

# 京都马拉松 2024



奔跑在京都  
致人以欢笑

参赛  
指南

真挚地感谢各位报名参加  
“京都马拉松 2024”。  
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16日(周五)	11:30~20:00 (最后进场时间)	●跑者登记	都展览馆1楼、3楼
	2月17日(周六)	10:30~19:00 (最后进场时间)	●欢迎广场	
大赛当天	2月18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	
		8:45	开跑仪式	S~G区段：竹菱体育场京都 (西京极综合运动公园内)
		8:55	轮椅竞技开始	H~K区段：东寺Housing Field西京极 (辅助竞技场)
		9:00	马拉松、双人接力赛开始	
		13:00	马拉松颁奖典礼	都展览馆3楼
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

联系我们

Email: [jtbss@jtb.com](mailto:jtbss@jtb.com)

大赛召开与否  
最终决定

最终决定日期  
2月18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18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16日（周五） / 2月17日（周六）

## 日期

2月16日（周五） 11:30 ~ 20:00（最后进场时间）

2月17日（周六） 10:30 ~ 19:00（最后进场时间）

※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18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，请携带残障手册或疗育手册，**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请携带“关于参加的最终联络”电子邮件的打印件或截图。

※请打印电子邮件内链接的《承诺书》，并于其上签名、填写紧急联络方式后提交给我们。

②确认本人的文件 ※仅限原件（复印件不可）

请务必携带“护照”或“在留卡”其中任一证件。

## 跑者登记流程

ID 确认（确认是否为本人）

领取参加奖等

欢迎广场  
（都展览馆1楼・3楼）

## 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2024原创脖套”



○相较于围脖，脖套更实用且速干性出色，可覆盖至嘴部并调节温暖度。

○作为御寒措施，也请于大赛当天佩戴。

### 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16日（周五） / 2月17日（周六）

## 请务必利用公共交通工具入场。



### 从JR京都站来场的推荐路线

京都站  
 ↓ 地铁乌丸线 约5分钟  
 地铁 乌丸御池站  
 ↓ 地铁东西线 约5分钟  
 地铁 东山站  
 ↓ 步行 约11分钟  
 都展览馆

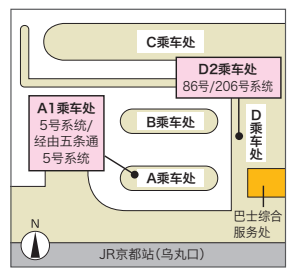
2900R

### 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

时隔4年，京都有名料理店的摊位、茶会再次回归！

另有大会赞助商的摊位、传统工业匠人带来的现场演出和各种体验等，节目异彩纷呈。不仅是跑者，任何人均可入场，欢迎各位携亲朋好友前来～♪

※2月18日（周日）大会当天为跑者专用区。

### おもてなし屋台

美食小吃摊位

京都有名料理店将为各位到场者奉上各式绝味佳肴。请务必空腹前来哦。



### 旧衣回收

我们以重复使用为目的，联合旧衣回收&循环项目“RELEASE⇄CATCH（放手/接手）”，回收闲置的衣物！请将那些因“穿着机会减少”“风格改变”等原因觉得“还能穿，丢掉可惜”的衣服带来！



照片仅为示意

### “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）

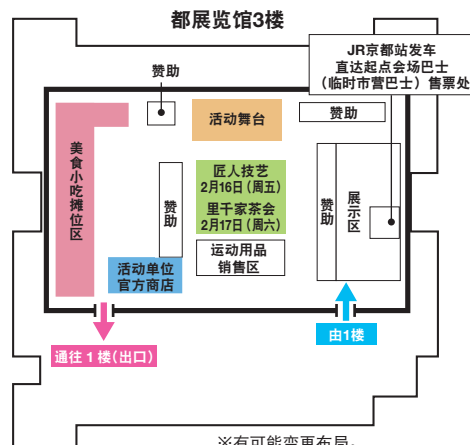
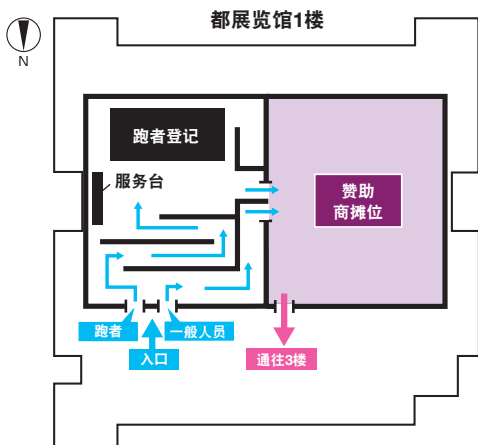
车票（现金230日元）在欢迎广场（都展览馆3楼）销售。

