

京都馬拉松2024



大賽日程

跑者登記	2月16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17日(週六)	10:30~19:00 (最後進場時間)		
大賽當天	2月18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	S~G區段 竹菱體育場京都 (西京極綜合運動公園內) H~K區段: 東寺Housing Field西京極 (輔助競技場)
		8:45	開跑儀式	
		8:55	輪椅競技開始	都展覽館3樓
		9:00	馬拉松、雙人接力賽開始	
		13:00	馬拉松頒獎典禮	
	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

<https://www.kyoto-marathon.com/>

京都馬拉松

搜索

聯絡我們

Email: jtbss@jtb.com

大賽召開與否
最終決定

最終決定日期
2月18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18日(週日))以下列方式發表。

·大賽官網 <https://www.kyoto-marathon.com/> 5:00發表
·各家廣播電臺 α-STATION (FM京都) FM89.4MHz 5:00播放
KBS京都廣播電臺 AM1143KHz/FM94.9MHz 6:10左右播放

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

京都市情報館

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。

跑者登記 2月16日(週五)／2月17日(週六)

日期

2月16日(週五) 11:30~20:00 (最後進場時間)

2月17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18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
(京都市勸業館：
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請攜帶「關於參加的最終聯絡」電子郵件的列印件或截圖。

※請列印電子郵件內連結之《承諾書》，並於其上簽名、填寫緊急聯絡方式後進行提交。

②確認本人之文件 ※僅限原件(影本不可)

請務必攜帶「護照」、「在留卡」之一。

跑者登記流程

ID確認(確認是否為本人)

領取參加獎等

歡迎廣場
(都展覽館1樓・3樓)

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③)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2024原創魔術頸套」



○比圍脖更具功能性且速乾性更強，可拉高至嘴部調節溫度。

○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。

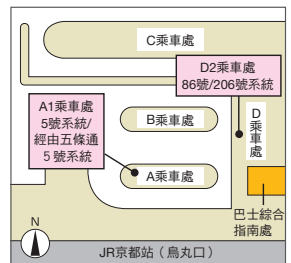


從阪急電車「京都河原町站」坐市營巴士 (230日圓)

- 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
- ②[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
- ③[東山二條·岡崎公園口]下車後, 步行約5分鐘



歡迎廣場

睽違4年，京都著名料理店的攤位及茶會將恢復！

還將有豐富多彩的活動，諸如大賽贊助商攤位及傳統產業職人進行的現場演示、體驗等。不僅跑者，任何人皆可入場參加，請帶上你的朋友家人一起前來吧~♪

※2月18日(週日)大賽當天將為跑者專用區域。

おもてなし屋台

美食小吃攤位

京都的著名料理店將以各式各樣絕品美食迎接到場的各位。請務必空腹前來喔。



舊衣回收

與舊衣回收&循環計劃「RELEASE ⇄ CATCH」合作，回收不再需要的衣物進行再利用！若您有些衣物因「少有機會穿」「風格不喜歡」等原因而想丟棄但又覺得「還可以穿，丟掉太浪費」，請帶來給我們吧！



照片僅供參考

「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)

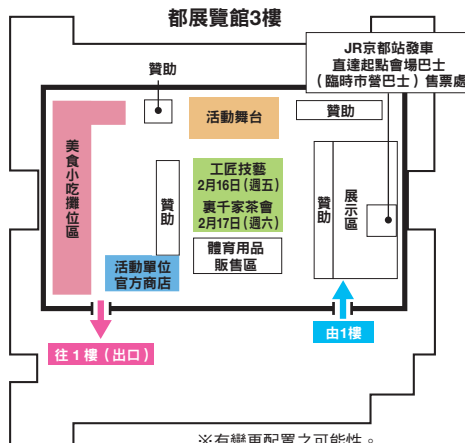
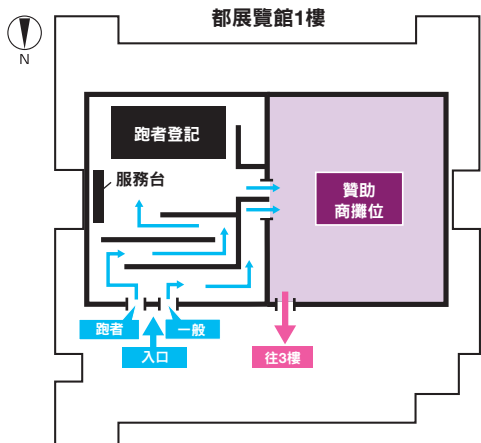
車票(現金230日圓)在歡迎廣場(都展覽館3樓)販售。

