special sponsorship

StePJAPAN GUNZE

The 31st 福知山マラソン

参加のご案内

2023

11.23 Thu 祝 42.195km am10:30 START

Fukuchiyama Marathon

Come on, run around Fukuchiyama!

大会スケジュール

■11月22日(水)

13:00~17:00
参加賞引換受付
(三段池公園総合体育館前)
大会直前エントリー受付
(ヘルプデスク)

■11月23日(木・祝)

7:00~16:30
参加賞引換受付(三段池公園総合体育館前)
7:00~9:00
大会直前エントリー受付(ヘルプデスク)
9:10~ 開会式
9:45~ マラソンランナー誘導開始
10:30 マラソンスタート
11:00 2kmファンランスタート
11:30 3kmファンランスタート
13:30~ 表彰式

⚠注意事項⚠

早めに来場してください！

お車での来場希望者の大半は福知山ＩＣを利用されるものと思われます。
福知山ＩＣの処理台数に限度があることに加え、福知山ＩＣ～市街地～駐車場も大変混雑し、**全車両が一時的に集中すると数時間の所要時間**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をお願い申し上げますとともに、お車での来場は時間の予想がつかないため、できる限りＪＲ等公共の交通手段をご利用され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。

Guest Runner

小林祐梨子
北京オリンピック 5000m 出場
1500m 元日本記録保持者

川内鴻輝
2016 年福知山マラソン優勝

きゃっするひとみー
お城をこよなく愛する
ランニング界 No.1のインスタグラマー

応援ランナー

若林順子
走るパーソナリティ

■ 事前に送付しているもの

①アスリートビブス2枚（胸と背中用）
②安全ピン
③ビニタイ
④ランナーズチップ
⑤計測チップ返却封筒

※大会会場での選手受付（アスリートビブスの引き換え）はありません。各自事前に送付しているものを忘れず持参ください。

※②③④⑤はアスリートビブスに同封しています。

■ 参加賞引換受付スケジュール

・11月22日（水） 13：00～17：00
・11月23日（木） 7：00～16：30

※引き換えにはアスリートビブスが必要です。忘れた場合は引換えできません。

■ 大会直前エントリー受付（11/1～17）

スケジュール
・11月22日（水）13：00～17：00
・11月23日（木） 7：00～ 9：00
ヘルプデスクで受付をします。受付にて、氏名・生年月日の確認をします。

■ アスリートビブス（ナンバーカード）

・アスリートビブスは大会当日必ず持参してください。アスリートビブスを忘れた場合出走できません。
・アスリートビブスは、2枚（胸と背中用）です。
・アスリートビブスには、スタートブロック(A～G)が記載されています。アスリートビブスに記載されているスタートブロックに整列してください。
・アスリートビブスの色は、スタートブロックごとに分かれています。※男子は黒数字、女子は赤数字

※アスリートビブスが自分のもので間違いないか、必ずご確認ください。

※棄権する場合、計測チップは同封の返却用封筒で返却いただくか、 大会当日に総合案内へご返却ください。

※アスリートビブスの他人への譲渡や代理出走は一切禁止です。

・アスリートビブスの色は、

□登録男子…… 白
■登録女子…… 桃
■一般男子 …… 青
■一般女子…… 橙
■ブラインドマラソン(男子・女子) …… 緑
□2kmファンラン …… 白
■3kmファンラン 小学3・4年男女 …… 紫
小学5・6年男女 …… 青
中学男女…… 緑
高校生以上男女…… クリーム
■3kmファンラン(ペア) …… 橙

■ メディカルランナー

・エントリー時にメディカルランナーに申し込まれた方は、アスリートビブスにメディカルランナーのシールを同封しています。当日、申し込みされる方は、メディカルランナー窓口（総合案内）までお越しください。

