



第24回 明智光秀ゆかりの地を駆ける!

福知山市
イメージキャラクター



福知山マラソン

第15回 全日本盲人マラソン選手権

2014 11.23 (日・祝)

参加のご案内

この度は「第24回福知山マラソン・第15回全日本盲人マラソン選手権」に
お申し込みいただきありがとうございます。

この参加のご案内をよくお読みの上、
ベストコンディションでご参加できますよう、
体調に気をつけて大会当日まで
お過ごしください。

大会スケジュール

■11月22日(土)

13:00~17:00 選手受付 (三段池公園総合体育館内)

■11月23日(日・祝)

7:00~9:00 選手受付 (三段池公園総合体育館前)

9:20~ 開会式

9:45~ マラソン・ステップラン10km選手誘導開始

10:30 マラソン・ステップラン10kmスタート

11:50 2kmファンランスタート

12:00 3kmファンランスタート

13:30~ 表彰式・ジャンケン大会

▲ 過去最高の渋滞予想!! 早めに来場してください! ▲

車での来福希望者は確保した駐車場の保有台数を上回っています。その大半が福知山ICを利用されるものと思われ、福知山ICの処理台数にも限度があり、また福知山IC~市街地~駐車場間も大変混雑します。一時的に集中すると約4時間の所要時間がかかります。できるだけグループでの乗り合わせ等により、円滑な交通にご協力ください。実行委員会ではできる限りJR等公共の交通手段を利用することをお勧めします。

※道路の混雑等により、スタート時間に間に合わなかった場合も、実行委員会は一切責任を負いませんのでご了承ください。

<http://fukuchiyama-marathon.com/>



- 主催／福知山市、福知山市教育委員会、(一財)京都陸上競技協会、福知山市陸上競技協会、(一財)福知山市体育協会
- 主管／福知山マラソン実行委員会
- 後援／京都府、京都府教育委員会、(公財)京都府体育協会、福知山商工会議所、福知山市商工会、京都新聞、NHK京都放送局、KBS京都、西日本旅客鉄道株式会社、西日本電信電話株式会社、特定非営利活動法人日本盲人マラソン協会
- 支援協力／京都府福知山警察署、陸上自衛隊福知山駐屯地第7普通科連隊、(社)福知山医師会、国土交通省近畿地方整備局福知山河川国道事務所、福知山交通安全協会、福知山市消防団、福知山観光協会、福知山市連合婦人会、成美大学、福知山市スポーツ推進委員会、近畿日本ツーリスト株式会社、ふくちやまFM丹波
- 支離力自治会等／惇明地区・昭和地区・下豊富地区・庵我地区・河東・有路上・有路下地区各自治会、惇明地区・修齊地区・庵我地区・河東地区・有路上地区・有路下地区各公民館
- 特別協賛／(株)ステップ、(株)グンゼ
- 協賛／クラシエフーズ(株)、積水ハウス(株)福知山支店
- 協力／ホンダカーズ福知山、日本製紙クレシア(株)
- 企画協力／(一財)アールビーズスポーツ財団

選手受付

注意!! 時間を厳守してください!!

■11月22日(土) 13:00~17:00 三段池公園総合体育館内受付コーナー

■11月23日(日・祝) 7:00~ 9:00 三段池公園大会会場内受付テント

※「視覚障害者の部」受付は、11/23(日・祝)のみ武道館1F「盲人マラソン協会」控所で行います。

●受付時にお渡しするもの

- ・受付では「ナンバーカード」「安全ピン」「プログラム」「ランナーズチップ(記録計測器)」をお渡しします。

●参加賞引換について

- ・受付終了後、参加賞引換所にて参加賞引換券と交換に参加賞をお受け取りください。(バスツアー利用者、視覚障害者の部は除く)
- ・参加賞袋には「プログラム」「防寒用透明ビニール」等が入っています。

10時30分を過ぎると引き換えができませんのでご注意ください。

●受付時の諸注意

- ・受付窓口はナンバーカード別になっています。該当窓口で同封のナンバーカード引換券をお渡しください。ナンバーカード引換券の提出をもって、参加規約に誓約し参加することとします。

・緊急連絡先は、あらかじめ記入してお越しくください。

- ・受付までにナンバーカード引換券の裏面に記載されている誓約内容をよくお読みのうえ、ご参加ください。

※ナンバーカード引換券がないと受付できません。忘れた場合、再発行手数料(200円)が必要となります。

ナンバーカード(ゼッケン)

