

# KOBE MARATHON 2016

参加のご案内

## 「ありがとう」の42.195km みんなで咲かせる “感謝と友情”のひまわり

震災復興の象徴である“ひまわり”。

神戸マラソンでは、  
復興へと手を差し伸べていただいたすべての方に感謝を伝えたく、  
コース沿道をひまわりの黄色で彩り、ランナーを応援しています。

スタートセレモニーでは、  
『20,000人で咲かせる“感謝と友情”のひまわり』を実施します。  
『ひまわりの手袋』を着用した両手を天高く掲げ、  
それぞれの震災復興への想いを胸に、  
“感謝と友情”のひまわりと笑顔の花を咲かせましょう。

### 大会スケジュール

#### ランナー受付

11月18日(金)	13:00~20:00 (最終入場)	ランナー受付(神戸国際展示場1号館1階)
11月19日(土)	10:00~19:00 (最終入場)	神戸マラソンEXPO2016(神戸国際展示場1・2号館1階)

#### 第6回神戸マラソン

11月20日(日)	7:00~8:30	手荷物預け	西側ブロック:東遊園地 東側ブロック:みなとのもり公園(震災復興記念公園)
	8:40	スタートセレモニー	神戸市役所前 フラワーロード(スタート地点)
	7:30~8:50	第1ウェーブランナー整列	
	9:00	第1ウェーブスタート	
	7:30~9:05	第2ウェーブランナー整列	
	9:15	第2ウェーブスタート	
	13:00	表彰式	ポートアイランド 市民広場
16:00	終了	ポートアイランド(市民広場付近)	

#### テレビ放送&ラジオ放送

サンテレビ 11月20日(日) 8:30~16:15(予定)7時間45分生放送 (12:00~15:00マルチ放送) 朝日放送 11月26日(土) 午後(予定)  
BS朝日 12月 3日(土) 13:00~13:55(予定)  
ラジオ関西558kHz 11月20日(日) 8:59~11:54生放送(予定)

ランナー受付について(レース前日/前々日)

受付日時 **11月18日(金) 13:00~20:00**(最終入場)  
**19日(土) 10:00~19:00**(最終入場)

※大会当日の受付は一切行いません。  
 ※上記時間を過ぎての受付は公共交通機関の遅延であっても一切できませんので余裕を持ってお越しください。

会場 **神戸国際展示場1号館1階** 所在地:神戸市中央区港島中町6-11-1

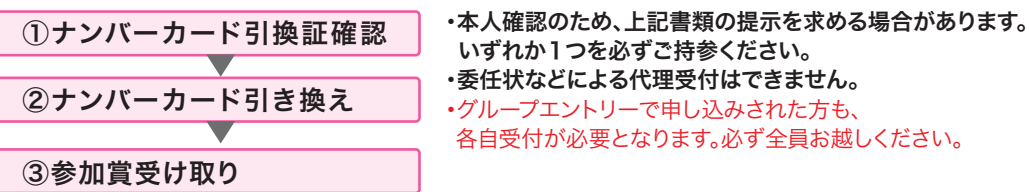
アクセス **ポートライナー市民広場駅 下車**

**必ず公共交通機関でご来場ください。**  
 駐車場、バイク置き場、駐輪場はありません。

当日持参するもの  
 ・**ナンバーカード引換証(ハガキ)**  
 ※ナンバーカード引換証の紛失、持参忘れなどによる再発行には、**手数料200円**が必要になります。  
 ・**本人確認書類**  
 ※コピー不可

- ・運転免許証 ・旅券(パスポート) ・住民基本台帳カード ・特別永住者証明書 ・在留カード ・住民票 ・国民年金手帳
- ・健康保険証 ・介護保険証 ・身体障害者手帳 ・療育手帳 ・精神障害者保健福祉手帳

受付の流れ



ランナー受付・神戸マラソン EXPO2016 案内図



EXPO・その他催し物

神戸マラソン EXPO2016  
 ・日時:11月18日(金)13:00~20:00(最終入場)  
 11月19日(土)10:00~19:00(最終入場)  
 ・会場:神戸国際展示場1・2号館1階  
 ・内容 1号館:ランナー受付や競技情報展示を行います。  
 2号館:スポンサー各社・主催者関連団体の出展や「感謝と友情」のテーマ展示で第6回神戸マラソンを盛り上げます。  
 グルメエリア:兵庫・神戸にまつわる「食」を集めたグルメイベントです。

沿道イベント 11月20日(日) 若松公園、舞子公園、ノエビアスタジアム神戸など市内16か所で応援イベントを実施します。  
 関連事業 11月20日(日) 神戸マラソンフィニッシュパーク(ステージ、物販、グルメ)など多彩なイベントを市民広場で開催します。

受付時に受け取る物一覧

①ナンバーカード



- キラキラ女子ランナー ナンバーカード
- キラキラ女子ランナー ナンバーカード
- チャリティナンバーカード(お申し込みの方のみ)
- 印字された名前が間違っていないか受け取りの際に確認してください。
- 同封している安全ピンを使って、前日までにウエアに付けておいてください。
- ウエアに付けていないランナーは**失格**となる可能性があります。  
**再発行もできません**のでご注意ください。
- チャリティナンバーカードをお申し込みの方は胸と背中の中2か所に付けてください。
- 印字されたニックネーム等の変更はできません。
- 手荷物預かり・返却の際に提示が必要です。

