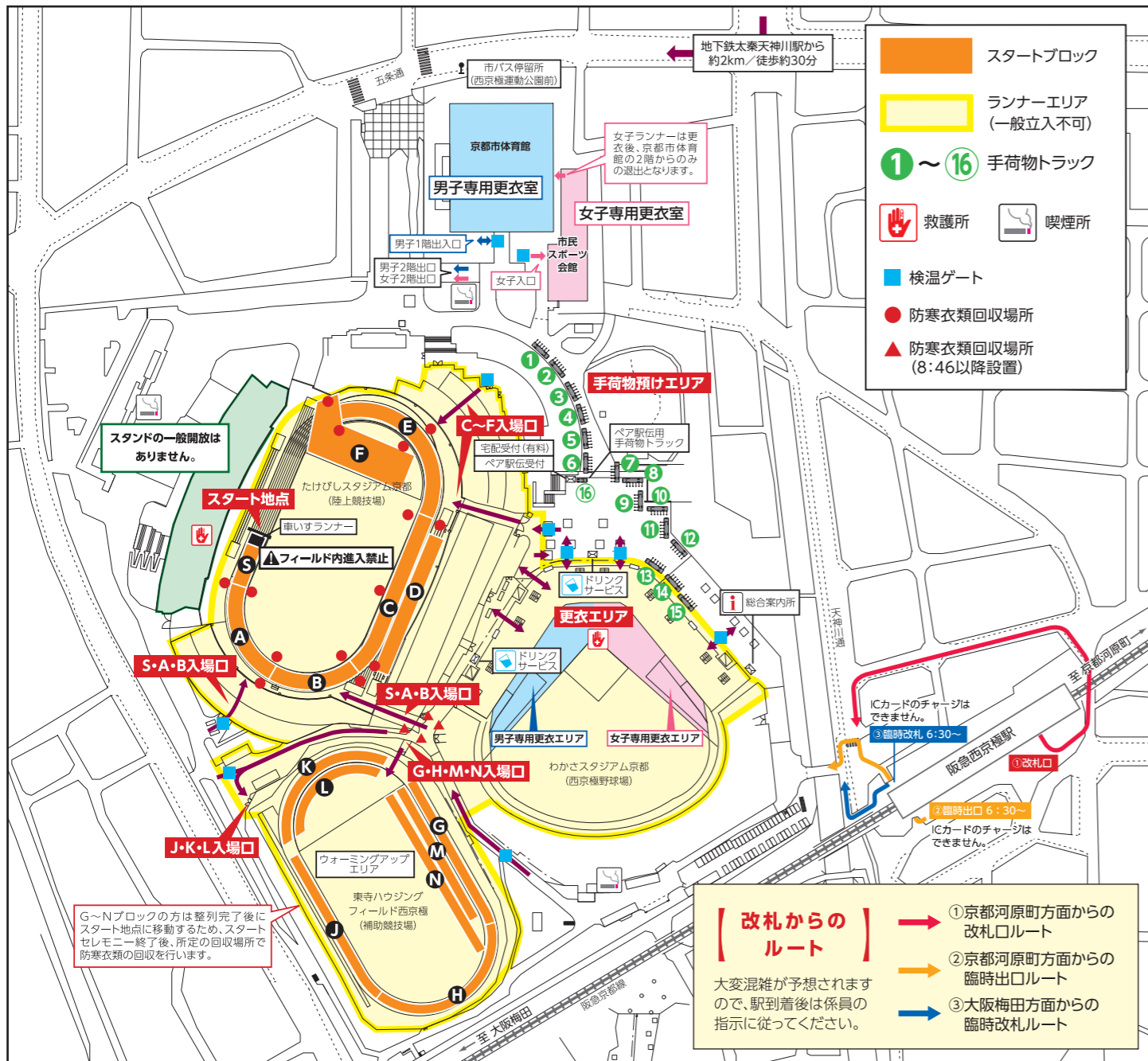
阪急電車で使用できるカード
PiTaPa、ICOCA、Suica、PASMO、TOICAなど主なICカードが使用できます。