- ・ナンバーカード(ゼッケン)は、1人2枚(胸・背中)です。
※ステップラン10kmは胸にナンバー、背中に「10km」と記載されたナンバーカードをつけてください。
- ・マラソンとステップラン10kmのナンバーカードには、スタートブロック(A~K)が記載されています。
スタートは、ナンバーカードに記載されたスタートブロックからになります。
※ナンバーカードの番号があなたの番号と間違いないか必ずご確認ください。
※ナンバーカードの他人への譲渡や代理出走は、一切禁止です。

- ・ナンバーカードの色は、

<input type="checkbox"/> 登録男子	白
<input type="checkbox"/> 登録女子	桃
<input type="checkbox"/> 一般男子	青
<input type="checkbox"/> 一般女子	黄
<input type="checkbox"/> 視覚障害者(男子・女子)	緑
<input type="checkbox"/> ステップラン10km(男子・女子)	橙
<input type="checkbox"/> 2kmファンラン(個人)	白
<input type="checkbox"/> 3kmファンラン(個人)	紫
<input type="checkbox"/> 3kmファンラン(ペア)	橙

更衣室・貴重品預かり・手荷物置き場

●更衣室

男子: 体育館サブアリーナ

女子: 武道館

●貴重品預かり

男女共用: 体育館メインアリーナ

女子: 武道館

- ・貴重品の受け取りには、ナンバーカードのご提示をお願いします。
- ・メインアリーナは選手控え室としてご利用ください(男女共用)。
- ・各自の手荷物は、控え室内に置いてください。
- ・貴重品預かり所以外での盗難・紛失等につきましては一切責任を負えません。
例年、盗難が発生しておりますので、荷物の管理には充分ご注意ください。

記録/ランナーズチップ(記録計測用発信器)

- ・今大会では、ランナーズチップによる記録計測を行います。
※マラソンのみ、5km毎のスプリットタイムも計測を行います。
- ・ランナーズチップを装着していないと記録計測ができず失格となる場合がありますので、スタート前に必ず装着をご確認ください。
- ・ランナーズチップの装着はシューズの紐に付属のビニタイで装着してください。左右どちらのシューズでも構いません。(マジックベルトタイプのシューズをお使いになる方は、ベルト部分に固定してください)
- ・ファンランペアの部に出場の方は、いずれか1名の方がランナーズチップを装着してください。
また、ゴール時は必ず手をつないで2人でゴールしてください。1名でゴールすると、失格となる場合があります。
※棄権する場合は、ランナーズチップを必ずトラブルコーナーへ返却してください。

スタート時間

各種目のスタート時間
お間違いのないよう
ご注意ください。

- マラソン・ステップラン10km・・・10:30
- 2kmファンラン・・・・・・・・・・11:50
- 3kmファンラン・・・・・・・・・・12:00

・マラソン・ステップラン10kmのスタート地点への誘導は、9:45から行います。係員の指示に従ってください。

スタートブロックへの整列

- ・マラソンのスタートエリアは、申込時の申告タイム順にA～Jの10ブロックに分かれています。(ステップラン10kmはKブロック)
自分のナンバーカードに記載されているブロックに整列してください。該当するブロック以外には入ることはできません。
- ・誘導路のフェンスをまたいだり、くぐったりすると他の参加選手の迷惑になり、また失格となる場合があります。必ず順路どおりにお進みいただき、早めにスタート位置に集合してください。
※申告タイムが未記入だった方はJブロックになります。
ブロックの変更はできませんのでご了承ください。

ナンバーカード



「種目・参加者氏名」をナンバーカード引き換え時に、ご自分と間違いのないか必ず確認してください。

スタートの
ブロック

重要!!