※使用车辆为京都交通局提供的巴士。

※马拉松当日不销售车票。

※拥挤时有可能无座位。

先到1,750名为限

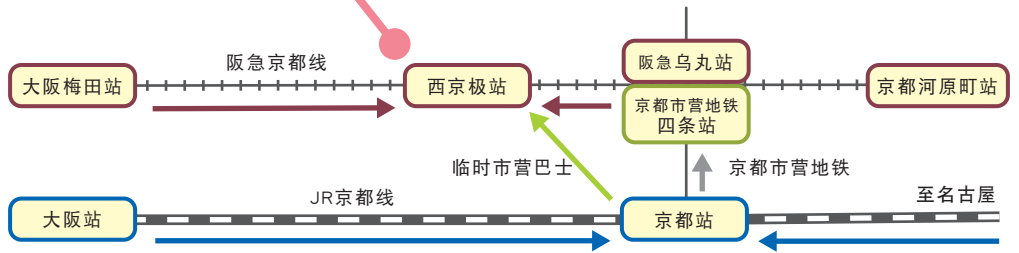


※有可能变更布局。

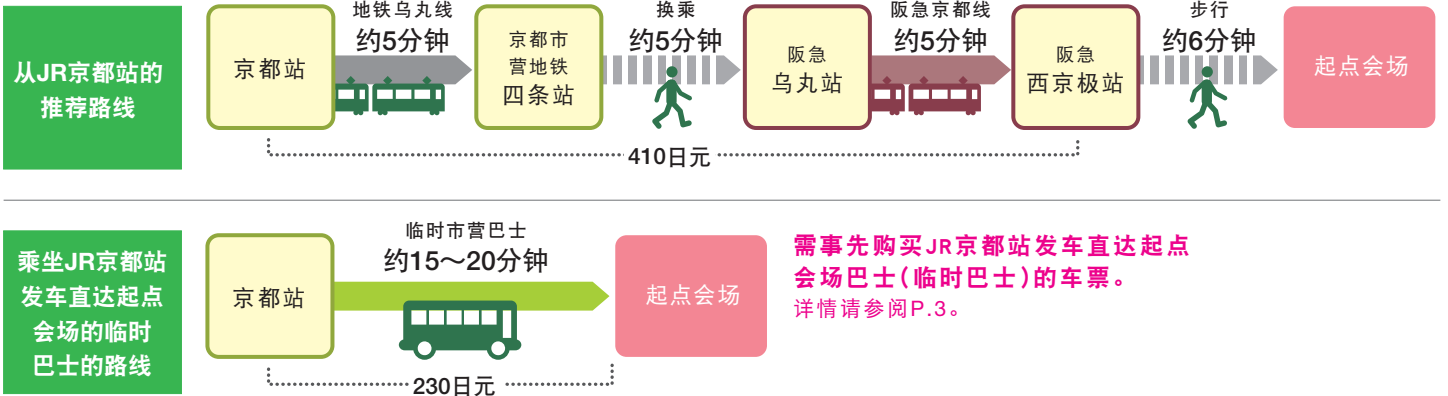


# 前往起点会场的交通指南 2月18日(周日)

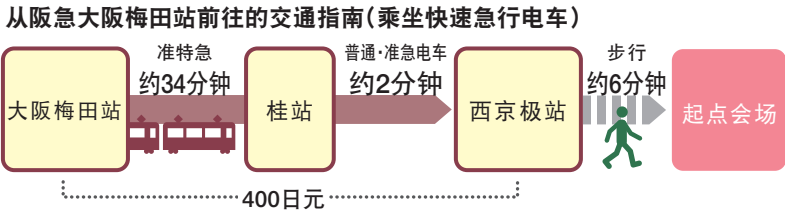
请预留充裕的时间前来(若因公共交通工具、道路状况而迟到者,主办单位一概不予负责。)