重要
各公共交通機関のダイヤは変更される可能性があるため、必ずご自身でご確認ください。
※スタート時間に遅れた場合、出走できません。

大阪梅田方面からは、通常の土曜・休日ダイヤに加え、下記の準特急が西京極駅に臨時停車する予定です。

	大阪梅田駅(発)	十三駅(発)	淡路駅(発)	茨木市駅(発)	高槻市駅(発)	長岡天神駅(発)	桂駅(発)	西京極駅(着)
準特急	6:15	6:18	6:23	6:31	6:36	6:44	6:50	6:51
準特急	6:29	6:32	6:37	6:45	6:50	6:58	7:04	7:05
準特急	6:43	6:46	6:51	7:00	7:05	7:13	7:20	7:22
準特急	—	—	—	7:06	7:12	7:21	7:26	7:27
準特急	6:59	7:02	7:07	7:16	7:21	7:29	7:34	7:36
準特急	7:13	7:17	7:22	7:30	7:35	7:43	7:48	7:50

スタート会場



スタートまでの流れ

① 検温 (6:50~)

ランナーエリア及び更衣エリアに入場する際は、必ず検温をお願いします。
※検温されない場合、ランナーエリア、更衣エリアとも入場できません。
※37.5度以上の発熱のある方は大会に参加できません。

② 更衣 (6:50~8:30)

防寒衣類回収があるので、スタート直前まで防寒着の着用が可能です!

- 更衣エリア (男女) わかさスタジアム京都 (西京極野球場)
- 男子更衣室 京都市体育館
- 女子更衣室 ※土足禁止 市民スポーツ会館2階体育館

上着を脱ぐなどの簡易な更衣にご利用ください。

③ 手荷物預け (6:50~8:15)

携帯品を身に着け、手荷物預けへ! ナンバーカードスタートブロックアルファベット下の手荷物トラック番号をチェック!
※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。
※警備上その他の事由により主催者が必要と認めた場合、所有者の承諾なしに開披点検等を行う場合があります。

推奨携帯品

- 1,000円程度の現金 (緊急時における電車・バス等の交通費として携帯をおすすめします。)
- 防寒衣類: リユース・リサイクルとして回収できるもの (次頁参照)

④ スタートブロック整列 (8:00~8:44)

いよいよスタートブロックへの整列です。
ナンバーカード左端のスタートブロックアルファベットをチェック!

注意事項

- 8:44で各ブロックへの誘導を締切ります。時間に余裕を持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。

⑤ スタートセレモニー (8:45)

スタート

8:55 車いすスタート

9:00 マラソン・ペア駅伝スタート

例) **OMRON** **20001** **セレマ**

スタートブロック

手荷物トラック番号

回収場所

防寒衣類

- 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

- 2022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

- ナンバーカード引換証中面の「**体調管理チェックシート**」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。(体調管理チェックシートにおいて、参加要件を満たさない場合は、参加を認めません。)
- 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。
- 新型コロナウイルス、インフルエンザ、その他感染症に感染している場合、又は療養中の方及び濃厚接触者(健康観察中の方)は、ご自身及び他の方々のために参加を認めません。

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19日気象データ(気象庁:気象観測データより)

年	天気概況 (6:00~18:00)	気温(°C)			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				
2018年	曇	4.5	9.7	-0.3	0.0	0.0	0.0	1.4	3.7	6.1	4.4
2019年	雨	8.9	11.2	6.3	13.0	2.5	1.0	1.2	3.1	5.9	0.0
2020年	曇時々晴	7.1	12.2	4.0	0.0	0.0	0.0	1.5	3.2	6.7	6.1
2021年	曇後時々晴	3.9	9.1	1.0	0.0	0.0	0.0	1.9	5.1	9.3	3.5
2022年	曇後時々雨	4.3	8.9	0.1	9.0	2.5	1.0	1.5	3.8	6.6	0.3

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臓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4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4人~5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。**



- 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(植物園(約27km以降)、河川敷(約29km以降)等)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。



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(みやこめっせ)までお越しください。

- 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。



時間制限関門看板

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・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。
- 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。
※第1及び第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。
※給食テーブルで提供。
- 給食はすべて個包装又は紙コップで提供します。
- 給食の個包装化により提供数に限りがありますので、必要に応じてゼリー等の給食の持ち込みをお願いします。