マラソンのスタートブロックへの誘導は、9:45から行います。
10:15(予定)にブロック入口を閉鎖しますので、時間を厳守してください。
これ以降は各ブロックに入ることはできません。
ブロック閉鎖時間に遅れてきた場合は、最後尾ブロックからのスタートとなりますので係員の指示に従ってください。
大会当日は、会場のアナウンスに十分ご注意ください。
また、スタートブロックへの移動ルールを破った選手は、失格となり出走を認めない場合があります！

- ・スタート時やレース中の防寒着として、参加賞袋に封入している防寒用透明ビニールをお渡しします。
防寒着着用の方は、必ずナンバーカードがはっきり見える透明ビニール等を使用してください。
それ以外のナンバーカードが見えにくい青、黒のビニール及び上着等は、一切認められませんのでご注意ください。

給水・給食所

- ・6.5km地点と10km以降約2.5km毎に給水所を設けています。スポーツドリンク「スカイウォーター」(クラシエフーズ(株)提供)と水を用意しています。
※ステップラン10kmのコース上にも6.5km地点に給水所があります。
- ・20km、30km、35km地点に給食所を設けています。バナナと与論島特産黒糖と地元名菓を用意しています。
- ・スペシャルドリンクは受け付けませんのでご了承ください。

※給水所・給食所での紙コップなどのゴミは、必ずゴミ箱へ捨てて「マナーアップ」にご協力をお願いいたします。

トイレ

会場内では、施設内トイレおよび仮設トイレをご利用ください。またコース上にも、仮設トイレを設置しています。

ウォーミングアップ

コース上でのウォーミングアップは一切禁止します。三段池周辺で行うようお願いします。
(場所についてはメイン会場図を参照)
また、スタートブロックの閉鎖時間(10:15)に遅れないようご注意ください。

医療関係(重要!!)

- ・大会当日、プログラム掲載の「セルフチェック10ポイント」の項目で自分の体調チェックを必ず行い、体調不良の場合は受付後であっても出場を取りやめてください。レース中も体調に異常が感じられた場合は速やかにレースを中止してください。
その場合は大会係員に必ず申し出てください。無断で帰宅しないようお願いいたします。
- ・主催者としては、あらかじめ負荷心電図等の利用による体調の自己チェックを受けられることを希望します。

- (負荷心電図とは、運動をして心筋に負担をかけた後、心電図検査を行うことにより安静時には発見されにくい異常を発見する検査です)
- ・天候にかかわらず、脱水症予防の為、必ずスタート前、レース中、ゴール後には水分補給をしてください。
- ・当日は健康保険証のコピーを必ずお持ちください。
- ・大会救護車は、傷病者のみを収容します。
- ・リタイアおよび関門不通過者につきましては、収容バスをご利用ください。

左側通行／距離表示

- ・スタート付近を除いたコース上では左側通行を心がけてください。
特にマラソンは5km毎地点でスプリットタイムの計測をいたしますので、決められたコースを走行してください。
- ・距離は1km毎に表示しています。マラソンは、残りの距離も5kmから1km毎に距離表示を設置しています。

関門／制限時間

大会運営上、下記により時間規制の関門を設置します。なお、通過できない選手は速やかに競技を中止し、歩道に上がってください。その後、役員の手指示に従い収容車に乗車してください。関門閉鎖以降の通過者は失格とし、完走者とは認めません。
※交通規制は5時間(15:30)で解除されますので、以降は係員の指示に従い歩道を通行してください。

●マラソン

関門	距離	経過時間	閉鎖時刻
1	5.1km	45分	11:15
2	7.8km	1時間05分	11:35
3	11.8km	1時間40分	12:10
4	17.0km	2時間20分	12:50
5	20.65km	2時間50分	13:20
6	24.5km	3時間20分	13:50
7	27.75km	3時間45分	14:15
8	31.6km	4時間15分	14:45
9	37.5km	5時間00分	15:30

※関門時間は厳守してください。

●ステップラン10km

関門	距離	経過時間	閉鎖時刻
1	5.1km	45分	11:15
2	7.8km	1時間05分	11:35

※関門時間は厳守してください。

ペースランナー

- ・4時間、5時間のペースランナーをJブロック前方に各2名配置しております。
「ペースランナー」のナンバーカードが付いたオレンジのユニフォーム(ビブス)を着用して走りますので、ぜひペース配分の目安にしてください。
※ペースランナーの配置はマラソンのみです。



福知山マラソン・マナーアップ宣言!!

福知山マラソンは、参加者・スタッフマナー日本一の大会を目指します!

皆さんが気持ちよく走れるように、ひとりひとりがマナーアップの意識を持ちましょう!

