

京都马拉松 2023



参赛指南

真挚地感谢各位报名参加“京都马拉松 2023”。
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

大赛日程

跑者登记	2月17日(周五)	11:30~20:00 (最后进场时间)	●跑者登记 ●欢迎广场	都展览馆1楼、3楼
	2月18日(周六)	10:30~19:00 (最后进场时间)		
大赛当天	2月19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	S~F区段：竹菱体育场京都 (西京极综合运动公园内) G~N区段：东寺Housing Field西京极 (辅助竞技场)
		8:45	开跑仪式	
		8:55	轮椅竞技开始	都展览馆3楼
		9:00	马拉松、双人接力赛开始	
		13:00	马拉松颁奖典礼	
		15:00	马拉松、双人接力赛结束	平安神宫前

最新信息、咨询等

大赛官网

<https://www.kyoto-marathon.com/>

京都马拉松

搜索

跑者
电话呼叫中心

2023年2月16日(周四)为止的工作日 10:00~17:00 Tel: 06-6210-5620
2023年2月17日(周五) 10:00~20:00 Tel: 080-1431-9691
2023年2月18日(周六) 10:00~20:00 Tel: 080-1431-9691
2023年2月19日(周日) 05:00~17:00 Tel: 080-1431-9691

大赛召开与否
最终决定

最终决定日期
2月19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19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。

·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

※仅限于大赛中止时亦于“京都市情报馆”<http://www.city.kyoto.lg.jp/>发表。

京都市情报馆

搜索

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17日 (周五) / 2月18日 (周六))

日期

2月17日 (周五) 11:30 ~ 20:00 (最后入场时间)

2月18日 (周六) 10:30 ~ 19:00 (最后入场时间)

※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19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, 请携带残障手册或体育手册, 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、身体状况管理确认表 (需填写)

※因遗失或忘记携带兑换证而补办时, 需200日元手续费。

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

测体温

·ID 确认 (确认是否为本人)
·提交身体状况管理确认表

领取号码布、
参加奖等

欢迎广场
(都展览馆1楼·3楼)

敬请注意

为防止新冠病毒扩散及保护跑者安全健康, 以下人员不得参赛:
·在测体温时超过37.5度以上者 ·在身体状况管理确认表中因身体不适等原因未满足参赛条件者

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。

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。

此外, 如果出于警备等方面的原因, 主办方认为有必要检查, 则可能会不经持有者的同意, 直接进行公开检查等。

○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2023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。

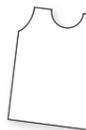
提供: 株式会社华歌尔

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



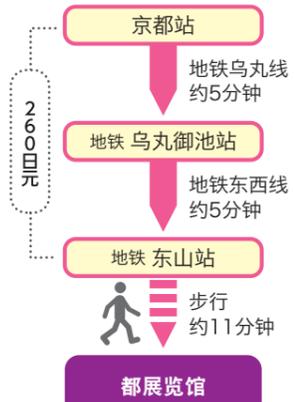
○作为比赛当天的防雨防寒对策, 简易雨披会和其它物件一起配套派发给各位跑者。

前往登记会场的交通指南 (2月17日 (周五) / 2月18日 (周六))

请务必利用公共交通工具来场。



从JR京都站来场的 推荐路线

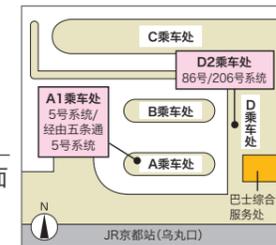


从阪急电车“京都河原町站”搭乘市营巴士 (230日元)

- 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)

