



PILLAR Step JAPAN

歴史の足跡を感じる、
城下町マラソンの旅

42.195km フルマラソン

NEW チャレンジラン 10km

NEW ペアリレーマラソン

ファンラン 2km・3km

The 32nd

福知山マラソン

参加のご案内

2024
11.23 SAT
AM 10:30 START

National holiday

GUEST



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

大会インフルエンサー



きやつするひとみーさん
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

特別招待選手



森井 勇磨選手
2023年 福知山マラソン優勝
2024年 ホストマラソン8位 (2:09:59)

応援ランナー



若林 順子さん
フリーアナウンサー

大会スケジュール

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| ■ 11月22日(金) | ■ 11月23日(土・祝) |
| 13:00~17:00
参加賞引換受付
(武道館前) | 7:00~16:30
参加賞引換受付 (武道館前) |
| 大会直前エントリー受付
(ヘルプデスク) | 7:00~9:00
大会直前エントリー受付 (ヘルプデスク) |
| | 9:00~ 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 |
| | ペアリレーマラソンスタート |
| | チャレンジラン10kmスタート |
| | ファンラン2kmスタート |
| | 11:00 ファンラン3kmスタート |
| | 11:30 表彰式 |
| | 13:30~ |

△ 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。

地球のために
マイボトル・
マイカップ
持参推奨



■ 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。

※ペアリレーマラソンのタスキは当日総合案内にてお渡しします。

■ 参加賞引換受付スケジュール

- ・11月22日(金) 13:00~17:00
- ・11月23日(土) 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

スケジュール

- ・11月22日(金) 13:00~17:00
- ・11月23日(土) 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、必ず胸と背中にそれぞれ2枚付けてください。

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。

※アスリートビブスが自分のもので間違いのないか、必ずご確認ください。

※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。

※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



「種目・参加者氏名」をアスリートビブス到着時に、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

■ 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(剣道場)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。また、武道館では有料手荷物預かりを行います。
- ・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。盗難の恐れがあるため、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・ペアリレーマラソン・チャレンジラン10kmは、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ません。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・ペアリレーマラソン・チャレンジラン10km 10:30
- ・ ファンラン2km 11:00
- ・ ファンラン3km 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。
- ・ 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は後方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！

- ・ 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6時間(16:30)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	5.9km	55分	11:25
2	8.7km	1時間15分	11:45
3	12.7km	1時間50分	12:20
4	18.1km	2時間35分	13:05
5	21.5km	3時間05分	13:35
6	25.0km	3時間35分	14:05
7	28.3km	4時間00分	14:30
8	31.8km	4時間30分	15:00
9	37.7km	5時間20分	15:50

※チャレンジラン10kmの関門は5.9kmのみ

■ ペースランナー

- ・3時間のペースランナーをCブロック、4時間のペースランナーをFブロック、5時間・6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、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)、ペアリレーマラソン、チャレンジラン10km、ファンラン2km・3km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。当日完走証の発行窓口と並ぶ必要もなく、フィニッシュから数分後には作成できます。



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。



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。



finisher

●応援ナビ ※マラソン・ペアリレーマラソン

- ・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。



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。

■ 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、⑥⑧⑨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)
- 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
- ⑧チームエントリー(上位5名の合計タイム) 各1～3位
- ⑨ペアリレーマラソンの部 合計タイム各1～3位

●チャレンジラン10km

- ・10km表彰式は12:00(予定)から会場内ステージにて行います。

- ⑩男女別 各1～3位

※ステージ表彰あり

- ・後日事務局より、完走者の中から抽選で3名に福知山市特産品を送付します。

●ファンラン2km・ファンラン3km

- ・ファンラン2km・3kmの表彰式は12:00(予定)から会場内ステージで行います。

- ⑪ファンラン2km 小学生1・2年生男女別 各1～3位
- ⑫ファンラン3km 小学生3・4年生男女別 各1～3位
- ⑬ファンラン3km 小学生5・6年生男女別 各1～3位
- ⑭ファンラン3km 中学生男女別 各1～3位
- ⑮ファンラン3km 一般男女別 各1～3位
- ⑯ファンラン3km 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)

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!