- ①大会前の試走でもマナーアップを!
- ②ゴミを増やさないように気を付けましょう!
 - ・ゴミの自宅持ち帰りに協力してください
 - ・会場内、周辺、駐車場までの間、ゴミ拾いに協力してください
 - ・会場でゴミを捨てる場合も、きちんと分別してください
- ③施設はきれいに利用しましょう!
- ④「スタートブロック」への整列は、きちんとルールを守りましょう!
- ⑤会場・コース沿道での立ち小便是禁止です!
- ⑥ボランティアの方には「ありがとう」の気持ちを大切に!

大会インフォメーション

好評! 市内観光バス／応援バス

毎年好評をいただいている市内観光バスとマラソンコース応援バスは、大会当日午前8:30から近畿日本ツーリスト特設カウンターでお申し込みください。

- 市内観光バス／福知山城、紅葉の名所長安寺等を回る予定です。
料金: 大人 2,000円 / 小学生以下 1,000円(いずれも施設入館料含む)
定員: 80名(昼食は含まれておりません)
- 応援バス / スタート地点から約17km(大江美河橋付近)へ運行します。
※今年は大雲橋付近(約20.7km)が工事のため、応援場所が変更となります。
料金: 大人 1,000円 / 小学生以下 500円
定員300名(昼食は含まれておりません)



その他、宿泊・交通に関するお問い合わせ先

「近畿日本ツーリスト福知山マラソンデスク」 TEL:0570-029-180 (月～金10:00～17:00)

お楽しみジャンケン大会♪

表彰式終了後、「ゴールドコーストマラソン」招待や、スポンサー各社からご提供いただく豪華賞品が当たるジャンケン大会を行います。
参加資格は、マラソン・ファンランの選手です。最後までお楽しみください!
※「ゴールドコーストマラソン」へのご招待は、マラソン出場者本人に限ります。



関係者控室(キッズルーム)とキッズプレイランドを設置!

大会中、小さなお子さまが遊べるスペースと屋外施設をご提供いたします。
利用されるお子さまの年齢制限は設けていません。ぜひご利用ください!

- ・関係者控室(キッズルーム): 武道館・地階
- ・キッズプレイランド: おおはらっぱ芝生広場

ランナーズチップの回収

- ランナーズチップはゴール後、ランナーズチップ回収エリアにて必ず返却してください。
- 途中関門収容された方は、収容バス内でランナーズチップを係員に返却してください。
- ※ランナーズチップを紛失・未返却の場合は、実費を請求させていただきます場合もありますのでご注意ください。

フィニッシャーTシャツ

- フルマラソンを完走した方全員に、ゴール後にフィニッシャーTシャツをお渡しします。
- 完走された方のみのお渡しとなります。
- ※今年も一般公募の中からデザインが選出されました。

記録速報・完走証

- 大会当日、マラソンに参加された希望者には、個人記録速報をゴール付近テントにてお渡しします。
- ステップラン10km・2km・3kmファンラン完走者には、当日完走証を発行いたします。
- ※マラソン「登録の部」の日本陸連公認記録証は、RUNPHOTO(大会10日後)からダウンロードが可能です(無料)。
- また、希望者には当日に受付を行い、後日郵送いたします(有料:300円)ので、総合案内までお越しください。

●RUN PHOTO (ランフォト)

WEBサイト・RUNNET(<http://runnet.jp>/※要会員登録:無料)において、5km毎のスプリットタイム入り完走証(写真入り)を無料でダウンロードできます(大会10日後)。完走証にフィニッシュシーンなどの写真を載せることができます。

ダウンロード手続きの際に気に入った写真をお選びください。詳細は下記ホームページでご確認ください。

<http://runnet.jp/record/>

※大会後に郵送していた記録証は廃止し、環境に配慮したペーパーレス化を目指します。

※ネット環境がない方は、大阪事務局までご連絡ください。

●ランナーズアップデート

ナンバーカードまたは氏名を入力するだけで10km毎の通過タイムをリアルタイムに検索できます。

WEBサイトは携帯電話、パソコンに対応しています。

詳細は下記ホームページでご確認ください。

PC <http://update.runnet.jp/2014fukuchiyama/>

携帯 http://update.runnet.jp/m_2014fukuchiyama/

※いずれも11月中旬公開予定

PC・スマホ用
QRコード▶



携帯用
QRコード▶



●全完走者の記録速報

下記のインターネットホームページでご覧になれます(大会4~5日後)。

①<http://fukuchiyama-marathon.com/>

②<http://runnet.jp/result/>

表彰(13:30~予定)