- 86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



欢迎广场

大赛赞助商摊位等可乐享的内容丰富多彩。此外，根据防疫政策，非跑者不得入场，敬请注意。

1楼赞助商摊位

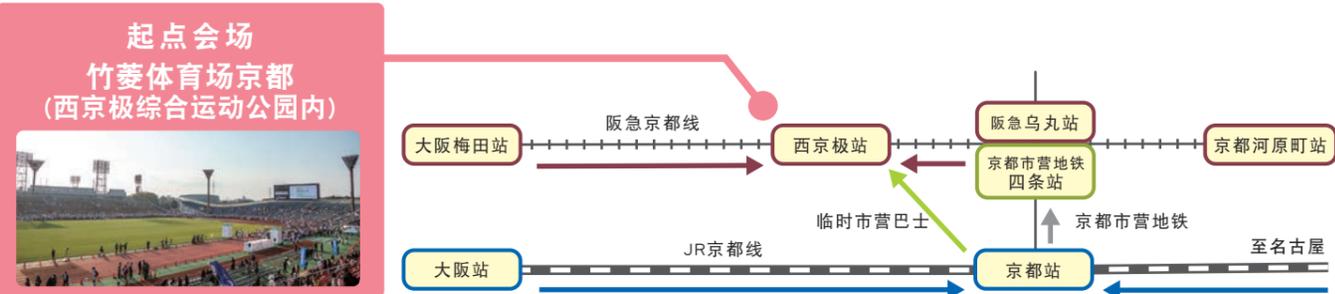
Table with 3 columns: Sponsor Name, Description, and Contact/Details. Includes 华歌尔, 欧姆龙, 三菱UFJ银行, MARIAGE GROUP, 佐川急便.

3楼赞助商摊位

Table with 3 columns: Sponsor Name, Description, and Contact/Details. Includes 第一生命保险, 东急不动产, 日本新药, 岛津制作所, 京都府TOYOTA集团, 大家制药, U药局集团, CAREERLINK, 亚瑟士日本, PIP ProFits, Zygospec, 京都点心店 鼓月, MAURTEN JAPAN, 每日放送, KBS京都, 京都府医师会, 京都市保健福祉局, 京都市消防局, 文化厅, Femtech and BEYOND, 京都市文化观光资源保护财团, 京都Hannaryz, 神户马拉松大赛, 京都传统产业博物馆, 龙谷大学运动经纪人研究所, 京都徽章工艺协同会, 官方商店.

前往起点会场的交通指南 (2月19日(周日))

请预留充裕的时间前来(若因公共交通工具、道路状况而迟到者, 主办单位一概不予负责。)



从JR京都站前往起点会场的交通指南



乘坐JR京都站发车直达起点会场的临时巴士的路线

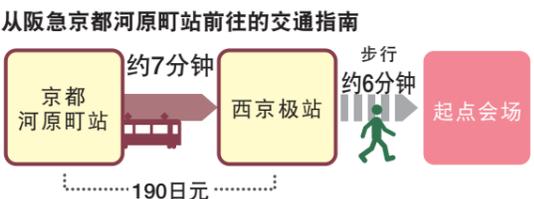


需事先购买JR京都站发车直达起点会场巴士(临时巴士)的车票。详情请参阅P.3。

从阪急大阪梅田站前往起点会场的交通指南



从阪急京都河原町站前往起点会场的交通指南



前往阪急西京极站的交通指南(2月19日(周日)时刻表) 预定

Table with 6 columns: Station, Departure Time, and Arrival Time. Lists train schedules from Kawaramachi, Umeda, and other stations to Nishikyogaku Station.

6:24~7:41之间由京都河原町站出发的车辆包括准特急电车, 预计所有的电车都将在西京极站停车。

阪急电车可使用的卡片: 可使用PiTaPa、ICOCA、Suica、PASMO、TOICA等主要IC卡。

重要: 各公共交通工具的时刻表可能会发生变更, 请务必亲自确认。 ※如果未能赶上起跑时间, 则无法参赛。

“JR 京都站发车 直达起点会场巴士(临时市营巴士)”车票销售

发车时间 6:25~6:50 (15~20分钟到达)
※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)在欢迎广场(都展览馆3楼)销售。

先到 1,750名 为限



从大阪梅田方向出发, 除通常的周六、休息日时刻表以外, 下列准特急电车也预计在西京极站临时停车。

Table with 9 columns: Station, Departure Time, and Arrival Time. Lists special train schedules from Umeda to Nishikyogaku Station.