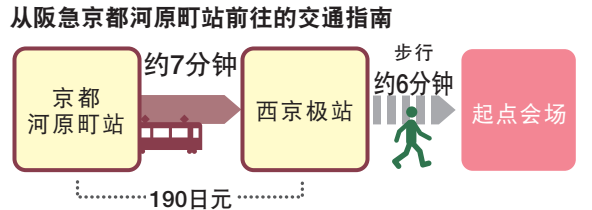
## 从JR京都站前往起点会场的交通指南



## 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18日(周日)时刻表) 预定

	京都河原町站(出发)	乌丸站(出发)	大宫站(出发)	西院站(出发)	西京极站(到达)
普通	6:24	6:26	6:27	6:29	6:32
准急	6:28	6:30	6:31	6:33	6:36
准特急	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	6:52
准特急	6:49	6:51	6:53	6:55	6:56
准急	6:52	6:54	6:56	6:58	7:00
准特急	6:59	7:01	7:02	7:04	7:06
准急	7:03	7:05	7:07	7:09	7:11
准特急	7:10	7:12	7:13	7:15	7:17
准急	7:14	7:16	7:17	7:19	7:22
准特急	7:20	7:22	7:23	7:25	7:27
准急	7:23	7:25	7:26	7:28	7:31
准特急	7:30	7:32	7:33	7:35	7:37
准急	7:34	7:36	7:37	7:39	7:42
普通	7:37	7:39	7:41	7:43	7:45
准特急	7:41	7:43	7:45	7:47	7:49

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。

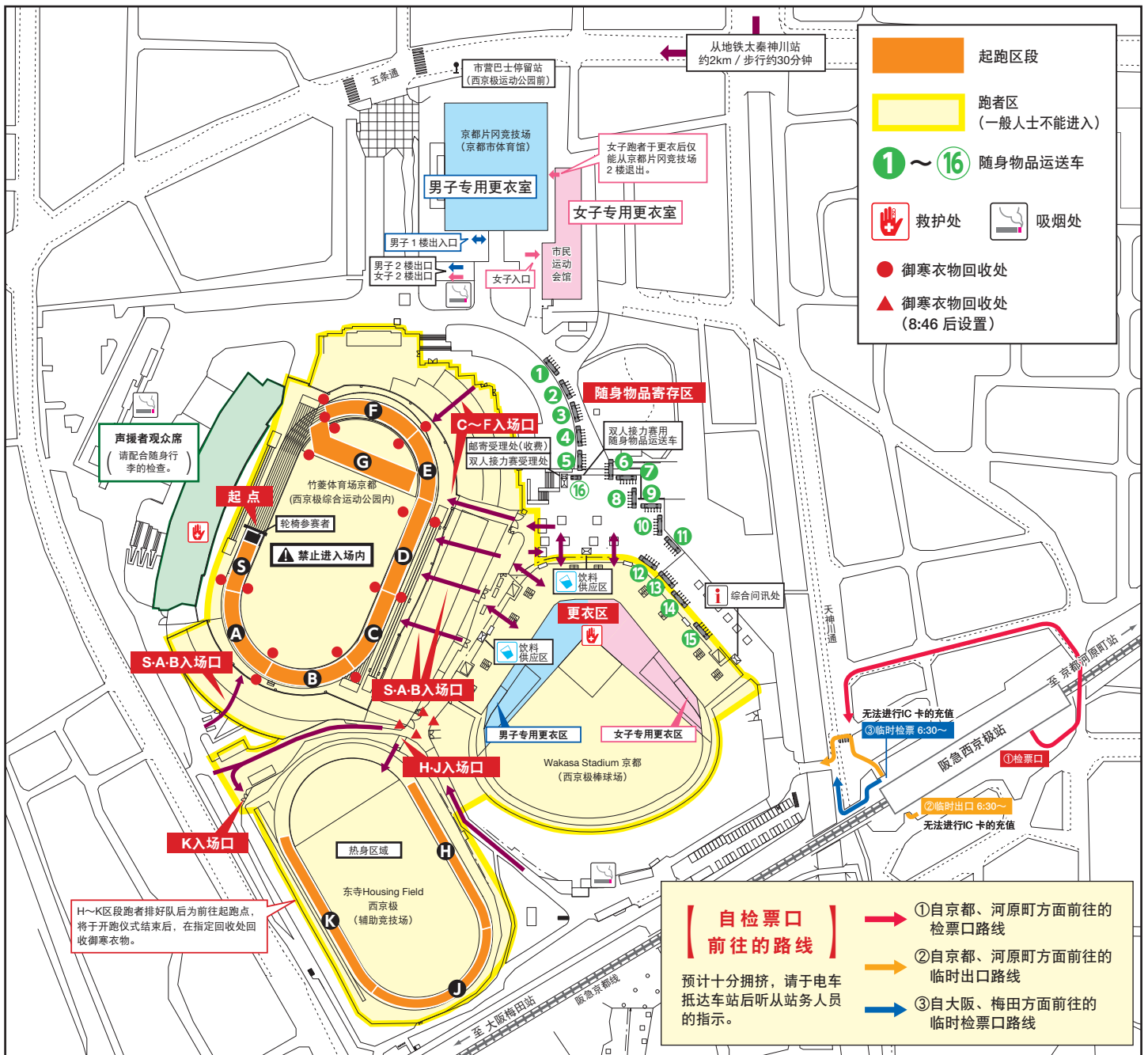
**阪急电车可使用的卡片**  
可使用PiTaPa、ICOCA、Suica、PASMO、TOICA等主要IC卡。