表彰対象は以下の通りです。

●マラソン

- マラソンの表彰式は13:30(予定)から会場内ステージにて行います(下記①⑤⑦対象者のみ)。
- その他の表彰(上記②~④、⑤の2~3位、⑥⑧対象者)は、後日事務局より表彰品を送付します。
- ステージ表彰及び、大会当日の表彰品受け渡しは行いませんのでご了承ください。
- 表彰対象者は記録速報板に掲示いたしますので、表彰式にご出席いただくようお願いいたします。

- ①男女別総合 各1~8位
※ステージ表彰あり
- ②部門別男女 各1~3位
- ③一般の部 男女年代別 各1~3位(5歳刻み)
- ④視覚障害の部 男女年代別 各1~3位
(39歳以下の部/40歳以上の部)

- ⑤全日本盲人マラソン選手権
T11・T12・T13男女別 各1~3位
※1位のみステージ表彰あり

- ⑥地域別男女 各優勝者
※ブロック分けは日本陸上競技連盟方式に準じ9ブロックに分けます(東京都は関東ブロックに含む)
- ⑦福知山マラソン賞(福知山市の参加者)
男女別各1~3位
※ステージ表彰あり
- ⑧チームエントリー 1~3位
(チームエントリーされた上位5名の選手の合計タイム)

●2kmファンラン・3kmファンラン

2km・3kmファンランの表彰式は、ゴール後当日完走証発行テント付近で行います。

- ⑨2kmファンラン 小学生1・2年生男女別 各1~3位
- ⑩3kmファンラン 小学生3・4年生男女別 各1~3位
- ⑪3kmファンラン 小学生5・6年生男女別 各1~3位
- ⑫3kmファンラン 中学生男女別 各1~3位
- ⑬3kmファンラン 一般(高校生以上)男女別 各1~3位
- ⑭3kmファンラン ペア 1~3位

※ステップラン10kmの表彰はありません

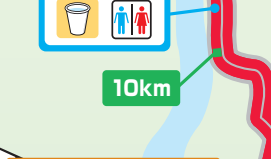
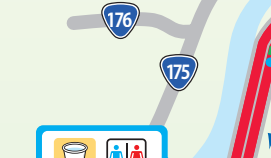
コースマップ・観光情報