起跑前的竞技注意事项

- 依据 2022 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

- 确认号码布兑换证中面的《**身体状况管理确认表**》的内容，身体状况不佳时请放弃参加比赛，千万不要勉强。(不满足身体状况管理确认表的参赛要求时不得参赛。)
- 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。
- 感染新冠、流行性感冒或其他传染病，或正处于疗养期间者及密切接触者(处于自我健康监测期间者)，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。

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。

过去五年间2月19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				
2018年	多云	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	多云有时晴	7.1	12.2	4.0	0.0	0.0	0.0	1.5	3.2	6.7	6.1
2021年	多云转有时晴	3.9	9.1	1.0	0.0	0.0	0.0	1.9	5.1	9.3	3.5
2022年	多云转时有雨	4.3	8.9	0.1	9.0	2.5	1.0	1.5	3.8	6.6	0.3

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。

■设定起跑等候区段的优先顺序

- (1)申报了自己过去4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

赛跑路线上的竞技注意事项

领跑员

- 领跑员(佩戴围兜、汽球)分别以四至五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	领跑员人数
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	4至5名

- 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)。
- 不提供肌效贴、膏药、冷喷剂等处理。有需要者请自行准备。



- 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。周围的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(植物园(约 27 公里以后)、河滩地(约 29 公里以后)等)。跑步速度减缓变为行走状态时，请遵守告示牌靠边行走。



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、补给

- 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。
- 纸杯或补给时的垃圾等，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给等，主办单位不负任何责任。
- 各补水站同时设有个人水杯、个人水壶专用的补水站。
※第1及第12个补水站没有设置。
- 所有补给品均采用独立包装或用纸杯盛装提供。
- 因补给品为独立包装故可提供之数量有限，因此请根据需要自我携带果冻等补给品。



补水（水）



补水（运动饮料）



补给

补水、补给菜单

品名	提供	照片	品名	提供	照片
坚果 杂粮麦片	卡乐比 Calbee		点心	批发广场 Takagi	
水（天然水）	三得利		汽水糖	春日井制菓	
运动饮料	大家制药		姬千寿仙贝 (有机抹茶)	京都点心店 鼓月	
盐份补给片	KABAYA		草莓	京都 八百一本馆	
PARINKO 米饼	三幸制菓		京都 米饭团、 茶水	JA 京都	
巧克力软面包	山一面包		Calorie Mate	大家制药	
小牛角 面包	山一面包		茶之果	(株) Roman Life	
迷你番茄	京都 八百一本馆				

※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 京都市取员
- 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			719	○	○
1	光华女子大学 短大	葛野大路通	0.8	18	○	
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	京都信用金库档案中心梅津	四条通	3.4	7	○	
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	清濑道	7.2	15	○	
10	广泽之池巴士转盘处	一条通	8.3	12	○	
11	一条山越通	一条通	9.1	10	○	
12	SURIBACHI池绿地	一条通	9.7	10		○
13	仁和寺停车场	绢挂之路	11.1	15	○	
14	立命馆大学	绢挂之路	12.4	7	○	
15	小松原公园	上立卖通	13.0	8		○
16	WARA天神宫	西大路通	13.7	3	○	
17	ZERO CORPORATION停车场	今宫门前通	15.5	7	○	
18	KURUTTO PARK大宫交通公园前	船冈东通	16.6	10	○	
19	天理教堀川分教会	加茂街道	17.7	7	○	
20	西贺茂桥东诘南	鸭西通	18.7	5		○
21	DRUG LAND光 御菌桥店	加茂街道	19.5	7	○	
22	表千家北山会馆	北山通	20.8	7	○	
23	D停车场宝池公园	宝池通	22.0	10	○	
24	轮胎馆北山	北山通	23.1	11	○	
25	洛北高校	下鸭本通	25.5	12	○	
26	大久保诊所停车场	北山通	26.5	5	○	
27	京都府立植物园	北山通	27.7	10	○	
28	北大路桥西诘北	贺茂川河滩地	29.3	4		○
29	出云路桥西诘南	贺茂川河滩地	30.1	5		○
30	出町桥西诘北	贺茂川河滩地	31.0	6		○
31	荒神桥西诘南	鸭川河滩地	32.1	4		○
32	丸太町桥西诘北	鸭川河滩地	32.3	10	○	
33	京都御苑东（寺町丸太町北）	丸太町通	32.8	3		○
34	京都御苑富小路	丸太町通	33.0	10		○
35	市役所前广场	御池通	35.1	10	○	
36	川端东一条	东一条通	37.1	3		○
37	京都大学北门	今出川通	39.9	4	○	
38	京都大学吉田校区西南门	东大路通	40.8	2	○	
				331	27	
	设施名称			数量	临时设置	已设置
终 点	都展览馆等			129	○	○
	合 计			1,179	29	13