■ 更衣室・貴重品預かり

●更 衣 室
男子：体育館メインアリーナ
女子：体育館サブアリーナ

●貴重品預かり
男子：体育館メインアリーナ
女子：体育館サブアリーナ

・貴重品の受け取りには、アスリートビブスのご提示をお願いします。
・武道館は控室としてご利用ください（男女共用）。
・各自の手荷物は、控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ヘルプデスク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
◦ マラソン ……10：30
◦ 2kmファンラン……11：00
◦ 3kmファンラン……11：30

お間違いのないようご注意ください。

・マラソン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～Gの7ブロックに分かれています。
自分のアスリートビブス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。

アスリートビブス

「種目・参加者氏名」をアスリートビブス引き換え時に、 ご自分と間違いないか必ず確認してください。

スタートのブロック

・誘導路のフェンスをまたいだり、くぐったりすると他のランナーの迷惑になり、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Gブロックになります。
また、大会直前エントリーの方もGブロックからのスタートとなります
ブロックの変更はできませんのでご了承ください。

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ランナーは、失格となり出走を認めない場合があります！

重要!!

・スタート時やレース中の防寒着として、参加賞袋に防寒用透明ビニールを封入しています。
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。
それ以外のアスリートビブスが見えにくい青、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。

■ 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、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お勧めします。
(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。
・リタイヤ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、通過できないランナー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。

関門	距離	経過時間	閉鎖時刻
1	5.3km	45分	11:15
2	8.0km	1時間05分	11:35
3	12.1km	1時間37分	12:07
4	17.5km	2時間20分	12:50
5	20.9km	2時間46分	13:16
6	24.7km	3時間15分	13:45
7	28.3km	3時間43分	14:13
8	31.8km	4時間10分	14:40
9	37.7km	4時間55分	15:25

■ ペースランナー

・4時間のペースランナーをFブロック、5時間のペースランナーをG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。

■ ランナーズチップの回収

・ランナーズチップはフィニッシュ後、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。

・途中関門等で収容された方は、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く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、フィニッシャーTシャツをお渡しします。

※大会直前エントリー（出走権のみ）の方は配布はございません。

■ 完走証・記録速報

●当日完走証（WEB）

・大会当日のレース終了後に、完走証（記録証）を作成・ダウンロードできます。今までのように当日完走証の発行窓口に並ぶ必要もなく、フィニッシュから数分後には作成できます。

・作成は下記URLにアクセスしてください。
https://runnet.jp/record/userRaceTopShowAction.do?raceId=326375

当日完走証

※記録が確定するまでは、表示される記録および順位は速報（参考記録）になります。

※完走されていない方は作成できません。

●当日完走証（WEB）

・ランフォト＋（写真入り完走証）

写真入りweb完走証を会場で作成！

会場でのスマートフォンの操作で、写真入りweb完走証を作成できます。大会終了後、下記のQRコードをスマホで読み取り、作成サイトに登録してください（大会当日までアクセスできません）。

スマホの写真フォルダにあるご自身で撮った写真も選択できます。

https://runphoto.runnet.jp/index.html?event_id=000000000326375

ランフォト＋

■ .finisher（動画完走証）

福知山マラソン X .finisher ※マラソンのみ

・世界にひとつ、あなただけの動画完走証
大会の公式リザルトによるレース動画生成サービスです。
※大会開催日までに表示されます。
https://finisher.runnet.jp/races

finisher

●応援ナビ ※マラソンのみ

・パソコン・スマートフォン・タブレットを利用して、スタートしたランナーの予想位置情報を地図上で確認できるサービスです。大会当日にコースを先回りして、ご家族やお友達を応援するのに便利です。詳しくは大会公式サイトをご覧ください。
https://v2.ouennavi.jp/teaser/?eid=000000000326375

応援ナビ

※大会開催日よりご利用いただけます。通信状況により、表示されないことがあります。あらかじめご了承ください。

●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)。
①https://fukuchiyama-marathon.com/
②https://runnet.jp/result/

①

②

■ 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、⑥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。

①男女別総合　各1～8位
※ステージ表彰あり

②部門別男女（ブラインドマラソンの部を除く）
各1～3位

③一般の部 男女年代別　各1～3位(5歳刻み)
(ペアは種目別合計タイム　各1～3位(10歳刻み))