二瀬川



酒呑童子



ドッコちゃん



福知山城

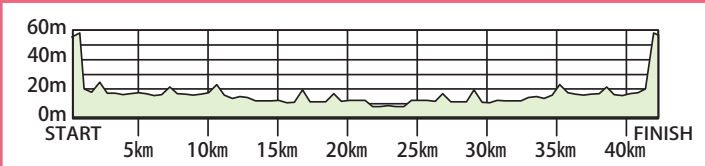


... 給水所(水・スポーツドリンク)
 ... 給食(あめ・バナナなど)
 トイレ
 AED

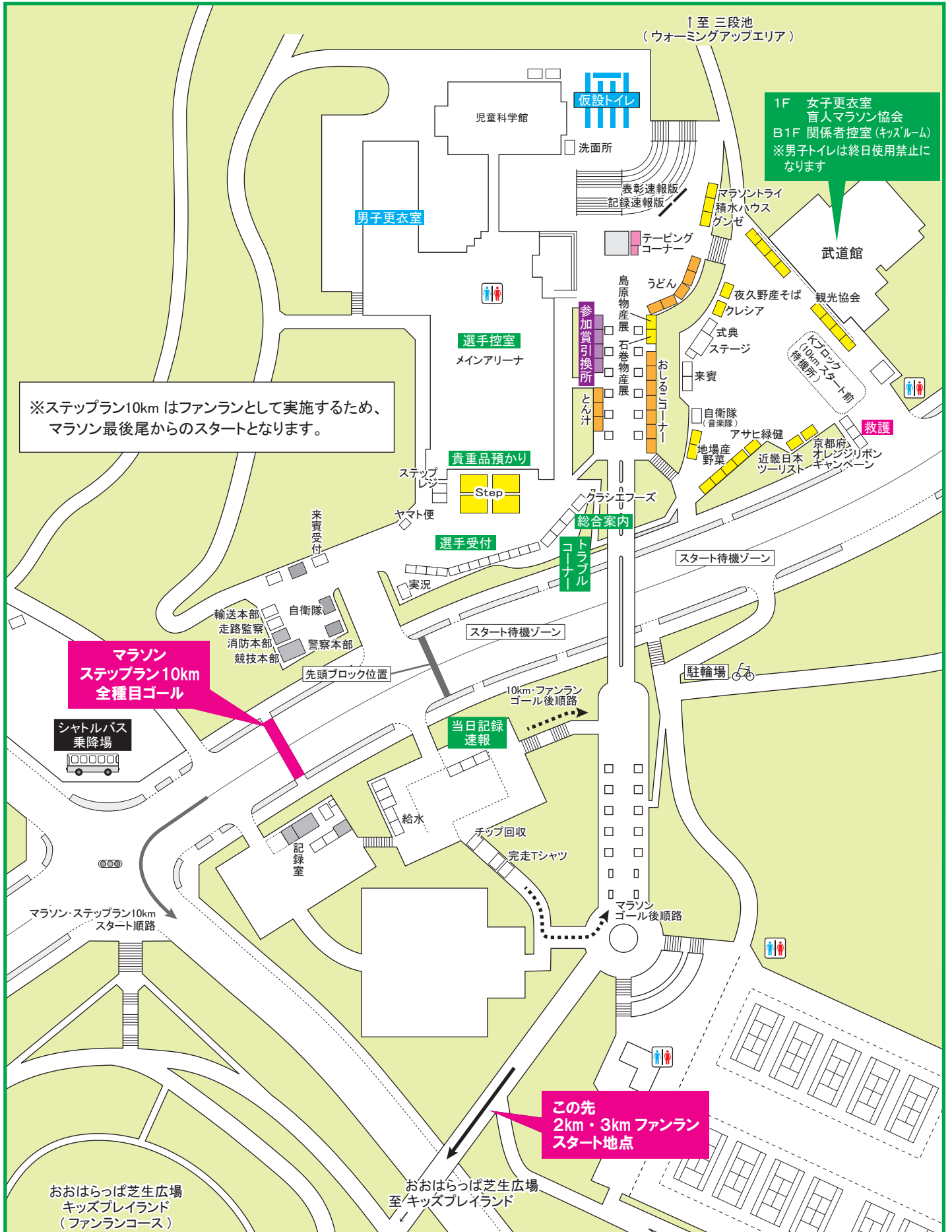
市内中心部詳細地図



コース高低差図



第24回 福知山マラソン会場図



会場内ブースのご案内

- 「STEP」ブースではランニング用品大即売会を行います!!
取扱メーカーはアシックス・ミズノ・ナイキ・アディダス・
その他メーカーなど過去最大のブランド数と品揃え、そして
大幅な割引でお待ちしております!(クレジットカード使用可)

■11月22日(土) 13:00~17:00
三段池公園総合体育館内

■11月23日(日・祝) 7:00~16:30
福知山マラソン受付会場

- 当日会場では地元物産品の販売など
を行う「観光協会ブース」や、飲食物
の販売を行う「飲食ブース」を設置し
ます。ぜひお立ち寄りください。



伴走サポーター講習会開催

あなたも視覚障害者ランナーをサポートしてみませんか?

- 日時:11月22日(土) 14:00~16:00 (雨天決行)
場所:【講義】三段池公園総合体育館内 1F会議室
【実技】三段池公園総合体育館内 サブアリーナ
対象:伴走サポーター登録者及び、
興味のある方なら誰でも可
定員:30名(先着順・伴走サポーター登録者優先)
内容:講義及び実技を実施
参加費:無料
申込み:希望者は大阪事務局(TEL:06-6305-6302)
までお問い合わせください
指導:特定非営利活動法人
日本盲人マラソン協会(JBMA)

交通案内

●JRをご利用の方

JR福知山駅~会場(三段池公園)まで下記の時間帯に
無料シャトルバスを随時運行します。

■11月22日(土) JR福知山駅(北口)◀▶受付会場間
13:00 ~ 16:30(福知山駅発)

■11月23日(日・祝) JR福知山駅(北口)▶会場行き
7:30 ~ 9:30

■11月23日(日・祝) 会場▶JR福知山駅行き
11:40頃~

《参考》JR大阪駅発 5:55 ▶ 福知山駅着 8:20
JR京都駅発 6:33 ▶ 福知山駅着 8:22

注意!!