※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

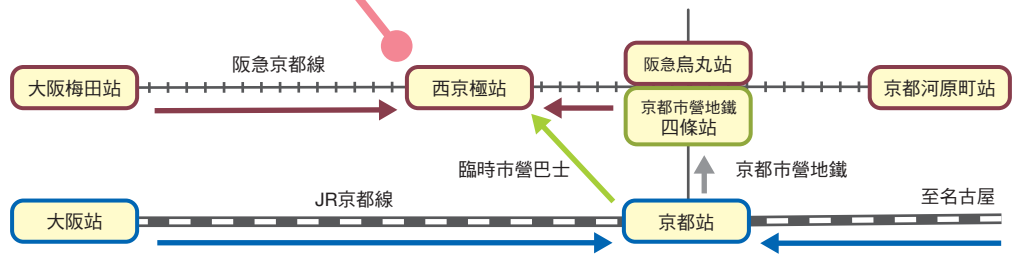


※有變更配置之可能性。

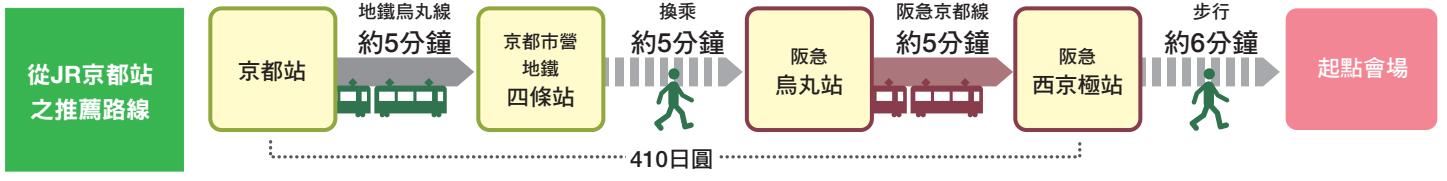


前往起點會場之交通資訊 2月18日 (週日)

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

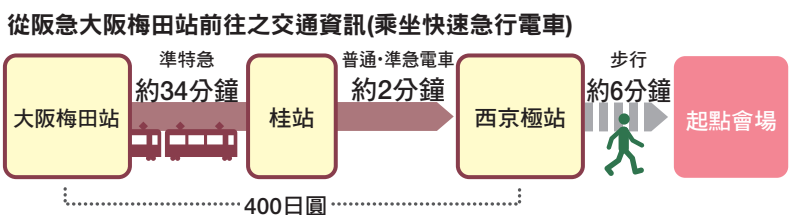


從JR京都站之推薦路線

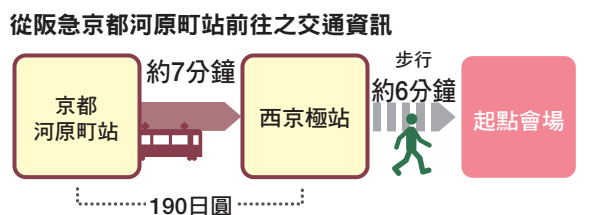


需事先購買JR京都站發車直達起點會場巴士 (臨時巴士) 之車票。詳情請參閱P.3。

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18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	6:32
準急	6:28	6:30	6:31	6:33	6:36
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	6:52
準特急	6:49	6:51	6:53	6:55	6:56
準急	6:52	6:54	6:56	6:58	7:00
準特急	6:59	7:01	7:02	7:04	7:06
準急	7:03	7:05	7:07	7:09	7:11
準特急	7:10	7:12	7:13	7:15	7:17
準急	7:14	7:16	7:17	7:19	7:22
準特急	7:20	7:22	7:23	7:25	7:27
準急	7:23	7:25	7:26	7:28	7:31
準特急	7:30	7:32	7:33	7:35	7:37
準急	7:34	7:36	7:37	7:39	7:42
普通	7:37	7:39	7:41	7:43	7:45
準特急	7:41	7:43	7:45	7:47	7:49

