

# 京都馬拉松2023



## 參賽指南

真摯地感謝各位報名參加「京都馬拉松2023」。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。

### 大賽日程

跑者登記	2月17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18日(週六)	10:30~19:00 (最後進場時間)		
大賽當天	2月19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：竹菱體育場京都 (西京極綜合運動公園內)
		8:55	輪椅競技開始	G~N區段：東寺Housing Field西京極 (輔助競技場)
		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	<a href="https://www.kyoto-marathon.com/">https://www.kyoto-marathon.com/</a>		京都馬拉松	搜索
跑者電話呼叫中心	2023年2月16日(週四)為止的工作日.....	10:00~17:00	Tel: 06-6210-5620	
	2023年2月17日(週五).....	10:00~20:00	Tel: 080-1431-9691	
	2023年2月18日(週六).....	10:00~20:00	Tel: 080-1431-9691	
	2023年2月19日(週日).....	05:00~17:00	Tel: 080-1431-9691	
大賽召開與否最終決定	最終決定日期 2月19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19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>	<a href="#">京都市情報館</a> 搜索	
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。			

※僅限於大賽中止時亦於「京都市情報館」<http://www.city.kyoto.lg.jp/>發表。



日期

2月17日(週五) 11:30~20:00 (最後進場時間)

2月18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19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  
(京都市勤業館:  
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、身體狀況管理檢查表(需填寫)

※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



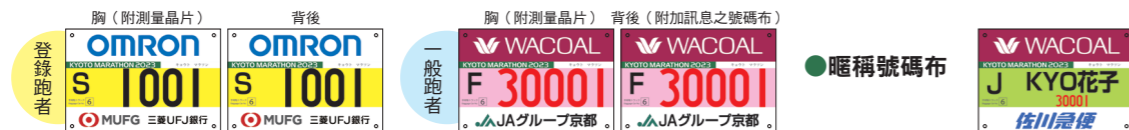
跑者登記  
流程



從防止COVID-19等病毒傳播及保護跑者安全健康的角度出發,以下人員不得參賽:  
 敬請注意 在量測體溫時超過37.5度以上者・在身體狀況管理檢查表中因身體不適等原因未滿足參賽條件者

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。

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②)中央。
- 於放進行李前張貼為佳。

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。另,由於警備及其他原因,主辦方認為有必要時,可能會在未經所有者同意的情况下進行公開檢查等。

○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)。

④ 參加獎「京都馬拉松2023原創運動圍巾(CW-X)」



提供:株式會社華歌爾

- 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。

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

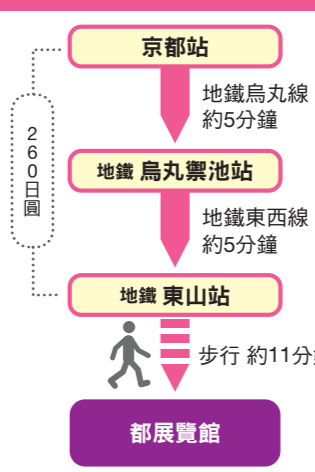


- 作為比賽當天的防雨防寒對策,簡易雨披會和其他物件一起配套派發給各位跑者。

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

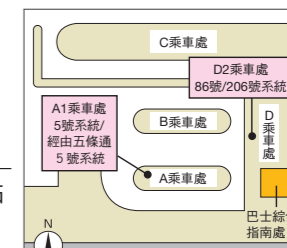


從阪急電車「京都河原町站」坐市營巴士(230日圓)

- 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)

- 86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
- ①[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
- ②[東山二條・岡崎公園口]下車後,步行約5分鐘



大賽贊助商攤位等可享受樂趣的內容豐富多彩。此外，根據防疫政策，非跑者不可入場，敬請注意。

1樓贊助商攤位

<b>華歌爾</b> CW-X緊身衣褲及京都馬拉松限定T恤也將登場!	<b>歐姆龍</b> 可免費體驗低週波治療器，幫助跑者恢復肌肉疲勞!
<b>三菱UFJ銀行 京都分行</b> 預計策劃展示京都魅力的攤位，請盡情前往參觀!	<b>MARIAGE GROUP</b> 販售京都馬拉松2023款扣針徽章及托特包!
	<b>佐川急便</b> 佐川急便透過「物流」為參加京都馬拉松2023的跑者加油。