福知山駅ではICOCA等のICカードや
Jスルーカードはご利用になれません。
あらかじめ切符をお買い求めください!!

●車をご利用の方

会場付近の道路は、例年以上の渋滞が予想されます。
お早めに会場に到着するよう余裕をもってお越しください。

福知山インターチェンジから駐車場にかけて渋滞し、受付時間に間に合わないという事が毎年発生しております。確実な時間に到着するJRのご利用をお勧めいたします。また、帰りも駐車場内の混雑が予想されますのでご了承ください。その他、駐車券裏面の注意事項をご確認ください。

尚、交通事情等によりスタート時間に遅れても参加できませんのでご了承ください。

※駐車券申請をしていない方で、後日必要になった方は「駐車券希望」と書いた82円切手を貼った返信用封筒を、大阪事務局までお送りください。

⚠ 駐車場についてのお願い ⚠

駐車券がないとご利用いただけません!

大会駐車場は9カ所ございますが、駐車券裏の地図にある駐車場以外は駐車できません。

また、違法駐車につきましては大会当日すべてレッカー移動されます。必ず指定の駐車場に駐車してください。

スムーズに誘導できるように、駐車券はフロントガラスの運転に支障のない場所によく見えるように貼ってください。

大会のスムーズな運営のため、みなさまのご協力をお願いいたします。

【大会公式携帯サイト】

QRコード対応の携帯電話から、大会公式携帯サイトに簡単にアクセスできます。
大会当日も随時速報を更新いたします。



携帯はQRコードからの
アクセスが便利

大会に関するお問い合わせ先

エントリー・駐車券・ランナーズチップについては

■**福知山マラソン大阪事務局** TEL:06-6305-6302(平日10:00~17:00,第3金曜除く)
〒532-0011 大阪市淀川区西中島6-1-15アセンズ新大阪ビル1F アールビーズ内
※11月21日~11月23日は下記の福知山事務局まで

■**福知山マラソン実行委員会事務局** TEL:0773-24-3031
〒620-8501 京都府福知山市字内記13-1 福知山市地域振興部スポーツ振興課内
大会HP: <http://fukuchiyama-marathon.com/> E-mail: info@fukuchiyama-marathon.com

マラソン・ステップラン10kmに参加の皆様へ

ご協力をお願い

マラソンとステップラン10kmは同時スタートとし、8km地点手前まで同じコースを走り、その後マラソンは左折、ステップラン10kmは直進となります。

皆様の競技上の安全とスムーズな大会運営の為に下記注意事項を確認のうえご参加ください。何卒よろしくお願いいたします。

※ステップラン10km出場の方はコース全般を通じて、右側走行でお願いします。

①ゼッケン（ナンバーカード）

ステップラン10km出場の皆様には、2種類のゼッケンをお渡しします。1枚はナンバーの印字されたゼッケン、1枚は「10km」と印字されたゼッケンです。必ずナンバーの書かれたゼッケンを胸に、「10km」と書かれたゼッケンを背中に付けてください。

②スタート

マラソンとステップラン10kmは同時刻スタートとなります。ステップラン10kmのスタート待機場所はファンランとして実施するため、マラソン最後尾（武道館前）からのスタートとなります。またスタート時には混雑も予想されますので、押し合うことのないようお願いします。

③走行時

8km地点手前でマラソンとステップラン10kmの分岐ポイントがあり、マラソン出場の方は左折、ステップラン10km出場の方は直進となります。分岐ポイント直前でのコース変更（横移動）は大変危険なため、ステップラン10kmに出場の方はコース全般を通じて右側走行をお願いします。

④給水

約6.5km地点のコース両サイドに給水所（第1給水所）を設けております。マラソン出場の方はコース左側の給水所を、ステップラン10kmに出場の方はコース右側の給水所をご利用ください。