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。

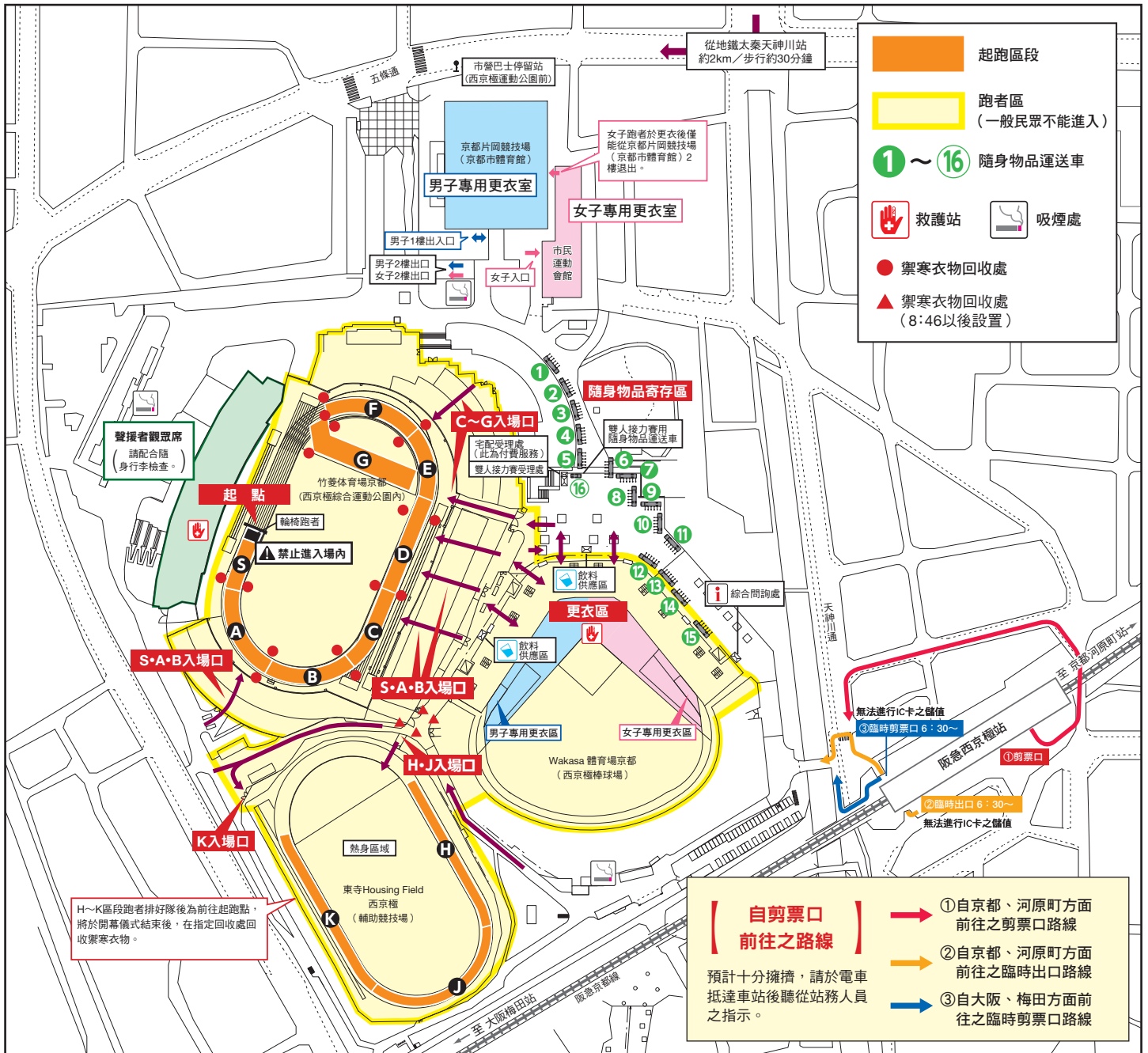
阪急電車可使用的卡片
可使用PiTaPa、ICOCA、Suica、PASMO、TOICA等主要IC卡。