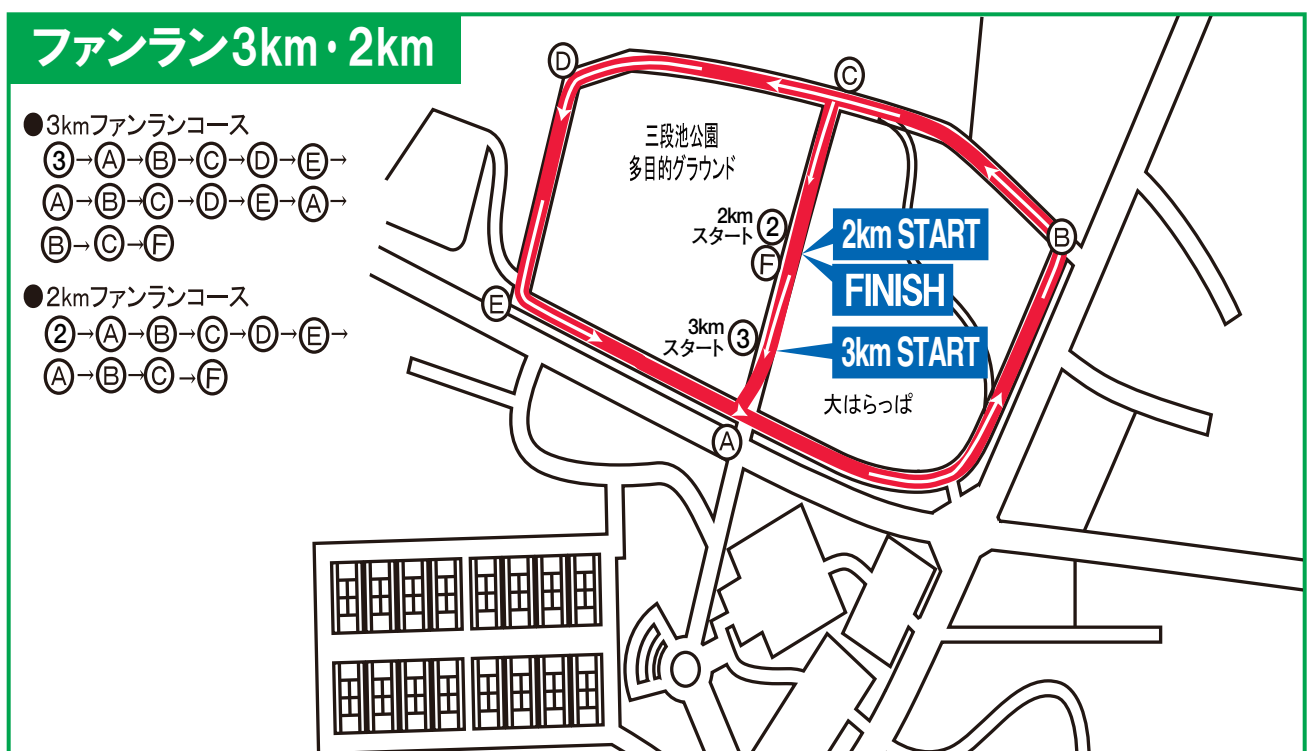
- ①大会前の試走でもマナーアップを!
- ②ゴミを増やさないように気を付けましょう!
 - ・ゴミの自宅持ち帰りに協力してください
 - ・会場内、周辺、駐車場までの間、ゴミ拾いに協力してください
 - ・会場でゴミを捨てる場合も、きちんと分別してください
- ③施設はきれいに利用しましょう!
- ④「スタートブロック」への整列は、きちんとルールを守りましょう!
- ⑤会場・コース沿道での立ち小便是禁止です!
- ⑥ボランティアの方には「ありがとう」の気持ちを大切に!
- ⑦緊急車両の通行の際には、速やかにコース左側に寄り車両等の通行を優先するようご協力をお願いします。
- ⑧大会車両や緊急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。



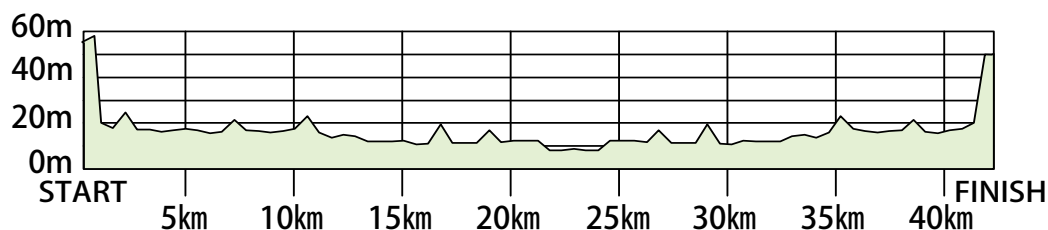
■ マラソン・ペアリレーマラソンコース



■ チャレンジラン10km・ファンラン(3km・2km)コース



■ コース高低図



■ 給水・給食配置一覧

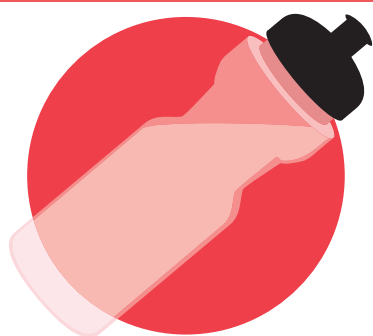
地点	水	スカイウォーター	給食
5.0km (MYCup専用)	○	○	
9.6km	○	○	
11.3km	○	○	
13.7km	○	○	
16.0km	○	○	
18.0km	○	○	
21.0km	○	○	バナナ、あめ、甘栗など
23.7km	○	○	
25.7km	○	○	
28.4km	○	○	
31.0km	○	○	バナナ、あめ、Farmers Tablesなど
33.2km	○	○	
35.4km	○	○	バナナ、あめ、Farmers Tablesなど
38.2km	○	○	
40.3km	○	○	