※3. 北部绿化管理事务所与 4. 三菱自动车工业之间用中央分离带以及伸缩连杆隔开南北路线，因此无法南北往来。

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2023的热门话题

原创个人水杯附赠特别制作的束口袋哦。

京都马拉松大赛为削减补水用的纸杯数量，引进了原创个人水杯。在补水站，最后一张桌子是个人水杯、个人水壶专用的补水桌。一起为实现“DO YOU KYOTO?”跑者的环保目标而努力吧。

仅发给报名时购买的跑者



此次，个人水杯补水站将提供水和运动饮料！

※照片仅为示意。

完赛奖牌的挂脖绶带融入了“京友禅”设计！

绶带上印有京都传统工艺品“京友禅”的花样！（合作：木村染匠株式会社）一定要全力以赴，赢得与以往全然不同、充满京都特色的完赛奖牌哦。

完赛奖牌绶带设计

表面



背面

重叠象征长寿的“熨斗”（熨斗纸蝴蝶结）纹样插成的“束熨斗纹样”，其设计寓意着好运连连的祝福。

今年也将提供京都米饭团

马拉松比赛结束后，向所有跑者提供饭团和茶水。京都马拉松原创饭团由JA京都提供，使用京都大米制成。请一定要为您奋力奔跑的身体补充一个具有治愈效果的饭团！

今年与茶水一起提供！



JA京都提供京都米饭团

提供具有京都特色的补给品！

京都点心店 鼓月将提供美味的“姬千寿仙贝（有机抹茶）”作为赛跑路线的补给。完成比赛后，还可以品尝到由（株）Roman Life提供的“茶之果”，让疲劳的身体得以恢复。一定不要错过京都的代表性点心哦！！



(株)Roman Life / 茶之果

京都点心店 鼓月 / 姬千寿仙贝 (有机抹茶)