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
ランナー受付 バイクドオーツ	カルビー		お菓子	卸売ひろばタカギ	
水(天然水)	サントリー		ラムネ	春日井製菓	
スポーツドリンク	大塚製薬		姫千寿せんべい(有機抹茶)	京菓子處 鼓月	
塩分チャージタブレット	カバヤ		イチゴ	京都八百一本舗	
ぱりんこ	三幸製菓		京都米おにぎり・お茶	JA京都	
チョコソフト	山ーパン		カローリーメイト	大塚製薬	
ミニクワッサン	山ーパン		茶の菓	(株)ロマンライフ	
ミニトマト	京都八百一本舗				

※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		基数	手洗い器		
	施設名	場所		仮設	既設	既設
	西京極総合運動公園		719	○	○	
1	光華女子大・短大	葛野大通路	0.8	18	○	
2	タイムズ葛野大五条	葛野大通路	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	京都信用金庫ドキュメントセンター梅津	四条通	3.4	7	○	
6	京都市交通局バス回転所	四条通	4.1	10	○	
7	京都嵯峨芸術大学図書館	萩原堤	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	広沢の池パズロータリー	一条通	8.3	12	○	
11	一条山越通	一条通	9.1	10	○	
12	すりばち池緑地	一条通	9.7	10	○	○
13	仁和寺駐車場	きぬかけの路	11.1	15	○	
14	立命館大学	きぬかけの路	12.4	7	○	
15	小松原公園	上立売通	13.0	8		○
16	わら天神宮	西大路通	13.7	3	○	
17	ゼロコーポレーション駐車場	今宮門前通	15.5	7	○	
18	くるっとパーク大宮交通公園前	船岡東通	16.6	10	○	
19	天理教堀川分教会	加茂街道	17.7	7	○	
20	西賀茂橋東詰南	鴨西通	18.7	5		○
21	ドラッグランドひかり御園橋店	加茂街道	19.5	7	○	
22	表千家北山会館	北山通	20.8	7	○	
23	Dパーキング宝が池公園	宝ヶ池通	22.0	10	○	
24	タイヤ館北山	北山通	23.1	11	○	
25	洛北高校	下鴨本通	25.5	12	○	
26	大久保クリニック駐車場	北山通	26.5	5	○	
27	京都府立植物園	北山通	27.7	10	○	
28	北大路橋西詰北	加茂川河川敷	29.3	4		○
29	出雲路橋西詰南	加茂川河川敷	30.1	5		○
30	出町橋西詰北	加茂川河川敷	31.0	6		○
31	荒神橋西詰南	鴨川河川敷	32.1	4		○
32	丸太町橋西詰北	鴨川河川敷	32.3	10	○	
33	京都御苑東(寺町丸太町北)	丸太町通	32.8	3		○
34	京都御苑露小路口	丸太町通	33.0	10		○
35	市役所前広場	御池通	35.1	10	○	
36	川端東一条	東一条通	37.1	3		○
37	京都大学北門	今出川通	39.9	4	○	
38	京都大学吉田キャンパス西南門	東大路通	40.8	2	○	
			331	27		
フィニッシュ	みやこめっせ他		129	○	○	
	合計		1,179	29	13	

※3.北部みどり管理事務所と4.三菱自動車工業間は中央分離帯及びコーンバーでコースの南北を仕切っているため、南北の行き来はできません。

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。

お知らせ

オリジナルマイカップは特製巾着袋付きです。

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導入しております。給水所で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となっております。あなたも環境に配慮した「DO YOU KYOTO?ランナー」を目指しませんか。

エントリー時に購入された方のみ配布



今回、マイカップ給水所では、水とスポーツドリンクを提供します!

※画像はイメージです。

完走メダルの首掛けリボンは「京友禊」のデザインです。

京都の伝統工芸品である「京友禊」の柄をプリントします!(協力:木村染匠株式会社) 京都らしい完走メダルをぜひ手に入れてください。

完走メダルリボンのデザイン



※長寿の象徴とされる「熨斗」文様を重ねて束ねた「束ね熨斗文様」で沢山の縁起を結んで舞うような祝福のデザインです。

今年もあります 京都米おにぎり

マラソン終了後、全ランナーへおにぎりとお茶を提供します。

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。ぜひ頑張ったあなたの身体に癒しのおにぎりを!

今年はお茶と一緒に提供!



JA京都提供 京都米おにぎり

京都らしい給食を提供!