3樓贊助商攤位

<b>第一生命保險</b> 舉辦AI跑姿診斷及攝影區。	<b>東急不動產控股公司</b> 會出現許願點，將抽選贈送飯店住宿券!
<b>日本新藥</b> 販售跑者專用運動能量補給品「WINZONE」	<b>島津製作所</b> 介紹本公司有助於提高運動員能力的產品與技術
<b>大塚製藥</b> 寶礦力水得為大家的42.195km加油!	<b>U藥局集團</b> 運動藥師將進行有意義的講座&諮詢
<b>ASICS亞瑟士日本</b> 可試穿最新鞋款	<b>PIP ProFits</b> 可免費張貼運動肌貼。如有疼痛煩惱者勿錯過囉!
<b>京菓子處 鼓月</b> 因千壽仙貝而聞名的鼓月社長親自設計的特色羊羹	<b>MAURTEN JAPAN</b> 稱霸世界的MAURTEN! 助力突破自己最佳成績!!
<b>KBS京都</b> 起點&終點實況轉播! 當夜晚播出特別節目! 日後也將在網路發佈	<b>京都府醫師會・京都市保健福祉局</b> 為民眾啟發運動障礙症候群的攤位。請盡情前往!
<b>文化廳</b> 文化廳將於3月27日搬遷至京都，將為大家介紹相關事項。	<b>Femtech and BEYOND.</b> 講解女性健康課題，並展示說明及販售解決這些課題的Femtech產品。或許會有新發現喔! 請盡情前往。
<b>京都Hannaryz</b> 為跑者準備了能享受比賽樂趣的商品!	<b>神戶馬拉松大賽</b> 海與山，洋溢著異國風情的神戶等著您!
<b>龍谷大學運動經紀人研究所</b> 請務必品嚐融合了運動與京都傳統的京都糖果!	<b>京都徽章工藝協同公會</b> 製作完賽獎牌(雕刻姓名、時間、號碼布)
	<b>京都府TOYOTA集團</b> 募集來自大家的加油留言! 請盡情前往參觀!
	<b>CAREERLINK</b> 開設個人編號卡臨時申請櫃檯! 要辦理的話趁現在吧!
	<b>Zygospec</b> 我們將展示並販售無鼻墊運動太陽眼鏡「AirFly」。
	<b>每日放送</b> 要不要和每日放送的吉祥物Liyonchan一起拍照紀念呢?
	<b>京都市消防局</b> 【挽救生命的應急方法】可體驗AED與心肺復甦術!
	<b>京都市文化觀光資源保護財團</b> 您是否想參加保護京都文化遺產、與未來相連的活動呢? 同意參加者可獲贈原創紀念手巾
	<b>京都傳統產業博物館</b> 位於本會場地下一樓的京都傳統產業展示設施。活動舉辦中!
	<b>官方商店</b> 可購買大賽紀念品及伴手禮等商品! 恭候您的光臨!

「JR京都站發車 直達起點會場巴士(臨時市營巴士)」車票販售

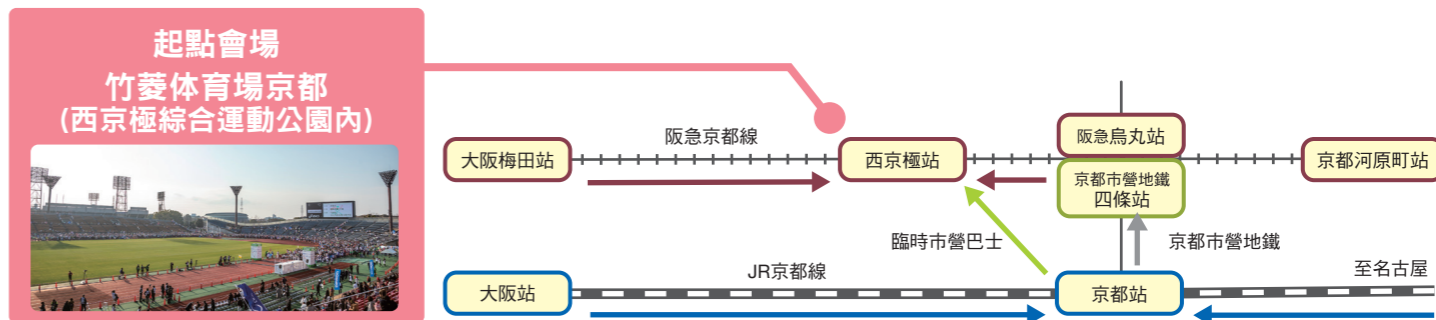
發車時間 6:25~6:50 (15~20分鐘到達)  
※從市營巴士「京都站前C5乘車處」發車(預定安排35輛直達車)  
車票(現金230日圓)在歡迎廣場(都展覽館3樓)販售。  
※使用的車輛是京都交通局提供的巴士。  
※馬拉松當日不銷售車票。  
※擁擠時有可能無座位。