④ブラインドマラソンの部 男女年代別
各1～3位
(39歳以下の部／40歳以上の部)

⑤ブラインドマラソンの部 クラス別
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ワイエムシィ賞（福知山市の参加者)
男女別各1～3位

●2kmファンラン・3kmファンラン

・ 2km・3kmファンランの表彰式はフィニッシュ後おおはらっぱ芝生広場内で行います。

⑧2kmファンラン 小学生1･2年生男女別…　各1～3位
⑨3kmファンラン 小学生3･4年生男女別…　各1～3位
⑩3kmファンラン 小学生5･6年生男女別…　各1～3位
⑪3kmファンラン 中学生男女別 ……　各1～3位
⑫3kmファンラン 高校生以上男女別 ……　各1～3位
⑬3kmファンラン ペア ……　1～3位
※ステージ表彰あり

■ MCC参加大会

福知山マラソンはマラソンチャレンジカップ（MCC）に参加しています。

MCC（マラソンチャレンジカップ）とは、マラソンに初挑戦する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、マラソンを走るすべてのランナーを応援するプロジェクトです。

（主催：一般財団法人アールビーズスポーツ財団）

MCC参加大会に出場したランナーには、下記のような特典があります。

①大会新記録で優勝者したランナーにタイムに応じて賞金を授与。

②男子でサブ3、女子でサブ3.5を達成したランナーに「MCC特別記録証」を発行。

③自己ベスト達成、初フルマラソン完走者に「MCC特別記録証」を発行。

※本大会記録は男子2時間12分59秒、女子2時間39分36秒。

※②③はダウンロードシステムになります。

詳しくはMCC公式HPをご覧ください。
https://www.marathon-cc.com

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は禁止です！

⑥ボランティアの方には「ありがとう」の気持ちを大切に！

⑦緊急車両の通行の際には、速やかにコース左側に寄り車両等の通行を優先するようご協力をお願いします。

⑧大会車両や緊急車両の通行に支障をきたしますので、自転車などによるランナーの伴走、移動応援は禁止とさせていただきます。

■ マラソンコース

第6関門(24.7km)
3時間15分(13:45)

折返し地点

舞鶴市

二箇

25km

中間点

NEW

第5関門(20.9km)
2時間46分(13:16)

大雲橋

20km

南有路

第7関門(28.3km)
3時間43分(14:13)

第4関門(17.5km)
2時間20分(12:50)

30km

千原

常津

第8関門(31.8km)
4時間10分(14:40)

NEW

15km

在田

夏間

福知山市

35km

箸巻

第3関門(12.1km)
1時間37分(12:07)

第9関門(37.7km)
4時間55分(15:25)

安井

池部

10km

FINISH

START

第2関門(8.0km)
1時間05分(11:35)

40km

庵我小

新音無瀬橋

由良川

音無瀬橋

第1関門(5.3km)
45分(11:15)

5km

福知山駅

・・・ 給水所(水・スポーツドリンク)

・・・ 特別エイドステーション
(エエもんステーション)

・・・ 給　食(バナナ・あめなど)

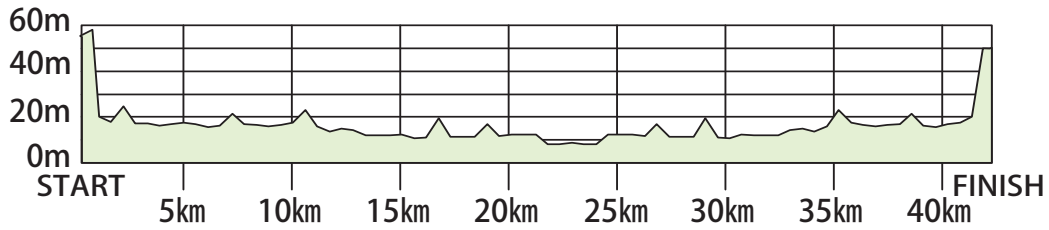
・・・ 給　食(お肉)