コース沿道の給食として、京菓子處 鼓月様提供の「姫千寿せんべい(有機抹茶)」。



(株)ロマンライフ/茶の菓

京菓子處 鼓月/姫千寿せんべい(有機抹茶)

京都銭湯

京都にある銭湯は約100軒!!
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490円。

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。
※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。

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

近くの銭湯を探してみる

下記の市営浴場などご利用ください!(営業時間は大会当日)
・京都市立崇仁第二浴場(営業時間16:00~22:00 京都駅から徒歩10分)

マナーアップのお願い

参加者、応援者、市民が一体となって楽しむことのできる大会に!!

<p>スタートブロックの割り込み禁止!</p> <p>必ず指定されたブロックからスタートしてください。</p>	<p>ゴミのポイ捨て禁止!</p> <p>ゴミは所定の場所に捨ててください。コース上200m毎にゴミ箱を設置しております。</p>	<p>トイレは指定の場所で!</p> <p>指定場所以外でのトイレは厳禁です。</p>	<p>安全のためイヤホンの使用自粛!</p> <p>緊急時にランナーストップとなる場合があります。スタッフの指示が聞こえるようにご協力ください。</p>	<p>給食所では欲張らずに!</p> <p>各給食所では原則一人一つでお願いします。</p>	<p>感謝の気持ちを忘れないで!</p> <p>ボランティア・沿道の応援に「ありがとう」を!</p>
--	--	--	---	---	---

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10秒
第5関門	26.8km	下鴨中通北山(復路)	12:48 (3時間48分)	8分11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13秒
第7関門	34.9km	京都市役所前北(往路)	13:55 (4時間55分)	8分51秒
第8関門	41.0km	東山近衛	14:49 (5時間49分)	9分12秒
フィニッシュ	42.195km	平安神宮前	15:00 (6時間00分)	(いずれも予定)

※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	○	○	塩分チャージタブレット
第6給水所	17.6km	左	○	-	ぱりんこ・チョコソフト
第7給水所	20.6km	左	○	○	ミニクワッサン・ミニトマト
第8給水所	23.1km	左	○	-	塩分チャージタブレット・混載お菓子
第9給水所	26.5km	左	○	○	ミニクワッサン・ラムネ
第10給水所	29.5km	右	○	-	姫千寿せんべい(有機抹茶)・チョコソフト
第11給水所	32.2km	右	○	-	ミニトマト・イチゴ
第12給水所	35.1km	右	○	-	-
第13給水所	37.2km	右	○	○	ぱりんこ
第14給水所	40.8km	左	○	-	-
フィニッシュ	42.195km	-	○	○	茶の葉・京都米おにぎり・お茶 スポーツドリンク・カロリーメイト※1

○マイカップ・マイボトル専用給水所を併設(第1・第12給水所を除く)
※1 場合によっては、実際に提供する商品が異なる場合があります。

- 走路
- 走路(河川敷)
- チャッターパー走行注意
- 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! ※コース上の下記の看板が目印です。