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

起點會場



起跑前的流程

①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
(西京極棒球場)
- 男子更衣室
京都片岡競技場
(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
脫上衣等
簡單的更衣。

②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)



起點會場洗手間資訊

●準備有多數洗手間，但依地點不同預計會很擁擠。請事先確認設置有洗手間的地點。



③ 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。

④ 開幕儀式 (8:45)

【關於禦寒衣物回收】

- 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拿有袋子的回收人員。
- 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披請不要放入衣物回收處而是放入垃圾桶。

起 跑

8:55
輪椅競技
開始

9:00
馬拉松·
雙人接力賽
開始

起跑前的競技注意事項

- 依據 2023 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

- 請確認登記時發放的《起跑前之確認事項》之內容，身體狀況不佳時請放棄參加比賽，千萬不要勉強。
- 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，**禁止以創意造型服裝參賽。**
 - ※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。

■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

過去五屆大賽 2 月 18 日之氣象數據（依據氣象廳之氣象觀測數據）

年	天氣概況	氣溫（℃）			降雨量（mm）			風速（m/s）			日照時間（h）
	白天 （6：00～18：00）	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				
2017 年	晴轉短暫雲	6.7	14.8	0.0	0.0	0.0	0.0	1.6	4.7	8.0	9.3
2018 年	多雲時晴	6.1	12.0	0.8	0.0	0.0	0.0	1.4	2.9	4.7	6.2
2019 年	多雲時晴	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	多雲時雨	7.5	9.9	3.8	1.0	0.5	0.5	0.8	1.7	2.7	0.0

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京都馬拉松2024原創魔術頸套，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。

賽跑路線上之競技注意事項

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

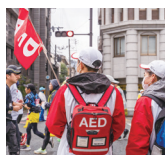
- 起跑處設有兩處，路線上設有 10 處，終點處設有 3 處救護站。
- 救護站有醫師及護士待命。身體狀況不佳者請提出。
- 醫師及競技負責人判斷為無法繼續比賽時，會要求跑者中止比賽，請跑者遵照其指示。
- 各救護站以急救為主的體制來運作，對競技中的傷病只進行應急救護。無法提供應急救護以上的醫療措施，亦無法承擔責任。
- 救護站無準備家庭用常備藥（胃腸藥、感冒藥）。
- 不提供肌效貼、膏藥、冷噴劑等處理。有需要者請自行準備。**



救護站標示牌



- 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，**大聲呼叫或跑步去叫救護人員**。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。**



行走者請靠右側



行走者請靠左側

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，明顯無法趕下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。**
- 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。
- 為了方便跑者擦拭髒了的手、嘴等，配備了餐巾紙。※放置在補給桌上。
- 部分補給品採獨立包裝提供。
- 補給品提供數量有限，因此請依據需要自我攜帶果凍等補給品。



補水、補給菜單

品名	提供	照片	品名	提供	照片
水(天然水)	三得利		生八橋	京都八橋商工業協同組合	
運動飲料	大塚製藥		汽水糖	春日井製菓	
鹽份補給糖	KABAYA		姫千壽仙貝 (有糖抹茶)	京菓子處 鼓月	
香蕉	京都 八百一本館		草莓	京都 八百一本館	
迷你沙拉 (仙貝)	三幸製菓		迷你西紅柿	京都 八百一本館	
巧克力酥片	BUBURU		都昆布	中野物産	
Q 彈豌豆麵包	山一麵包		Kyo baum 年輪蛋糕	美十	
巧克力軟麵包	山一麵包		京都米飯糰、茶水	JA 京都	
迷你可頌麵包	山一麵包		完賽後		
紅豆麵包	山一麵包		Calorie Mate	大塚製藥	
點心	批發廣場 Takagi		茶之菓	(株) Roman Life	
			蛋白能量棒	丸大食品	