**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。

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。

	大阪梅田站(出发)	十三站(出发)	淡路站(出发)	茨木市站(出发)	高槻市站(出发)	长冈天神站(出发)	桂站(出发)	西京极站(到达)
准特急	6:15	6:18	6:23	6:31	6:36	6:44	6:50	6:51
准特急	6:29	6:32	6:37	6:45	6:50	6:58	7:04	7:05
准特急	6:43	6:46	6:51	7:00	7:05	7:13	7:20	7:22
准特急	—	—	—	7:06	7:12	7:21	7:26	7:27
准特急	6:59	7:02	7:07	7:16	7:21	7:29	7:34	7:36
准特急	7:13	7:17	7:22	7:30	7:35	7:43	7:48	7:50

# 起点会场



## 起跑前的流程

### ①更衣 (6:50 ~ 8:30)

会对御寒衣物进行回收,因此直至起跑前都可以穿着御寒服!

- 更衣区 (男女)  
Wakasa 体育场京都  
(西京极棒球场)
- 男子更衣室  
京都片冈竞技场  
(京都市体育馆)
- 女子更衣室 ※严禁穿鞋进入  
市民运动会馆2楼体育馆

请在这里进行  
脱上衣等  
简单的更衣。

### ②随身物品寄存 (6:50 ~ 8:15)

携带物品随身携带,手提物品寄存!并仔细确认号码布右下方的随身物品运送车编号!  
※上述时间外不得寄存行李。  
※行李一旦寄存中途不能取出。  
※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。

**建议  
携带物品**

- 1,000日元左右的现金(发生紧急情况时可能需要乘坐电车或巴士等,建议您携带乘车费。)
- 御寒衣物:可回收再利用的衣物(请参阅下页)



## 起点会场洗手间信息

● 途中的洗手间会十分拥挤。所以建议在起跑区段排队之前解决。



### ③ 起跑区段排队 (8:00 ~ 8:44)

终于要前往起跑区段排队了。  
 请仔细检查号码布左侧的起跑区段字母！

注意事项

- 8:44 即停止往起跑区段的诱导。请预留充裕的时间进行移动。
- 未能赶上排队时间的跑者会被安排在最末尾起跑。
- 未能赶上起跑时间者，则无法参赛。

### ④ 开跑仪式 (8:45)

【关于御寒衣物回收】

- 至起跑的鸣枪为止，在各区段的排队中也可穿着可丢弃的毛衣或外套等衣物御寒。
- 衣物可事先放到回收处，或是在轮椅竞技开始的鸣枪后，放到所指定的地点或交给拿有袋子的回收人员。
- 回收的衣物将作为资源回收再利用，无法返还。
- 在AD确认门或参加区段的入口，请将号码布放在明显位置以便确认。
- 跑者登记时发放的简易雨披请不要放入衣物回收处而是放入垃圾桶。