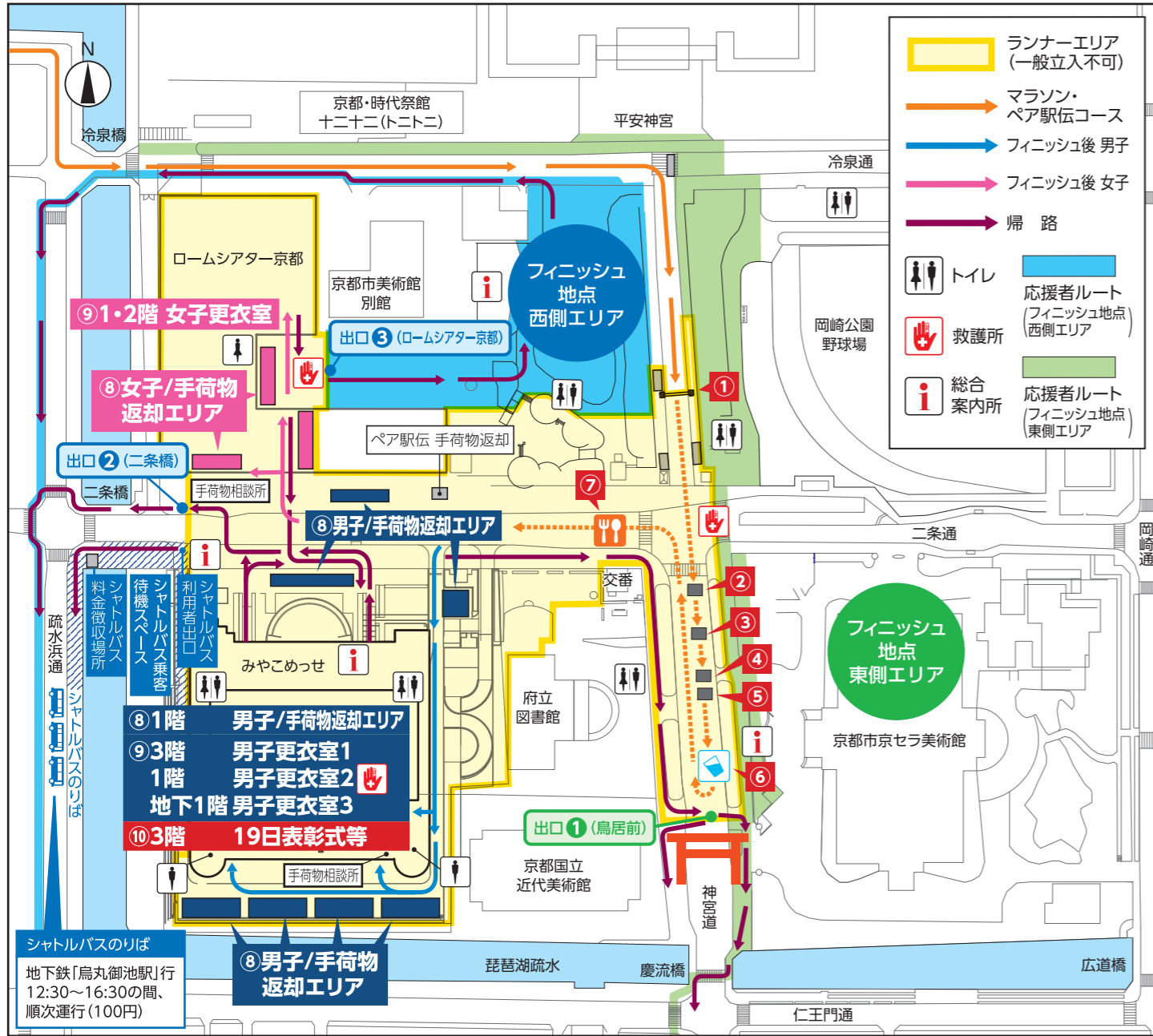
京都マラソン・ビューポイント		
京1 五山送り火の鳥居形 Okuribi Torii-gata	京6 平野神社 Hirano-jinja Shrine	京11 五山送り火の妙 Okuribi Myo
京2 渡月橋 Togetsu-kyo Bridge	京7 五山送り火の左大文字 Okuribi Hidari Daimonji	京12 五山送り火の法 Okuribi Hou
京3 広沢池 Hirosawa Pond	京8 わら天神 Waratenjin Shrine	京13 京都御所(御所) Kyoto Imperial Palace
京4 仁和寺 Ninna-ji Temple	京9 今宮神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