※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

- 路線上設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。



起點		設施名稱		數量
		西京極綜合運動公園		719
起點	設施名稱	場所	距離	數量
1	TIMES葛野大路五條	葛野大路通	0.8	14
2	京都大發販售株式會社 葛野大路高辻第2停車場	葛野大路通	1.2	18
3	原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	萩原堤	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	佛教大學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池線地	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 禦園橋店	加茂街道	19.5	7
22	表千家北山會館	北山通	20.8	7
23	D停車場寶池公園第3停車場	北山通	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	京都禦苑富小路口	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
終點		設施名稱		數量
		都展覽館等		129
		合計		1,179

※3. 原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、不要的兩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2024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。
你要不要也來成為為環保出力的
「DO YOU KYOTO? 跑者」呢？

本次個人水杯補水站提供
水及運動飲料！

※照片僅供參考。



僅發給報名時
購買的跑者

可參加波士頓馬拉松2024的 機會！

2024 年將迎來京都波士頓締結姊妹城市關係 65 週年，波士頓日本協會也將在同一年迎來創立 120 週年紀念。在該協會支持下，「京都 8 強」獲勝者中的前 2 名將能夠參加波士頓馬拉松。另外，將由慶祝成立 70 週年的京都南扶輪社提供支援，因此交通費、當地住宿費、參賽費全免！



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。
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癒
效果的飯糰！

JA京都提供
京都米飯糰



新增京都特色 補給！

賽跑沿途提供的補給陣容中將加入京都八橋商工業協同組合提供的「生八橋」日式點心及株式會社美十提供的「Kyo baum」年輪蛋糕、BUBURU 提供的「巧克力酥片」。
敬請期待京都深受歡迎的名品糕點！



High Five擊掌區 將恢復！

曾在 2019 年大賽廣受好評的嵐山 High Five 擊掌區。2024 年大賽除嵐山外，還將增設賀茂川堤岸（北大路橋南側）擊掌區，位於路線上約 5km 與約 29km 的 2 個地點。跑者們，請一路與您的聲援者擊掌，獲得無盡力量吧！



今年將使用環保素材！



完賽獎牌

以作為京都觀光代表的——「舞妓」為主題，花簪上點綴梅花，梅花是大賽舉辦時的二月的代表花卉。



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！

請務必前往指定的
區段起跑。

禁止亂丟垃圾！

垃圾請丟棄至規定場所。
路線上每 200 公尺
設有垃圾桶。

請至指定場所如廁！

嚴禁前往指定場所
以外的地方如廁。

為了您的安全， 請勿使用耳機！

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。

在補給站請勿貪吃！

各補給站原則上
規定一人領取 1 個。

勿忘感恩！

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 (皆為預定)

※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	○	○	香蕉、鹽分補給糖
第6補水站	17.6km	左	○	-	Q彈碗豆麵包、迷你沙拉(仙貝)、 巧克力酥片、都昆布
第7補水站	20.6km	左	○	○	巧克力軟麵包、迷你可頌麵包、香蕉、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	○	○	生八橋、汽水糖
第10補水站	29.5km	右	○	-	紅豆麵包、姬千壽仙貝(有機抹茶)、香蕉
第11補水站	32.2km	右	○	○	草莓、迷你西紅柿、迷你沙拉(仙貝)
第12補水站	35.1km	右	○	-	-
第13補水站	37.2km	右	○	○	Kyo baum年輪蛋糕
第14補水站	40.8km	左	○	-	-
終點	42.195km	-	-	-	京都米飯糰、茶之菓、蛋白能量棒 運動飲料、CalorieMate※1

○同時設有個人水杯、個人水壺專用的補水站。(第1、第12補水站除外)

※實際提供之產品可能有所變更。

 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)




全體路線圖



終點會場



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。

1 終點

2 完賽者毛巾

3 退還測量晶片

4 完賽獎牌※1

5 補水 (運動飲料)