### 起 跑

8:55  
 轮椅竞技  
 开始

9:00  
 马拉松、  
 双人接  
 力赛开始

# 起跑前的竞技注意事项

- 依据 2023 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

- 请确认登记时发放的《起跑前的确认事项》内容，若身体不适切勿勉强上场，可选择退出比赛。
- 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。

## 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京都马拉松2024原创脖套，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。

## 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。

#### ■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

过去五届大赛2月18日的气象数据（依据气象厅的气象观测数据）

年	天气概况 白天 (6:00 ~ 18:00)	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				
2017年	晴转微阴	6.7	14.8	0.0	0.0	0.0	0.0	1.6	4.7	8.0	9.3
2018年	多云间晴	6.1	12.0	0.8	0.0	0.0	0.0	1.4	2.9	4.7	6.2
2019年	多云间晴	6.4	11.5	4.1	0.0	0.0	0.0	2.3	7.0	12.2	4.3
2020年	雨	11.7	14.2	9.5	20.0	3.5	2.0	1.8	6.0	9.5	0.0
2023年	多云间雨	7.5	9.9	3.8	1.0	0.5	0.5	0.8	1.7	2.7	0.0



# 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	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

- 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。**



救护处告示牌



- 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。**



行走者请靠右侧



行走者请靠左侧

## 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。
- 为了方便跑者擦拭脏了的手、嘴等，配备了餐巾纸。※放置在补给桌上。
- 部分补给品为独立包装。
- 因补给品为可提供的数量有限，请根据需要自我携带果冻等补给品。



### 补水、补给菜单

品名	提供	照片	品名	提供	照片
水(天然水)	三得利		生八桥	京都八桥商工业协同组合	
运动饮料	大冢制药		汽水糖	春日井制菓	
盐份补给片	KABAYA		姬千寿仙贝(有机抹茶)	京都点心店 鼓月	
香蕉	京都八百一本馆		草莓	京都八百一本馆	
迷你沙拉(仙贝)	三幸制菓		迷你番茄	京都八百一本馆	
巧克力酥片	BUBURU		都海带	中野物产	
劲道甜豌豆面包	山一面包		Kyo baum 年轮蛋糕	美十	
巧克力软面包	山一面包		京都米饭团、茶水	JA 京都	
小牛角面包	山一面包		完赛后		
红豆面包	山一面包		Calorie Mate	大冢制药	
点心	批发广场 Takagi		茶之果	(株) Roman Life	
			蛋白棒	丸大食品	

※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 京都市职员
- 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。



		设施名称		数量
起 点	西京极综合运动公园			719
	设施名称	场所	距离	数量
1	TIMES葛野大路五条	葛野大路通	0.8	14
2	京都大发贩卖株式会社 葛野大路高辻第2停车场	葛野大路通	1.2	18
3	旧北部绿管理事务所*	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	清泷道	7.2	15
10	佛教大学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	西贺茂桥东话南	鸭西通	18.7	5
21	DRUG LAND光 御茵桥店	加茂街道	19.5	7
22	表千家北山会馆	北山通	20.8	7
23	D停车场宝池公园第3停车场	北山通	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	北大路桥西诩北	贺茂川河滩地	29.3	4
29	出云路桥西诩南	贺茂川河滩地	30.1	5
30	出町桥西诩北	贺茂川河滩地	31.0	6
31	荒神桥西诩南	鸭川河滩地	32.1	4
32	丸太町桥西诩北	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	京都御苑富小路口	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
	设施名称			数量
终 点	都展览馆等			129
	合 计			1,179

※3. 旧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2024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。

此次，个人水杯补水站将提供水和运动饮料！

※照片仅为示意。



## 可参加波士顿马拉松2024的大好时机！

2024年是京都与波士顿姐妹城市缔结65周年，也是波士顿日本协会创立120周年，在该协会的支持下，“京都8强”得奖者中的前2名将可以参加波士顿马拉松。此外，创立70周年的京都南扶轮社将提供支持，不收取路费、当地住宿费、参赛费！