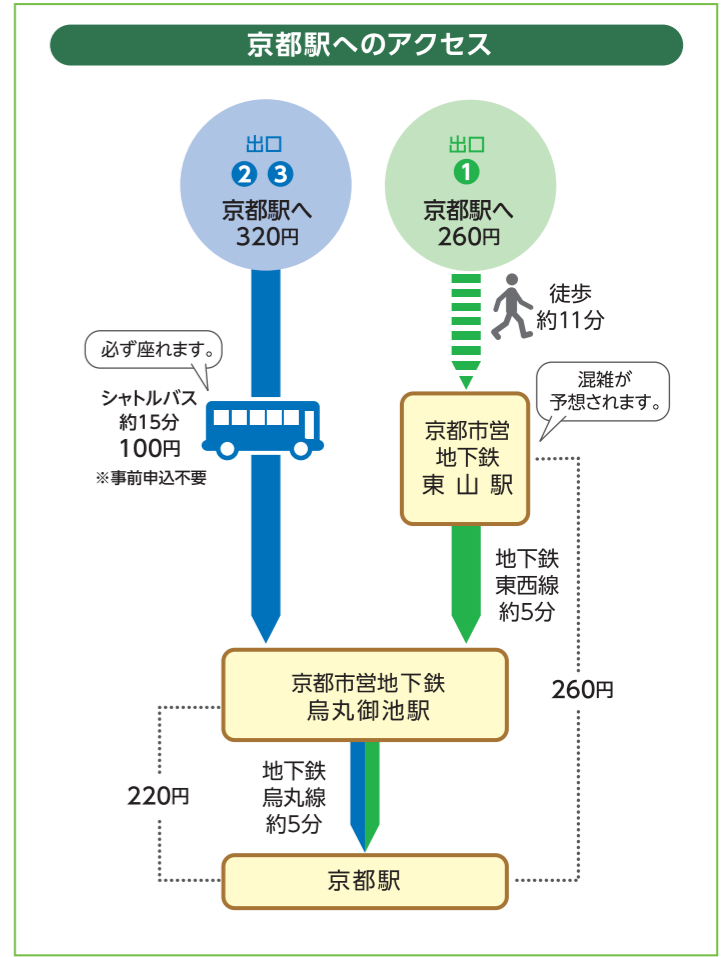
スタート・フィニッシュ会場、コース沿道等多数の方が集まる場所におけるドローン等無線操作による無人航空機の使用は、航空法により禁止されています。

緊急車両通行時にはスタッフの指示に従い、走行停止をお願いします。トイレは必ず所定の場所にてお願いします。

フィニッシュ会場



Check! お帰りルート 事前にお帰りのルートを決めておくことをおすすめします。



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。

記録・表彰

WEB完走証

○大会当日に速報版の**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。

○3月上旬を目途に、公式記録版のWEB完走証を大会公式サイトからダウンロードできます。

※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17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。

Check! 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。

- | | | | | | |
|---|--------------|--|--|---------------------------------|--|
| ① | フィニッシュ | | ⑦ | カロリーメイト※2・京都米おにぎり・お茶・茶の菓 | |
| ② | 手指消毒・マスク配布 | | ⑧ | 手荷物返却※3 | |
| ③ | フィニッシャータオル | | ⑨ | 更衣 男子:みやこめっせ 女子:ロームシアター京都 | |
| ④ | 計測チップ返却 | | ⑩ | 終了(13時から、みやこめっせ3階で表彰式を予定しています。) | |
| ⑤ | 完走メダル※1 | | 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10日(金)までに下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2023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。 | | |
| ⑥ | 給水(スポーツドリンク) | | | | |

応援navi



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。ランナーのみな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加盟大会

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。



※1 2月17日(金)~2月19日(日)にみやこめっせ3階にて完走メダルにタイム刻印サービス(有料)の申込みができます。
 ※2 場合によっては、実際に提供する商品が異なる場合があります。 ※3 15:30までにお引き取りください。

京都マラソン2023 体調管理チェックシート (ナンバーカード引換証中面)

ナンバーカード引換証中面の体調管理チェックシートを必ず確認し、必要事項を記入してください。表の「はい」にチェックがあった場合は、参加を認めません。予めご了承ください。

体調管理チェックシートのいずれかに「はい」がある場合は参加を認めません。

大会の参加条件ではありませんが、救護等の参考のためいずれかに○をしてください。(4は該当がある場合○又は疾患名を記入)

誓約書の遵守・体調管理チェックシートの確認に「はい」をチェック、ランナー本人の名前、緊急連絡先を記入してください。

京都マラソン2023 体調管理チェックシート

本紙をご記入の上、ランナー受付時にご提出ください。提出いただけない場合や、下表の「はい」にチェックがあった場合は、大会にご参加いただけません。予めご了承ください。

参加時の確認事項		はい	いいえ	2月12日以前に以下の事項があった		はい	いいえ
1	新型コロナウイルス感染症等に感染し、療養期間中である	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	どの痛みがある※	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	濃厚接触者と認められ、ランナー受付開始日に健康観察期間中である	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2	嘔(せき)が出る	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<small>※原因が新型コロナウイルス感染症以外であることが明らかでない場合は、参加者の健康状態を確認する事を目的としています。 ※本シートに記入いただいた個人情報については、厳正なる管理のもと保護し、健康状態の改善および緊急に連絡するためにのみ利用します。 ※感染症患者またはその疑いのある方が発見された場合は、必ず必要な範囲で保護情報に提供させていただきます。</small>				3	悪寒(はなみず)が出る	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				4	悪寒(はなみず)が出た後、再び発熱がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				5	体が痛い※	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				6	体のぼろぼろなどがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				7	つらさ以上の発熱がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				8	高血圧がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				9	視覚・嗅覚異常(味・匂いがない)がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