京都銭湯

京都澡堂

京都共有100多家澡堂。用一枚硬币放松身心吧。

跑完后，去京都的澡堂舒爽身体吧。

※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。

京都的澡堂，成人1次490日元。



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



寻找附近的澡堂

欢迎前往下述的市营浴池等！（营业时间为大赛当天）
·京都市立崇仁第二浴场（营业时间16:00~22:00 从京都站步行10分钟）

请遵守礼节 打造参赛者、声援者和市民同心协力，享受愉快的大赛时光！！

禁止在起跑区段插队！

请务必从指定的区段起跑。

禁止乱扔垃圾！

请将垃圾扔到指定场所。路线上每200米就会设置一处垃圾桶。

请到指定场所如厕！

禁止在指定场所以外的地方如厕。

为了安全起见，请勿使用耳机！

发生紧急情况时，可能会要停止跑步。请听从工作人员的指示并予以配合。

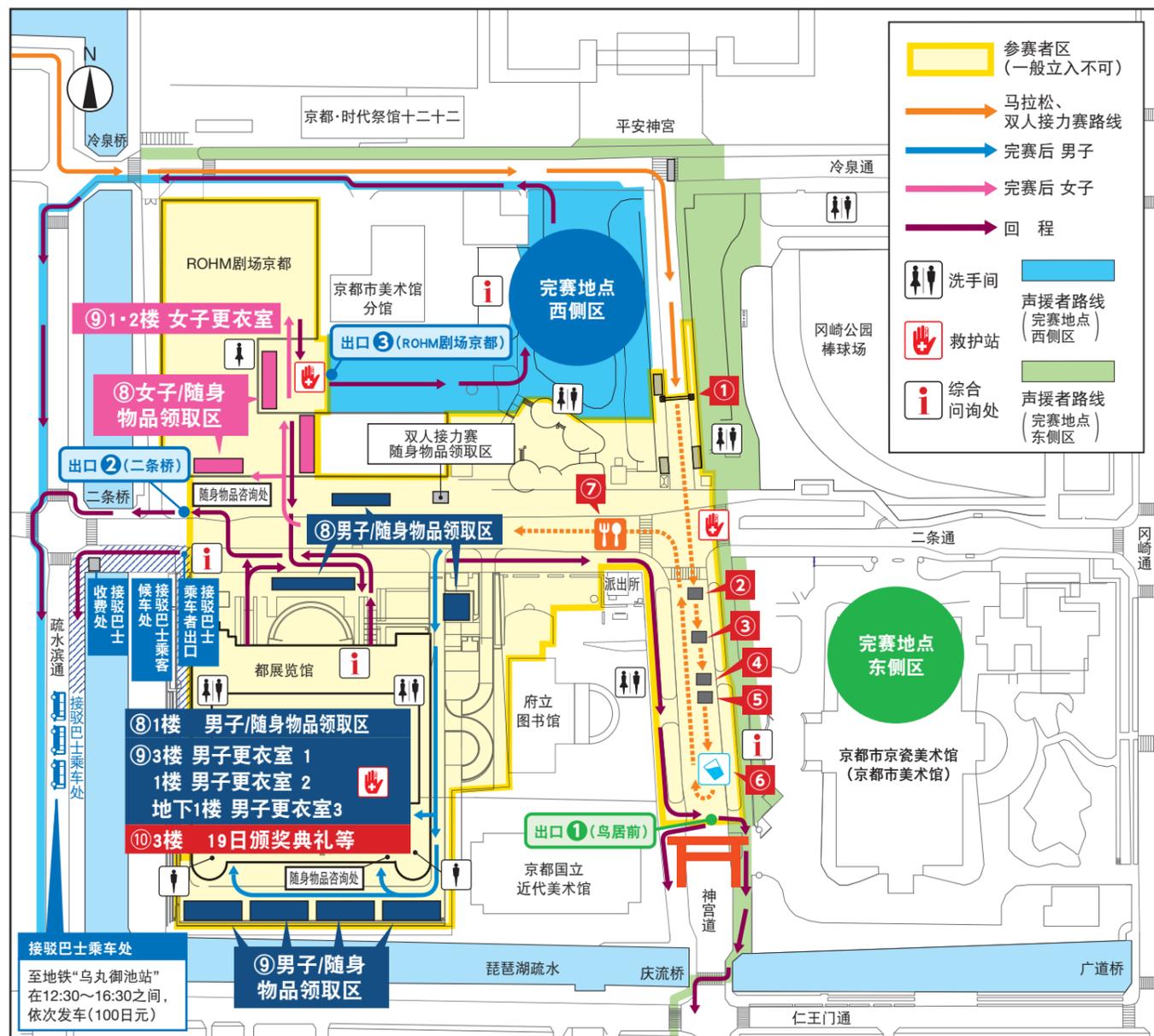
请勿在补给站多拿多取！

原则上，各补给站的食物仅限每人领取一个。

不要忘记表达感谢哦！

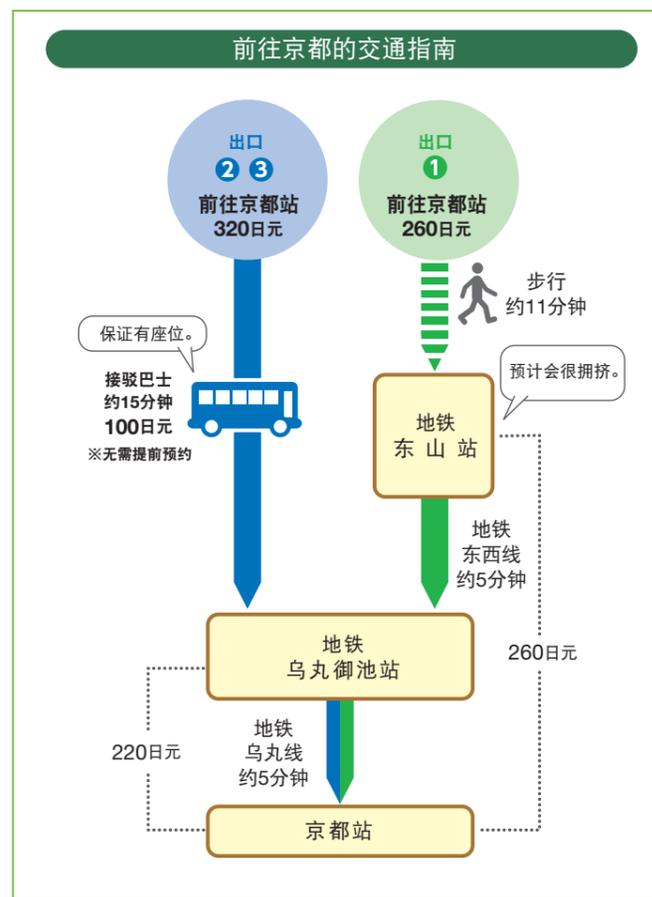
请对义工和沿途的声援者道声“谢谢”！

终点会场



Check! 与声援者的等候场所和返回路线

建议事先决定好返回路线。



无停车场。严禁使用自家车或巴士来接送。

Check! 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。

- 1 终点
 - 2 手部消毒、分发口罩
 - 3 完赛者毛巾
 - 4 退还测量晶片
 - 5 完赛奖牌*1
 - 6 补水(运动饮料)
 - 7 Calorie Mate*2、京都米饭团、茶水、茶之果
 - 8 领取随身物品*3
 - 9 更衣 男子:都展览馆 女子:ROHM剧场京都
 - 10 结束(预计13时开始在都展览馆3楼举办颁奖典礼。)
- 关于测量晶片的退还**

竞技结束后回收。
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10日(周五)前寄到下述地址。