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・トイレ

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・AED

市内中心部詳細地図

■ コース高低図



■ 給水・給食配置一覧

地点	水	スカイウォーター	給食
7.0km	○	○	
10.0km	○	○	
12.5km	○	○	
14.7km	○		特別エイドステーション（エエもんステーション）
15.0km	○	○	
17.5km	○	○	
20.0km	○	○	あめ、バナナなど
22.5km	○	○	
25.0km	○	○	お肉
27.7km	○	○	
30.0km	○	○	あめ、バナナなど
32.5km	○	○	
35.0km	○	○	あめ、バナナなど
37.5km	○	○	
40.0km	○	○	

■ トイレ配置一覧

	地点	設置数
1	3.0km	4
2	8.2km	7
3	9.0km	2
4	10.0km	2
5	12.0km	既設
6	12.5km	2
7	15.0km	1
8	22.5km	1
9	24.7km	1
10	25.0km	1
11	28.3km	1
12	30.0km	1・既設
13	32.5km	2

●スペシャルドリンクは受け付けませんので、給水所にて主催者が用意する水･スポーツドリンク等をご利用ください。
●紙コップなどのゴミは、必ずゴミ箱に捨てて「マナーアップ」にご協力をお願いいたします。

■ 特別エイドステーション(エエもんステーション)

福知山市を代表する銘品「ふくちやまエエもん」認定業者から選定したスイーツをご提供します。
※フィニッシュ地点でもご提供します。

干しぶどうDry
(株式会社横田石材 丹波ほっこり農園)

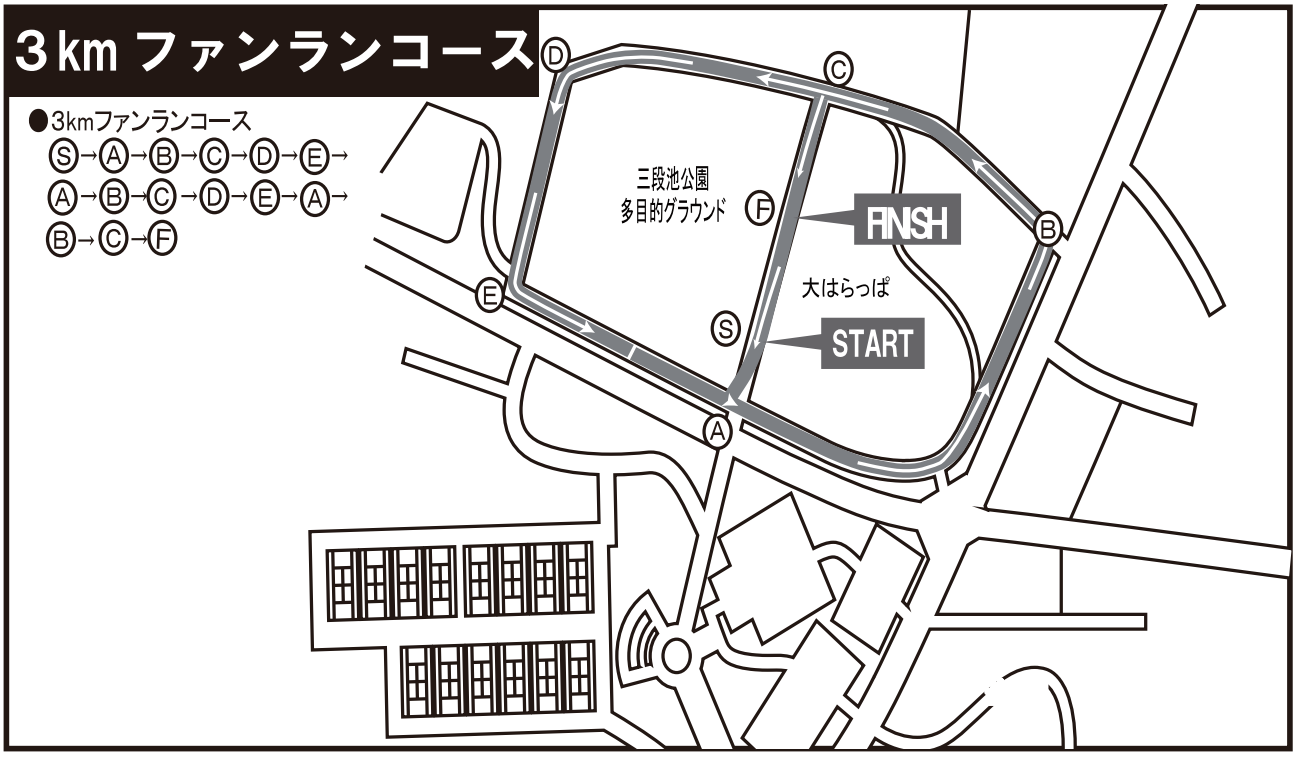
京都奥丹波カヌレ
(Ku-nel［クーネル］)