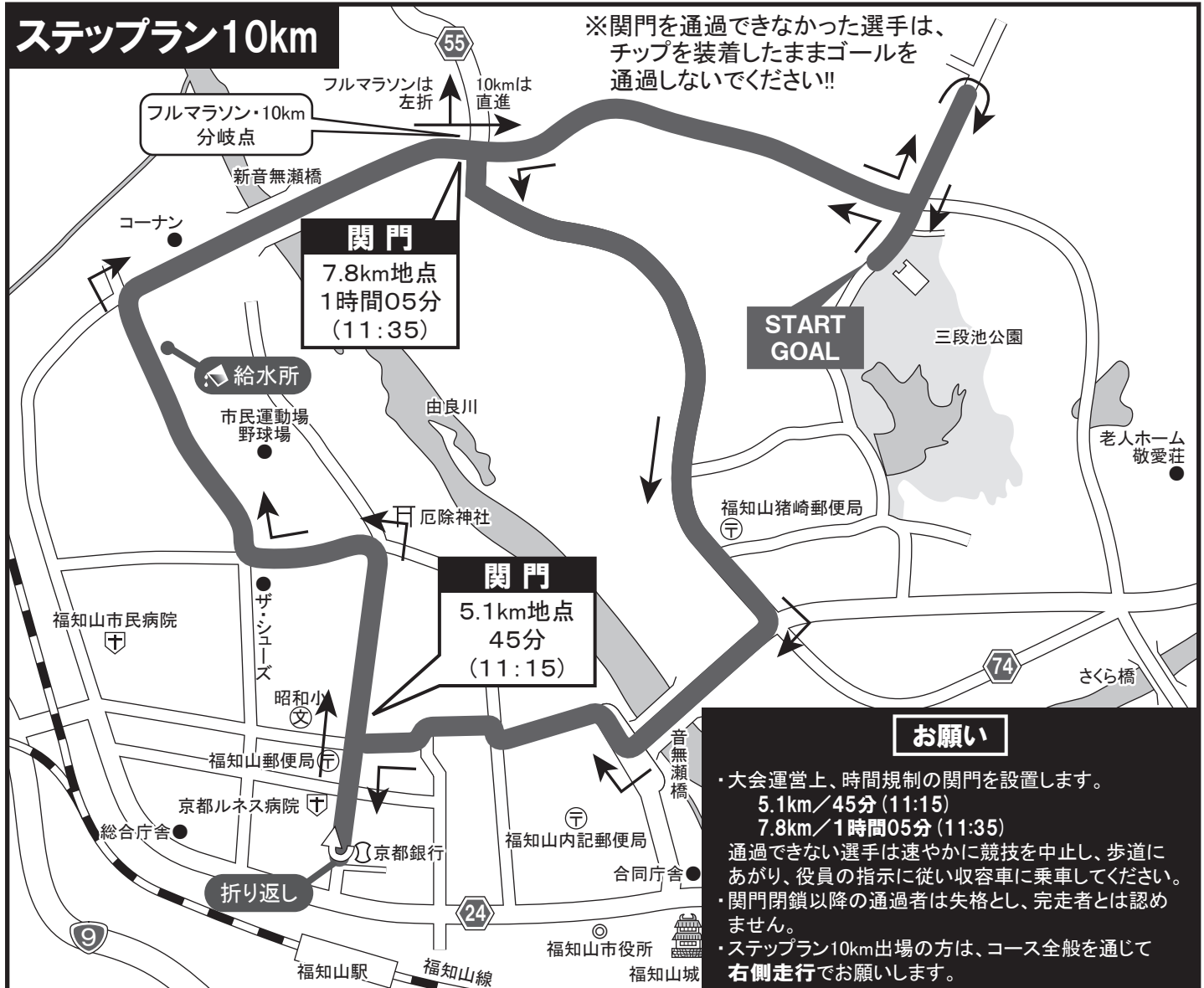
⑤その他

スタート待機時には会場アナウンスをしっかりと聞いていただき、スタート時、走行時には係員の指示に従っていただきますよう、ご協力をお願いします。

※ステップラン10kmはファンランとして実施するため、マラソン最後尾からのスタートとなります。記録計測は行いますが、表彰はありません。

第24回 福知山マラソン ステップラン・ファンランコース図

ステップラン10km



3km・2kmファンランコース

- 3kmファンランコース
 - (S) → (A) → (B) → (F) → (C) → (D) → (E) → (A) → (B) → (F) → (C) → (D) → (E) → (A) → (B) → (F) → (G) → (H)
- 2kmファンランコース
 - (S) → (A) → (B) → (F) → (C) → (D) → (E) → (A) → (B) → (F) → (G) → (H)