## 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。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！

JA京都提供京都米饭团



## 增添京都特色补给品！

赛跑沿途的补给品阵容中，将增加由京都八桥商工业协同组合提供的“生八桥”、株式会社美十提供的“Kyo baum”年轮蛋糕及BUBURU提供的“巧克力酥片”！敬请期待京都的火爆名牌糕点！



## 恢复击掌庆贺区！

岚山的击掌庆贺区在2019年大会中广受好评。2024大会除岚山外，另设贺茂川堤岸（北大路桥南侧）的击掌庆贺区，位于路线约5km处与约29km处的2个地点。各位跑者可与沿途声援者互相击掌，获取无限能量！



今年采用环保材料！



## 完赛奖牌

以京都的观光门面——“舞妓”为主要元素，花簪上配以大会举办月2月的花“梅花”。



## 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”！

限时关卡	距离	关卡地点	封锁时间 (以鸣枪为准)	区间速度 (每1km)
起点	0km	西京极综合运动公园	-	-
第1关卡	6.1km	清泷道三条(岚山)	10:02	<1小时02分>
第2关卡	9.1km	一条山越	10:25	<1小时25分>
第3关卡	12.5km	立命馆大学前	10:52	<1小时52分>
第4关卡	18.4km	西贺茂桥西诘	11:40	<2小时40分>
第5关卡	26.8km	下鸭中通北山(归程)	12:48	<3小时48分>
第6关卡	32.1km	荒神桥西诘北(河滩地)	13:32	<4小时32分>
第7关卡	34.9km	京都市役所前北(去程)	13:55	<4小时55分>
第8关卡	41.0km	东山近卫	14:49	<5小时49分>
终点	42.195km	平安神宫前	15:00	<6小时00分>

地点	距离	位置	水	运动 饮料	补食
起点	0.0km	-	-	○	-
第1补水站	4.5km	右	○	○	-
第2补水站	7.9km	左	○	-	-
第3补水站	10.6km	左	○	○	-
第4补水站	12.5km	右	○	-	-
第5补水站	15.3km	左	○	○	香蕉、盐分补给糖
第6补水站	17.6km	左	○	-	劲道甜豌豆面包、迷你沙拉(仙贝)、 巧克力酥片、都海带
第7补水站	20.6km	左	○	○	巧克力软面包、小牛角面包、香蕉、迷你番茄
第8补水站	23.1km	左	○	-	盐份补给糖、混合点心
第9补水站	26.5km	左	○	○	生八桥、汽水糖
第10补水站	29.5km	右	○	○	红豆面包、姬千寿仙贝(有机抹茶)、香蕉
第11补水站	32.2km	右	○	○	草莓、迷你番茄、迷你沙拉(仙贝)
第12补水站	35.1km	右	○	-	-
第13补水站	37.2km	右	○	○	Kyo baum年轮蛋糕
第14补水站	40.8km	左	○	-	-
终点	42.195km	-	-	-	京都米饭团、茶之果、蛋白棒 运动饮料、CalorieMate*1

※第一关卡的区间速度将所有跑者全数起跑为止的时间以15分钟计算。

**路线**

—— 路线

..... 路线(河滩地)

● 有猫眼。通过时请注意!



**救护站**

**补给站**

**补水站**

**洗手间**

**步行者、自行车横穿地点(岛方式)**

○同时设有个人水杯、个人水壶专用的补水站。(第1、第12补水站除外)  
※实际提供的商品可能会有所变动。





# 终点会场



## 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 完赛者毛巾

③ 退还测量晶片

④ 完赛奖牌<sup>※1</sup>

⑤ 补水(运动饮料)