丹波栗バウム
(株式会社むらいち)

■ 3km・2kmファンランコース

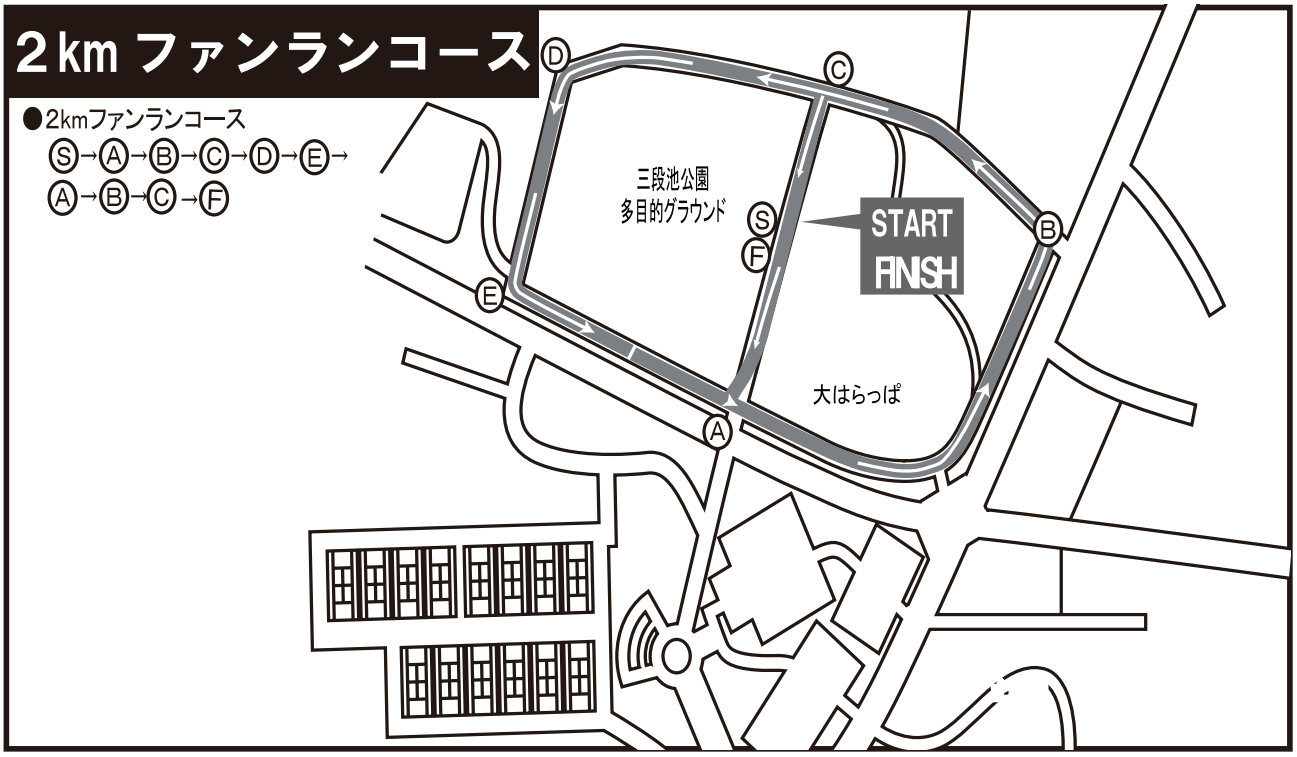
3km ファンランコース

●3kmファンランコース
Ⓢ→Ⓐ→Ⓑ→Ⓒ→Ⓓ→Ⓔ→
Ⓐ→Ⓑ→Ⓒ→Ⓓ→Ⓔ→Ⓐ→
Ⓑ→Ⓒ→Ⓕ



2km ファンランコース

●2kmファンランコース
Ⓢ→Ⓐ→Ⓑ→Ⓒ→Ⓓ→Ⓔ→
Ⓐ→Ⓑ→Ⓒ→Ⓕ

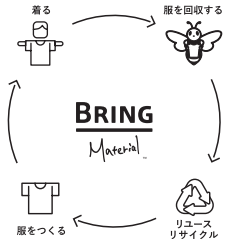


■ スタート・フィニッシュ会場

■ 大会インフォメーション

SDGsへの取り組み

フィニッシャーTシャツはサステナブルで地球環境にやさしいTシャツです。
回収した古着と繊維工場由来のポリエステル繊維（糸くず）を化学的に分解して原料に循環させた再生ポリエステル素材を使ったTシャツです。
また、会場では不要となったTシャツを回収します。



応援バス／荷物預かり

●**応援バス**／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申し込み下さい。
スタート地点から約17km（大江美河橋付近）へ運行します。
料金：大人1,500円／小学生以下／500円
定員：120名（昼食は含まれておりません）

●**荷物預かり**／ツアー申し込みのお客様（JR・バスプラン）につきましてはお一人様おひとつまで無料となります。
２つ以上は有料となります。
ツアーお申し込みでないお客様については当日有料にてお預かりいたします。
（お預かりの数量に限りあり）料金：1,000円／個

お問い合わせ先　「福知山マラソントラベルセンター」
TEL:06−6535−8426（月〜金10:00〜17:00）

キッズランドを設置！

大会中、小さなお子さまも楽しんでいただけるよう、公園内の施設をキッズランドとして御利用いただけます。
ラビハウスでお楽しみください。
・受付：三段池公園総合体育館内（児童科学館連絡通路前）
※利用されるお子さまの年齢制限は設けていませんが、施設内の遊具等には年齢制限がある場合があります。

ケアブースの設置

ケアブースコーナーで明治国際医療大学によるサポートがあります。

会場内ブースのご案内

●「ステップスポーツ」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います！（クレジットカード使用可）