先到  
1,750名  
為限

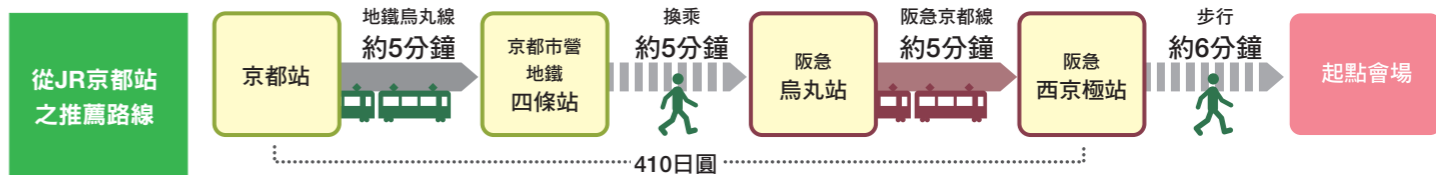


前往起點會場之交通資訊(2月19日(週日))

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。)



從JR京都站前往起點會場之交通資訊

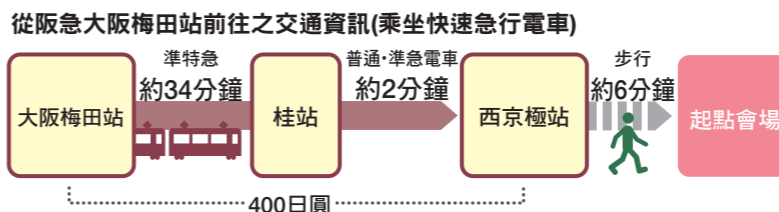


乘坐JR京都站發車直達起點會場的臨時巴士之路線

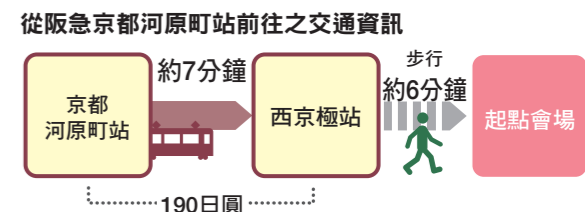


需事先購買JR京都站發車直達起點會場巴士(臨時巴士)之車票。詳情請參閱P.3。

從阪急大阪梅田站前往起點會場之交通資訊



從阪急京都河原町站前往起點會場之交通資訊



前往阪急西京極站的交通資訊(2月19日(週日)時刻表) 預計

	京都河原町站(出發)	烏丸站(出發)	大宮站(出發)	西院站(出發)	西京極站(到達)
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

擁擠

不建議

6:24~7:41之間由京都河原町站出發的列車，包括準特急列車在內，所有電車均預計停靠西京極站。

阪急電車可使用的卡片

可使用PiTaPa、ICOCA、Suica、PASMO、TOICA等主要IC卡。

重要

各公共交通機構的時刻表可能有所變更，請務必親自確認。  
※如果未能趕上起跑時間，則無法參賽。

從大阪梅田方向，除通常的週六及例假日時刻表外，下列準特急列車也將在西京極站臨時停車。

	大阪梅田站(出發)	十三站(出發)	淡路站(出發)	茨木市站(出發)	高槻市站(出發)	長岡天神站(出發)	桂站(出發)	西京極站(到達)
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

不建議



# 起點會場



## スタートまでの流れ

**①量測體溫 (6:50~)**

進入跑者區及更衣區前，請務必量測體溫。  
※如未量測體溫，將無法進入跑者區、更衣區。  
※發燒超過37.5度者將不許參賽。

**②更衣 (6:50~8:30)**

設有禦寒衣物回收，可穿至起跑前一刻！

- 更衣區 (男女) **【Wakasa體育場京都 (西京極棒球场)】**
- 男子更衣室 京都市體育館
- 女子更衣室 ※嚴禁穿鞋進入 **【市民運動會館2樓體育館】**

請在這裡進行簡單的更衣。

**③隨身物品寄存 (6:50~8:15)**

攜帶物品放在身上，隨身物品寄存！請確認號碼布右下部的隨身物品運送車編號！  
※上述時間外不得寄存行李。  
※行李一旦寄存中途不能取出。  
※由於警備及其他原因，主辦方認為有必要時，可能會在未經所有者同意的情况下進行公開檢查等。