〒152-8533(邮寄时, 无需填写地址)“京都马拉松2023测量晶片退还”处
※请用和号码布一起寄出的、用于退还测量晶片用信封邮寄。

*1 可于2月17日(周五)~2月19日(周日)在都展览馆3楼申请在完赛奖牌上刻印纪录时间的服务(收费)。
*2在某些情况下, 实际提供的商品可能有所不同。 *3请于15:30之前领取。

纪录、颁奖

WEB完赛证

- 可在大赛当天, 于大赛官网下载速报版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。
- 将于3月上旬左右, 可从大赛官网下载正式个人记录版的WEB完赛证。
- ※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



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!

MCC参加大赛

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。



京都马拉松2023 身体状况管理确认表 (号码布兑换证中面)

请务必确认号码布兑换证中面的身体状况管理确认表，并填写必填事项。如有勾选表格中的“是”，将无法参赛。敬请周知。

身体状况管理确认表中之任一项目勾选“是”，将无法参赛。

虽非参赛条件，但请○选任一项，以备救护等之参考。
(如符合4则○选或填写疾病名称)

请在遵守承诺书、确认身体状况管理确认表部分勾选“是”，填写跑者本人姓名、紧急联络方式。

請仔細閱讀《身體狀況管理檢查表》及《健康檢查表》並填寫所有項目。

身體狀況管理檢查表

請填寫此表格並在跑者登記時提交。如您未能提交或下書中任一項目勾選為“是”，則您將無法參賽。敬請知悉。

參賽時確認事項	是	否
1 為COVID-19確診者，正處於復健期間	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 確認為密切接觸者，將您身記日當天仍處於自我隔離/觀察期間	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