■会場
三段池公園総合体育館駐車場

■日時
・11月22日(水)　13：00〜17：00
・11月23日(木・祝)　7：00〜16：30

●当日会場では地元物産品の販売などを行う「お土産コーナー」を設置します。ぜひお立ち寄りください。

■ 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(水)
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(木・祝)
JR福知山駅(北口) ▶会場行き　7：00 ～　9：00

■11月23日(木・祝)
会　場 ▶JR福知山駅行き　11：40 頃～17：30頃

≪参考≫JR大阪駅発 5:55 ▶ 福知山駅着 8:19

注意!! 特急電車は全席指定席です。

●車をご利用の方

会場付近の道路は、大規模な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の渋滞により、受付時間に間に合わないという事例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84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！

駐車券裏の地図にある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。

駐車場内の事故等については一切責任を負いません。

The 31st 福知山マラソン 2023

大会公式サイト

https://fukuchiyama-marathon.com

QRコードからの
アクセスが便利

福知山マラソン 検索

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23日は仮設大会事務局 (0773-24-0001) まで

〔大会に関することについては〕

■福知山マラソン実行委員会事務局

TEL：0773-24-3031 (23日は0773-24-0001)

〒620-8501 京都府福知山市字内記13-1 福知山市地域振興部文化・スポーツ振興課内

E-mail：info@fukuchiyama-marathon.com