**建議攜帶物品**

- 1000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等，建議您攜帶乘車費。)
- 禦寒衣物：可回收再利用的衣物 (請參閱下頁)

**④起跑區段排隊 (8:00~8:44)**

終於要前往起跑區段排隊了。請確認號碼布左端的起跑區段字母！

**注意事項**

- 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。

**⑤開幕儀式 (8:45)**

**起跑**

8:55 輪椅競技開始

9:00 馬拉松・雙人接力賽開始

**關於衣物回收**

- 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衣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 2022 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

- 確認號碼布兌換證中面的《身體狀況管理檢查表》之內容，身體狀況不佳時請放棄參加比賽，千萬不要勉強。(未滿足身體狀況管理檢查表之參賽要求時不得參賽。)
- 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 COVID-19、流行性感冒或其他傳染病，或正處於療養期間者及密切接觸者(處於自我健康監測期間者)，為了自身及其他參賽者，請勿參賽。

### 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。

### 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。

過去五年間 2 月 19 日之氣象數據 (依據氣象廳之氣象觀測數據)

年	天氣概況 (6:00 ~ 18:00)	氣溫 (°C)			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				
2018 年	多雲	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	多雲時晴	7.1	12.2	4.0	0.0	0.0	0.0	1.5	3.2	6.7	6.1
2021 年	多雲轉偶晴	3.9	9.1	1.0	0.0	0.0	0.0	1.9	5.1	9.3	3.5
2022 年	多雲轉偶雨	4.3	8.9	0.1	9.0	2.5	1.0	1.5	3.8	6.6	0.3

### 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。

#### ■設定起跑等候區段的優先順序

- (1) 申報了自己過去4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

## 賽跑路線上的競技注意事項

### 領跑員

- 領跑員 (配戴圍兜、汽球) 分別以四至五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)。
- 不提供肌效貼、膏藥、冷噴劑等處理。有需要者請自行準備。**



- 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變窄的路段 (植物園 (約 27 公里後)、河灘地 (約 29 公里後) 等)。**跑步速度減緩變為行走狀態時，請遵循告示牌靠邊行走。**



### 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，請迅速移至步道上。**
- 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、補給

- 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。
- 紙杯或補給時的垃圾等，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給等，主辦單位不負任何責任。
- 各補水站同時設有個人水杯、個人水壺專用的補水站。  
※第1及第12個補水站沒有設置。
- 所有補給品均採獨立包裝或用紙杯盛裝提供。
- 因補給品為獨立包裝故可提供之數量有限，因此請依據需要自我攜帶果凍等補給品。



補水 (水)



補水 (運動飲料)



補給

### 補水、補給菜單

品名	提供	照片	品名	提供	照片
堅果雜穀麥片	Calbee 卡樂比		點心	批發廣場 Takagi	
水 (天然水)	三得利		汽水糖	春日井製菓	
運動飲料	大塚製藥		姬千壽仙貝 (有機抹茶)	京菓子處 鼓月	
鹽份補給糖	KABAYA		草莓	京都八百一本館	
PARINKO 子樣仙貝	三幸製菓		京都米飯糰、茶水	JA京都	
巧克力軟麵包	山一麵包		完賽後	Calorie Mate	
迷你可頌麵包	山一麵包		茶之菓	(株) Roman Life	
迷你西紅柿	京都八百一本館				