6 Calorie Mate※2、京都米飯糰、茶之葉、蛋白能量棒

7 領取隨身物品※3

8 更衣

男子：都展覽館

女子：ROHM 劇場京都

9 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15日(週五)前寄到下述地址。

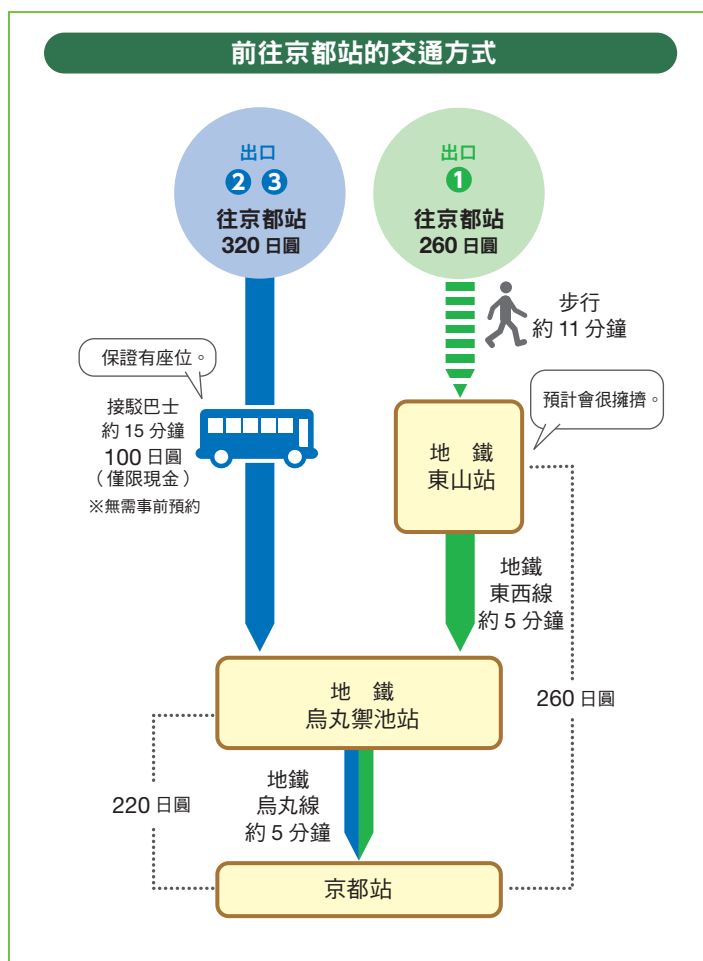
〒152-8532 (郵寄時，無需填寫地址)「京都馬拉松2024測量晶片退還」處

※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16日(週五)~2月18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。

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完賽證。
- ※各登錄的參賽者發給「紀錄證」。

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、以刷新比賽記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。



京都馬拉松2024

おつかれさま広場

慰勞廣場

大會結束後，設置了讓眾多跑者可以享受味增湯和足浴、按摩等服務以及京都知名料理店的美食小吃攤位。結束後請在慰勞廣場放鬆您疲勞的身體。

頒獎典禮 13:00~13:30

在頒獎臺舉行馬拉松綜合男女組第1名到第8名的頒獎典禮。



按摩／免費 12:00~15:15 左右 (最後接待時間)

用針灸和指壓放鬆比賽後疲憊的身體。



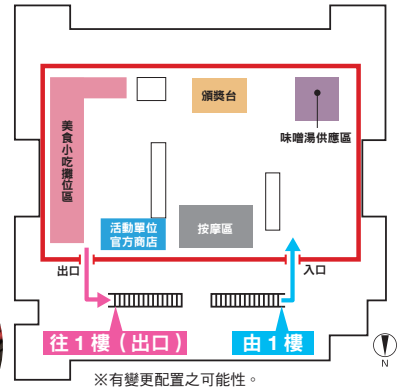
※可能提早結束

味噌湯／免費

2013年12月，京都飲食文化被聯合國教科文組織選定為非物質文化遺產，受到越來越多的關注。比賽後免費為廣大跑者提供使用京都特有食材的熱氣騰騰的味噌湯。



都展覽館3樓 慰勞廣場(跑者專用)



※有變更配置之可能性。



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

敬請各位配合

京都マラソン2024
令和6年
2.18日
大会当日は
ノーマイカーデー
ご協力をお願いいたします

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。

2024年2月18日(週日)敬請配合無車日活動。