⑥ Calorie Mate<sup>※2</sup>、京都米饭团、茶之果、蛋白棒

⑦ 领取随身物品<sup>※3</sup>

⑧ 更衣 男子:都展览馆 女子:ROHM剧场京都

⑨ 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。

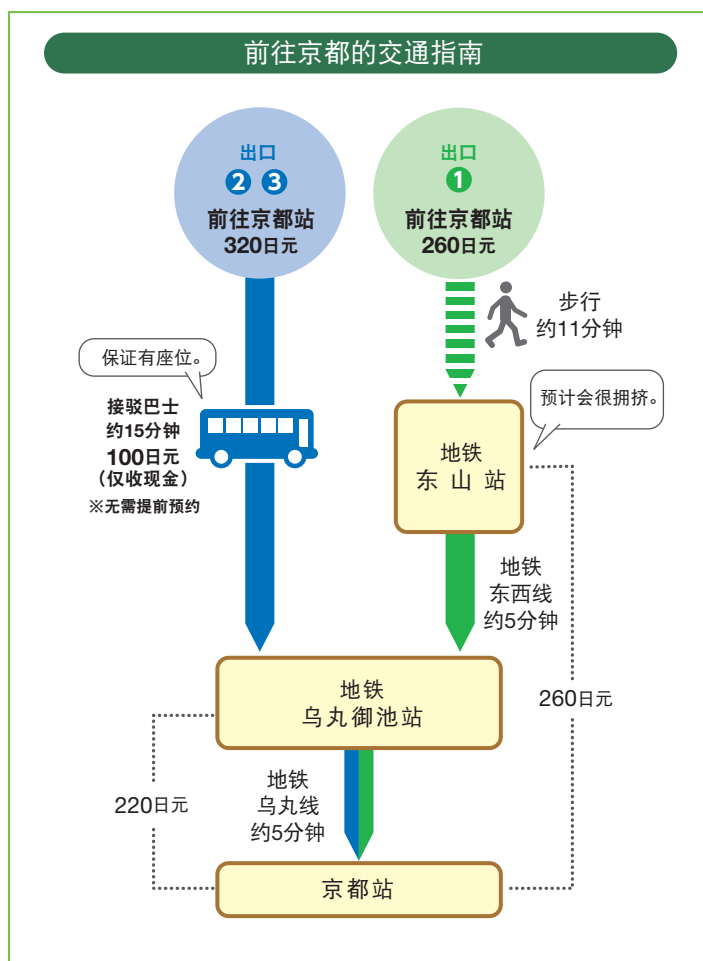
不慎遗失或未退还者须付费2,000日元, 敬请注意。

因当天忘记退还而欲于日后退还时, 请于3月15日(周五)前寄到下述地址。

〒152-8532(邮寄时, 无需填写地址) “京都马拉松2024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16日(周五)~2月18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。

**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。**

**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”。

**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 2024

## おつかれさま広場

慰劳广场

大会结束后，设置了让广大跑者可以享受味增汤和足浴、按摩等服务以及京都有名料理店的美食小吃摊位。请结束后在慰劳广场放松您疲劳的身体。

### 颁奖典礼 13:00~13:30

在颁奖台举行马拉松综合男女组第1名到第8名的颁奖典礼。



### 按摩 / 免费 12:00~15:15 左右 (最后接待时间)

用针灸和指压放松比赛后疲惫的身体。



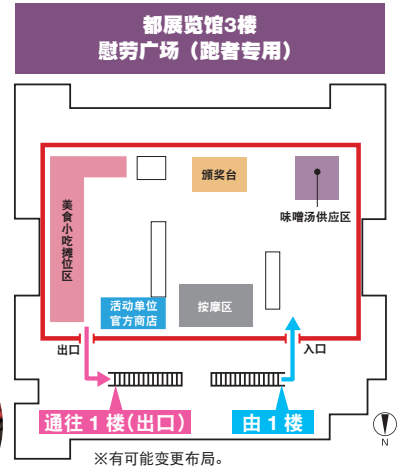
※可能提前结束

### 味噌汤 / 免费

2013年12月，京都饮食文化被教科文组织选定为非物质文化遗产，受到越来越多的关注。比赛后免费为广大跑者提供使用京都独有食材的热气腾腾的味噌汤。



完赛地点西侧区也设有面向声援者的饮食摊位 (迎接摊位) !! 敬请光临 (可与同伴一起享用)。



京都有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

## 敬请各位配合

京都マラソン2024

令和6年

ご協力をお願いいたします

2.18日

大会当日は  
ノーマイカーデー

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。

2024年2月18日 (周日) 敬请配合无车日活动。