※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

- 路線上所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			719	○	○
1	光華女子大學-短大	葛野大通路	0.8	18	○	○
2	TIMES葛野大路五條	葛野大通路	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	京都信用金庫檔案中心梅津	四條通	3.4	7	○	○
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	翠原堤	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	一條山越通	一條通	9.1	10	○	○
12	SURIBACHI池綠地	一條通	9.7	10	○	○
13	仁和寺停車場	絹掛之路	11.1	15	○	○
14	立命館大學	絹掛之路	12.4	7	○	○
15	小松原公園	上立賣通	13.0	8	○	○
16	WARA天神宮	西大路通	13.7	3	○	○
17	ZERO CORPORATION停車場	今宮門前通	15.5	7	○	○
18	KURUTTO PARK大宮交通公園前	船岡東通	16.6	10	○	○
19	天理教堀川分教會	加茂街道	17.7	7	○	○
20	西賀茂橋東詰南	鴨西通	18.7	5	○	○
21	DRUG LAND光樂園橋店	加茂街道	19.5	7	○	○
22	表千家北山會館	北山通	20.8	7	○	○
23	D停車場寶池公園	寶池通	22.0	10	○	○
24	輪胎館北山	北山通	23.1	11	○	○
25	洛北高校	下鴨本通	25.5	12	○	○
26	大久保診所停車場	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	賀茂川河灘地	29.3	4	○	○
29	出雲路橋西詰南	賀茂川河灘地	30.1	5	○	○
30	出町橋西詰北	賀茂川河灘地	31.0	6	○	○
31	荒神橋西詰南	鴨川河灘地	32.1	4	○	○
32	丸太町橋西詰北	鴨川河灘地	32.3	10	○	○
33	京都禦苑東 (寺町丸太町北)	丸太町通	32.8	3	○	○
34	京都禦苑富小路	丸太町通	33.0	10	○	○
35	市公所前廣場	禦池通	35.1	10	○	○
36	川端東一條	東一條通	37.1	3	○	○
37	京都大學北門	今出川通	39.9	4	○	○
38	京都大學吉田校區西南門	東大路通	40.8	2	○	○
				331	27	
	設施名稱		數量	臨時設置	已設置	
終點	都展覽館等		129	○	○	
	合計		1,179	29	13	

※3. 北部綠化管理事務所與 4. 三菱自動車工業之間用中央分離帶以及伸縮式連桿隔開南北路線，因此無法南北往來。

## 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2023的熱議話題

## 原創個人水杯 附帶特製束口袋。

為減少補水用的紙杯用量，京都馬拉松導入原創個人水杯。補水站的最後一張桌子為個人水杯及個人水壺專用的補水桌。你要不要也來成為環保出力的「DO YOU KYOTO? 跑者」呢？

僅發給報名時購買的跑者



本次個人水杯補水站提供水及運動飲料！

※照片僅供參考。

## 完賽獎牌的吊帶採用「京友禪」設計！

印有京都傳統工藝品「京友禪」的圖案！(合作：木村染匠株式會社) 請務必加油獲得這塊與往常比賽不同的京都特色完賽獎牌喔。

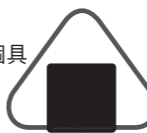
### 完賽獎牌帶的設計



※重疊被認為長壽象徵的「熨斗」(熨斗紙蝴蝶結) 紋樣插成的「東熨斗紋樣」，寓意著眾多吉祥祝福的設計。

## 今年也有京都米飯糰

馬拉松比賽結束後，向所有跑者提供飯糰和茶水。京都馬拉松原創飯糰由 JA 京都提供，使用京都大米製成。請一定要為您奮力奔跑的身體補充一個具有療效效果的飯糰！



JA京都提供京都米飯糰

今年與茶水一起提供！

## 提供具有京都特色的補給品！

由京菓子處鼓月提供「姬千壽仙貝 (有機抹茶)」作為賽跑路線的補給。由 (株) Roman Life 提供「茶之菓」作為完賽後的療癒食物。敬請品嚐代表京都的著名點心！！



(株) Roman Life / 茶之菓



京菓子處鼓月 / 姬千壽仙貝 (有機抹茶)



京都錢湯  
京都的公共浴池

京都有100多家公共浴池。用一枚硬幣放鬆身心吧。

京都的公共浴池，成人1次 490日圓。

跑完後，去京都的公共浴池舒爽身體吧。

※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。



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



尋找附近的公共浴池

也請利用下記的市營浴場等！(營業時間為大賽當天)  
·京都市立崇仁第二浴場 (營業時間16:00~22:00 從京都站步行10分鐘)

## 請您遵守禮節 打造參賽者、聲援者及市民都各享樂趣的大賽！！

禁止起跑區段插隊！	禁止亂丟垃圾！	請至指定場所如廁！	為了您的安全，請勿使用耳機！	在補給站請勿貪吃！	勿忘感恩！
請務必前往指定的區段起跑。	垃圾請丟棄至規定場所。路線上每 200 公尺設有垃圾桶。	嚴禁前往指定場所以外的地方如廁。	發生緊急狀況時，可能停止跑步。請聽從工作人員指示予以配合。	各補給站原則上規定一人領取 1 個。	請向義工及沿途聲援者說聲「謝謝」！