■ 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。
- 5.0kmの給水所ではマイカップ持参のランナーのみ給水いただけます。また、その他の給水所ではマイカップ持参のランナー用の給水ブースを設置します。

**福知山マラソンは
マイボトル・マイカップを推奨しています！**



**コース上の使い捨てカップを減らし、
エコなマラソンを楽しむために
ご協力をお願いします**

スタート・フィニッシュ会場



大会インフォメーション

応援バス／荷物預かり(近畿日本ツーリストブース)

- 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ください。
スタート地点から約18km(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さま(宿泊・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さま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。
- ・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。

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おります!(クレジットカード使用可)

■会場

三段池公園武道館駐車場

■日時

- ・11月22日(金) 13:00～17:00
- ・11月23日(土・祝) 7:00～16:30



- 「Farmers Tables」で旬の食を体感できます。

出店情報 TIME 11:00-17:30 **Farmers Tables FUKUCHIYAMA EKIKITAから限定10店舗がやってきます!**

牛鹿カレーうどん ku-nel	自家製たれのステーキ串 やまぐちの 丹の吉	和牛のローストビーフ丼・肉巻おにぎり・ドリンク BRAVE	洋食屋の牛すじカレー・マトとアボカドのサルサ・チキン・ポタージュ・とうもろこしポタージュ Mitsuo	丹波栗100%モンブラン他 Fukushide
ホルモン焼きそば・煮込み FARMER TABLE	コーヒー・サンドイッチ・ケーキ・ソフトクリーム・グレープ・ソフトドリンク FARMER TABLE	どうぶつパン・野菜パン FARMER TABLE	唐揚げ・ポテト・フランクフルト・カレー・スイーツ・ドリンク ラーメン屋	焼きそば・寿司・出汁巻き玉子・大巻・天丼 一丸

- フィニッシュ後のランナーサービスエリアでは「とん汁」、クラシエ株式会社様からご提供の「甘栗むいちゃいました」「ホットドリンク」をお楽しみください。「甘栗むいちゃいました」はエイドステーションでもご提供します。



ステージショースケジュール／ランナー応援隊

本大会を一層盛り上げるためランナーや観客の皆さんに楽しんでもらえるようパフォーマンスを会場ステージで実施します。

- 08:40頃～ 陸上自衛隊 福知山駐屯地 「酒吞鬼太鼓演武」
 09:40頃～ 京都府立工業高等学校 吹奏楽部 マンボウ・ジャズ・バンド
 (スタート前演奏)
 11:00頃～ 京都府立工業高等学校 吹奏楽部 マンボウ・ジャズ・バンド
 11:30頃～ Hālau hula o mohala nohi nā pua (フラダンス)
 13:00頃～ PIN☆PON☆PAN (ボーカルユニット)



ランナー応援隊が沿道でパフォーマンス!!

- ◇市街地エリア ・陸上自衛隊第7普通科連隊太鼓・福知山太鼓・おもてなし甲冑隊福知山城明智衆
 ・御霊太鼓・カワイダンスエージェンシーチアダンス・福知山成美高等学校吹奏楽部
 ・福知山淑徳高等学校和太鼓部
 ◇由良川エリア ・ティラノサウルス応援 ・京都府立大江高等学校ブラスバンド部 Big Inlet Jazz Band
 ・二箇下太鼓
 ◇福知山駅エリア ・京都府立福知山高等学校書道部「動画&書による応援メッセージ」

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(金) 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(土・祝) JR福知山駅(北口)▶会場行き 7:00 ~ 9:00
 ■11月23日(土・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。

ニコニコ温泉まではシャトルバスをご利用いただけます! 福知山駅行きのシャトルバスがニコニコ温泉前で停車します。
 三段池会場バスからご乗車ください

●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
 110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。

河川敷駐車場そばまでシャトルバスをご利用いただけます。福知山駅行きのシャトルバスが猪崎バス停(河川敷駐車場)で停車します。

三段池会場バス乗降場からご乗車ください。

福知山マラソン

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、土日祝・第3金曜除く)

〒532-0011 大阪市淀川区西中島6-1-15アセンス新大阪ビル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