※……已確定非因COVID-19確診等而引起之情況除外
●本表旨在檢查參賽者之健康狀況，以防正COVID-19之擴散傳播。
●本表由跑者之個人資訊所組成，僅用於健康狀況之必要聯絡。
●請於數週前將本表及健康狀況，可能在必要範圍內向衛生所等提供資訊。

2月12日以後出現以下任一狀況	是	否
1 發燒/喉痛	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 咳嗽	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 喉痛、卡痰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 流鼻涕、鼻塞	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 頭痛	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 身體疲軟無力等	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 發燒超過37.5°C	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 呼吸困難	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 味覺/嗅覺異常(無味/嗅覺)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

健康檢查表

京都馬拉松參賽者必須填寫健康檢查表。
請務必確認您的健康狀況，在參加京都馬拉松過程中發生任何問題，一律由自我責任。

以下項目內(1~5)，如果有一個以上該當事項，請與您的顧問醫生商量是否可參加比賽，並聽取您的顧問醫生的指導。請接受檢查或治療。如果您要參加比賽的話任何問題一律自責。

1 我有心臟疾病(心肌梗塞、心絞痛、心肌炎、心臟病、心律不齊)或在治療中。	<input type="checkbox"/>
2 有突然意外昏倒(昏厥發作)症狀。	<input type="checkbox"/>
3 運動時感覺到胸部疼痛、頭暈等症狀。	<input type="checkbox"/>
4 有血緣關係的人內有過患心臟病而突然死亡的經驗(突然死亡)。	<input type="checkbox"/>
5 我過去一年以上沒有去體檢。	<input type="checkbox"/>

以下項目(6~9)是，容易患得心肌梗塞、心絞痛的風險因素。如果有該當的項目，請和您的顧問醫生商量。

6 我血壓高(高血壓)。	<input type="checkbox"/>
7 我血糖高(糖尿病)。	<input type="checkbox"/>
8 我低密度脂蛋白膽固醇、中性脂肪高(血脂異常)。	<input type="checkbox"/>
9 我抽煙。	<input type="checkbox"/>

顧問醫生是指，管理您的健康和身體的您熟悉的醫生。建議您確定您的顧問醫生，然後與您的醫生商量各種體檢和參加賽事的事情。
(日本陸上競技聯盟醫事委員會)

用作結果通知與時情況之判斷請細心(請○選擇項目)

重症化風險及基礎疾病 請○選下列1~4相應項目

1.比賽當日年滿65歲	2.正在接受透析	3.使用免疫抑制劑或抗癌藥物等
4.患有基礎疾病 其疾病名稱:	糖尿病、心力衰竭、呼吸器疾病(慢性阻塞性肺病等)、心臟病、心律失常、腦梗塞、	

請守承諾書、並親身體驗管理檢查表

身體狀況管理檢查表記載無誤。 是 否

姓名 請填寫跑者本人姓名

京都马拉松2023是依据日本田径联盟发布的“举办公路赛相关指南”等规定， 在贯彻新冠防疫政策的基础上举办。

为确保参赛者的安心与安全，请在充分理解防疫政策的基础上，
讨论并申请参赛。如不予配合或无法参赛。



- 以下情况将无法参赛且报名费用不予退还：
“感染或疑似感染新冠病毒”“身体不适”“不配合防疫政策”等
- 如在支付报名费后，因新冠疫情扩散等原因而取消大赛，我们将考虑取消前所需费用后决定是否退还报名费及手续费。另外，原则上我们不会因取消而授予下次及以后大赛的参赛权。
- 关于防疫政策及报名费退款处理的最新信息及详情请查看大赛主页(内容随时更新)。

敬请各位配合

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。

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

2023年2月19日(周日) 敬请配合无车日活动。