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

※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	○	○	鹽份補給糖
第6補水站	17.6km	左	○	-	PARINKO子樣仙貝、巧克力軟麵包
第7補水站	20.6km	左	○	○	迷你可頌麵包、迷你西紅柿
第8補水站	23.1km	左	○	-	鹽份補給糖、綜合點心
第9補水站	26.5km	左	○	○	迷你可頌麵包、汽水糖
第10補水站	29.5km	右	○	-	姬千壽仙貝(有機抹茶)、巧克力軟麵包
第11補水站	32.2km	右	○	○	包迷你西紅柿、草莓
第12補水站	35.1km	右	○	-	-
第13補水站	37.2km	右	○	○	PARINKO子樣仙貝
第14補水站	40.8km	左	○	-	-
終點	42.195km	-	○	○	茶之葉、京都米飯糰、茶水、運動飲料、Calorie Mate*1

○同時設有個人水杯、個人水壺專用的補水站。(第1、12補水站除外)  
 ※1在某些情況下，實際提供的商品可能有所不同。

- 路線
- 路線(河灘地)
- 有貓眼。通過時請注意!
- 救護站
- 補給站
- 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。  
 ※路線上有下列標誌

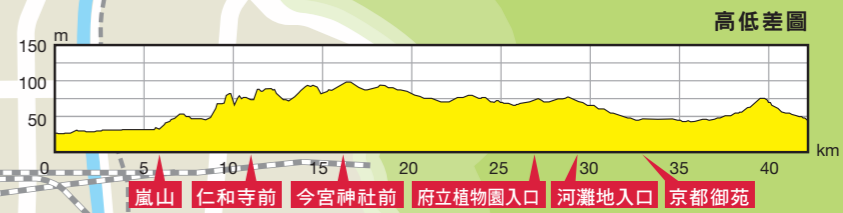
京都馬拉松景點		
京1 五山送火之鳥居形	京6 平野神社	京11 五山送火之妙
京2 渡月橋	京7 五山送火之左大文字	京12 五山送火之法
京3 廣澤池	京8 WARA天神	京13 京都禦所(禦所)
京4 仁和寺	京9 今宮神社	京14 五山送火之大文字
京5 龍安寺	京10 五山送火之船形	京15 五山送火之法



最末尾跑者通過起跑線的預測時間  
 9:15左右

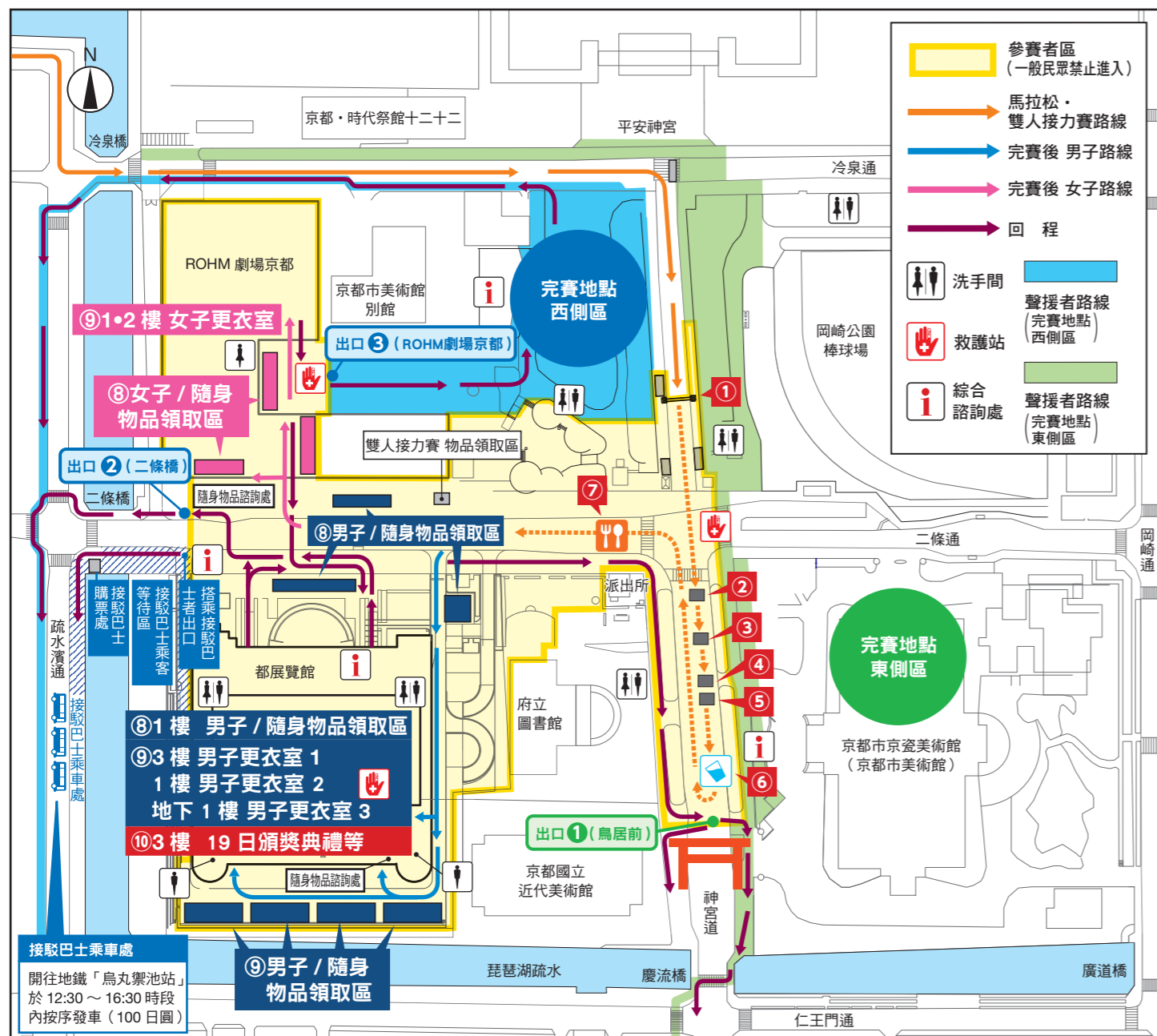
於起點會場、終點會場及路線沿線等多數人士聚集的地點，依航空法規定禁止使用無線電遙控飛機等以無線電操作的無人航空飛機。