京都マラソン2023 健康チェックリスト

京都マラソンへの参加にあたって、健康チェックが必要です。ランナー各自で必ず確認の上、自己責任でレースに参加してください。

下記の項目(1~5)のうち、1つでも当てはまる項目があれば、**レース参加の可否について、かかりつけ医によく相談してください。**かかりつけ医の指導の下、検査や治療を受けてください。レースに参加する場合は、自己責任で行ってください。

下記項目(6~9)は、心筋梗塞や狭心症になりやすい危険因子です。**当てはまる項目があれば、かかりつけ医に相談してください。**

<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 心臓病(心筋梗塞、狭心症、心臓病、心不全、心臓病、先天性心疾患、不整脈など)の診断を受けている、もしくは治療中である。 <input type="checkbox"/> 2 突然、気を失ったこと(失神発作)がある。 <input type="checkbox"/> 3 運動中に胸痛、ふらつきを感じたことがある。 <input type="checkbox"/> 4 血腫者にいわゆる「心臓マヒ」で突然に亡くなった方がいる(突然死)。 <input type="checkbox"/> 5 最近1年以上、循環器科を受診していない。 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 6 血圧が高い(高血圧)。 <input type="checkbox"/> 7 血糖値が高い(糖尿病)。 <input type="checkbox"/> 8 LDLコレステロールや中性脂肪が高い(脂質異常症)。 <input type="checkbox"/> 9 たばこを吸っている(喫煙)。
--	---

かかりつけ医とは、皆さんの健康や体調を管理してくれる身近なドクターです。かかりつけ医をきちんと決めて、各種の検査やレース参加などについて相談しましょう。(日本路上競技連盟推奨)

救護が必要となった際などの判断基準の参考にさせていただきます(大会の出発条件ではありません)

重症化リスク及び罹病状態	右の1~4で該当する項目に○をつけてください
1. 大会当日時点で65歳以上	2. 透析を受けている
3. 糖尿病	4. 基礎疾患がある
	(糖尿病、心不全、呼吸器疾患(慢性閉塞性肺疾患等)、狭心症、不整脈、脳梗塞)その他疾患名:

誓約書の遵守・体調管理チェックシートの確認

私は表面の誓約書の内容を遵守します。また、体調管理チェックシートの記載に間違いはありません。はい 氏名記入欄(ランナー本人の名前)に記入してください。

緊急連絡先 (競技場中継に連絡がされる近親者等必ず記入してください)	氏名	性別	TEL
------------------------------------	----	----	-----

京都マラソン2023は、日本陸上競技連盟の「ロードレース開催についてのガイダンス」等に基づき、**新型コロナウイルス感染防止対策を徹底したうえで開催します。**

参加者の皆様の安心・安全を図るため、感染防止対策を十分にご理解いただいたうえで、参加をご検討・お申込みいただきますようお願いいたします。ご協力いただけない場合、参加をお断りすることがあります。



- 以下の場合、大会に参加いただけません。また参加料の返金は行いません。「新型コロナウイルスに感染又は感染疑い等がある場合」「体調不良の場合」「感染対策にご協力いただけない場合」等
- 参加料入金後、新型コロナウイルス拡大等により大会中止とした場合、参加料・手数料については、中止までに要した経費等を勘案したうえで、返金の可否を決定します。また、中止に伴う次回大会以降の出走権は原則付与いたしません。
- 感染防止対策や参加料返金の取扱いについての最新の情報及び詳細は大会ホームページをご確認ください(内容は随時更新します。)

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2023オリジナルマルチウェイカバー」を希望される方は3月3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。

〒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10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。

〒152-8533 (郵送の場合、住所記載不要)
「京都マラソン2023計測チップ返却」係

みなさまへのお願い

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。

京都マラソン2023
令和5年
2.19日
大会当日は
ノーマイカーデー