緊急車輛通行時，請聽從工作人員的指示停止跑步。請務必於指定場所如廁。



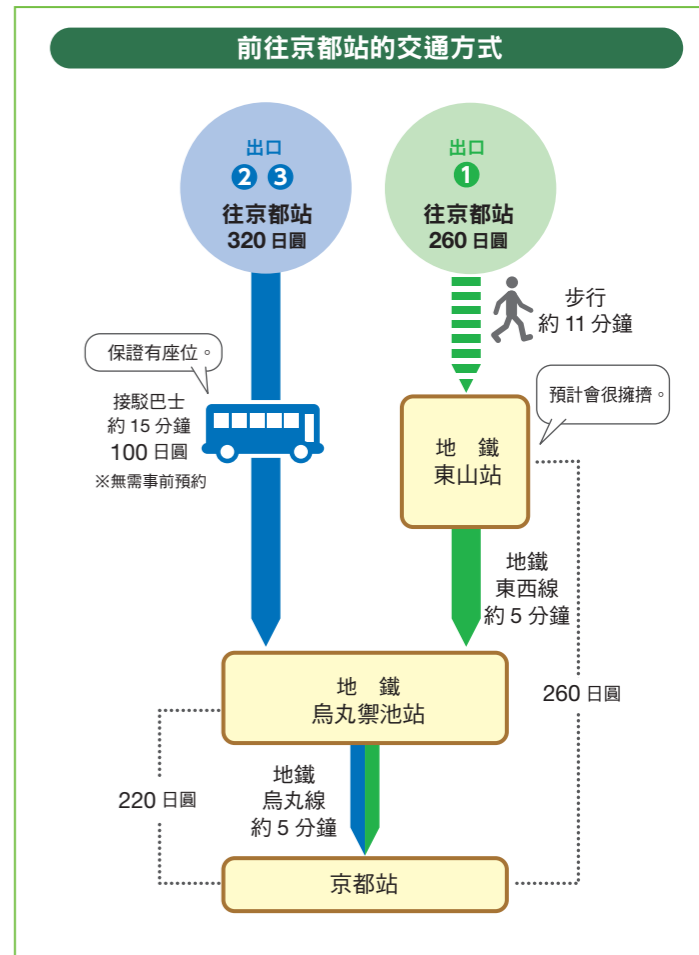


# 終點會場



## Check! 與聲援者的匯合處及返回路線

建議您事先決定好返回路線。



無停車場。嚴禁使用自家車或巴士來接送。

## 紀錄、頒獎

### WEB完賽證

- 可在大賽當天，於大賽官網下載速報版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。
- 將於3月上旬左右，可從大賽官網下載正式個人記錄版的WEB完賽証。
- ※各登錄的參賽者發給「紀錄証」，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「啟門証」。

### 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



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！

### MCC參加大賽

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。



## Check! 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。

- 終點
- 手部消毒、分發口罩
- 完賽者毛巾
- 退還測量晶片
- 完賽獎牌※1
- 補水（運動飲料）
- Calorie Mate※2、京都米飯糰、茶水、茶之菓
- 領取隨身物品※3
- 更衣  
男子：都展覽館  
女子：ROHM 劇場京都
- 結束（預計 13 時開始在都展覽館 3 樓舉辦頒獎典禮。）

**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10日（週五）前寄到下述地址。  
 〒152-8533（郵寄時，無需填寫地址）「京都馬拉松2023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。

※1 可於2月17日（週五）～2月19日（週日）在都展覽館3樓申請在完賽獎牌上刻印紀錄時間的服務（收費）。  
 ※2 在某些情況下，實際提供的商品可能有所不同。 ※3 請於15:30之前領取。



# 京都馬拉松2023 身體狀況管理檢查表 (號碼布兌換證中面)

請務必確認號碼布兌換證中面的身體狀況管理檢查表，並填寫必填事項。如有勾選表格中的「是」，則無法參賽。敬請知悉見諒。

身體狀況管理檢查表中之任一項勾選「是」，則無法參賽。

雖非參賽條件，但請○選任一項，以備救護等之參考。  
(倘若符合4則○選或填寫疾病名稱)

請在遵守承諾書、確認身體狀況管理檢查表部分勾選「是」，填寫跑者本人姓名、緊急聯絡方式。

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。如您未提交或下表中任一項勾選為「是」，則您將無法參賽。敬請知悉見諒。

參賽時確認事項	是	否	2月12日以後出現以下任一狀況	是	否
1 為COVID-19確診者，正處於療養期間	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 發燒/咳嗽	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 確認為密切接觸者，在跑者登記前曾與他人共同進餐	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2 喉嚨痛	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 已確定非因COVID-19確診等而引起之情況除外	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3 痰症、卡痰症	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
●本表旨在檢查參賽者之健康狀況，以防治COVID-19之擴散傳播。			4 流鼻涕、鼻塞症	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
●本表由跑者本人親自填寫並負責。僅用於健康確認及必要聯絡。			5 頭痛症	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
●倘若身體健康狀況或輕微病徵，可能在必要範圍內向衛生官等諮詢。			6 身體疲倦無力等	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			7 身體短氣/ST	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			8 呼吸困難	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			9 味覺嗅覺異常(無味覺/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，一律由自我負責。

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。	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。
1 我有心臟疾病(心肌梗塞、心絞痛、心肌炎、心臟瓣病、心律不齊)或在治療中。	6 我血壓高(高血壓)。
2 有突發意外昏倒(昏厥發作)症狀。	7 我血糖高(糖尿病)。
3 運動時感覺到胸部疼痛、頭暈等症狀。	8 我低密度脂蛋白膽固醇、中性脂肪高(血脂異常症)。
4 有血緣關係的人內有過患心臟病而突然死亡的親戚(突然死亡)。	9 我抽煙。
5 我過去一年以上沒有去體檢。	

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)

用作結果說明等情況之判斷標準(○符合/△條件)

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	1.正在接受透析
2.患有基礎疾病	2.正在接受透視
其他疾病名稱:	3.使用免疫抑制劑或抗凝藥物等
	4.患有基礎疾病(慢性阻塞性肺部疾病等)、心臟病、心律失常、腦梗塞、

遵守承諾書、確認身體狀況管理檢查表

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

## 京都馬拉松2023是依據日本田徑聯盟發佈的「舉辦公路賽相關指南」等規定，在貫徹COVID-19防疫政策的基礎上舉辦。

為確保參賽者的安心與安全，請在充分理解防疫政策的基礎上，討論並申請參賽。  
如您不配合則可能無法參賽。



原則  
上需佩  
戴口罩



實施  
體溫量測



實施  
手部消毒



貫徹  
健康管理



保持  
安全距離

- 以下情況將無法參賽且報名費用不予退還：  
「感染或疑似感染等COVID-19病毒」「身體不適」「不配合防疫政策」等
- 倘若在支付報名費後，因COVID-19疫情擴散等原因而取消大賽，我們將考慮取消之前所需費用後決定是否退還報名費及手續費。另外，原則上我們不會因取消而授予下次及以後大賽的參賽權。
- 關於防疫政策及報名費退款處理之最新資訊及詳情請查看大賽主頁(內容隨時更新)。

### 敬請各位配合

## 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。

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(週日)敬請配合無車日活動。