②手荷物袋 シール



- 前日までに手荷物袋の中央に貼り付けてください。

③計測チップ

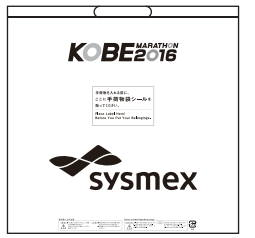


CHECK

裏面の必要事項を必ず記入してください。  
緊急時にご家族等に連絡する際に必要です。

- ナンバーカードから外さないでください。
- 計測チップはフィニッシュ後に回収します。返却されない場合、**実費(2,000円)**を請求させていただきます。
- 返却忘れ等で後日返却の場合は、下記までお送りください。  
**〒152-8532(住所不要) 神戸マラソン計測チップ返却 係**
- 途中棄権等で完走できなかった場合や出走しない場合も回収します。  
スタッフの指示に従ってください。

④手荷物袋



左右60cm×天地60cm 底マチ1cm

- スタート会場でお預かりした手荷物は、フィニッシュ会場で返却します。ナンバーカードを提示してください。
- 中の荷物が飛び出さないよう袋の口紐をしっかりと結んでください。
- 長傘**など手荷物袋に入らない物は**お預かりできません**。  
雨天時は折りたたみ傘やカッパ等をご用意ください。
- 貴重品**、危険物等は**お預かりできません**。なお、大会中に貴重品を紛失された場合は責任を負えませんのでご注意ください。

⑤参加賞Tシャツ、ひまわりの手袋、チャリティグッズ



ネックウォーマー ※お申し込みの方のみ

- 参加賞Tシャツはエントリー時に申告しているサイズから**変更できません**。
- ひまわりの手袋は大会当日、スタートセレモニーで使用します。  
着用のご協力をお願いします。
- ひまわりの手袋をコース上で投げ捨てる**とごみ**になってしまいます。  
他のランナーや沿道で応援して下さる方の迷惑となりますので、  
投げ捨てはおやめください。

⑥大会プログラム



- 沿道応援MAPをはじめ、大会のさまざまな情報が掲載されたプログラムです。

CHECK 重要!! ☔ 雨天対策 🍷 マナーアップ

スタートするまで(当日)

- スケジュール
- 7:00 手荷物預け開始(~8:30)
  - 8:40 スタートセレモニー  
セレモニー中「しあわせ運べるように」の合唱の終わりに、20,000人のランナーのみなさんで一齐に手を掲げ、「感謝と友情」のひまわりと笑顔の花を咲かせましょう!
  - 8:50 第1ウェーブランナー整列完了(7:30~)
  - 9:00 第1ウェーブスタート
  - 9:05 第2ウェーブランナー整列完了(7:30~)
  - 9:15 第2ウェーブスタート

E~Jブロックランナーのスタートは、Dブロックのランナーがスタートした後となります。

持ち物 ナンバーカード・手荷物袋・ひまわりの手袋・軽食・歌詞カード  
緊急事態用交通費(1,000円程度の所持をお勧めします)  
健康保険証等

更衣所  
・西側・東側それぞれのブロックに更衣所を用意しています。  
・地下街やアーケード、店舗等での更衣は、一般の方の迷惑になりますのでおやめください。

手荷物預け 7:00~8:30

- ・ナンバーカードまたは手荷物袋シールに印字された番号のトラックにお預けください。上記時間を過ぎますと、お預かりできません。
- ・預けた荷物を再度取り出すことはできません。

手荷物トラック番号とスタートブロックはナンバーカードに表記されています。



ランナー整列  
第1ウェーブ:7:30~8:50(A・B・Cブロック)  
第2ウェーブ:7:30~9:05(D・E・F・G・H・Jブロック)

場所/ナンバーカードに記載されている指定ブロック(A~Jブロック)(次頁参照)

- ・8:50でA~Cブロック、9:05でD~Jブロックへの入場を締め切りますので時間に余裕をもって移動してください。
- ・**第2ウェーブのランナーが第1ウェーブでスタートした場合は失格となります。**
- ・ブロックによってそれぞれ誘導路が異なります。誘導看板や係員の指示に従ってください。
- ・整列に間に合わないランナーは、第2ウェーブ最後尾からのスタートとなります。
- ・**スタート時間に間に合わない場合は出走できません。**
- ・雨天時は特に混雑が予想されますので、時間に余裕をもって早めに行動してください。

- 健康チェック
- ・神戸マラソンの大会ホームページに「健康チェックリスト」を掲載しています。受付時までに各自で確認してください。
  - ・受付時には「スタート前チェックリスト」を配布しています。内容を確認の上、体調が悪い場合は、決して無理をせずに出場を辞退してください。
  - ・レース中体調に異常を感じたら、無理せずに勇気をもって棄権するよう心がけてください。マラソンは時に危険なスポーツにもなります。
  - ※医療機関での受診が必要となった場合、その経費については自己負担になります。健康保険証を持参してください。
  - ※インフルエンザ及びその他感染症に感染している方、または完治直後の方は、ご自身および他の方々のために参加をご遠慮ください。

スタート会場案内図

A~Dブロックランナーは西側ブロック(東遊園地)  
E~Jブロックランナーは東側ブロック(みなとのもり公園<震災復興記念公園>)  
が集合場所となります。

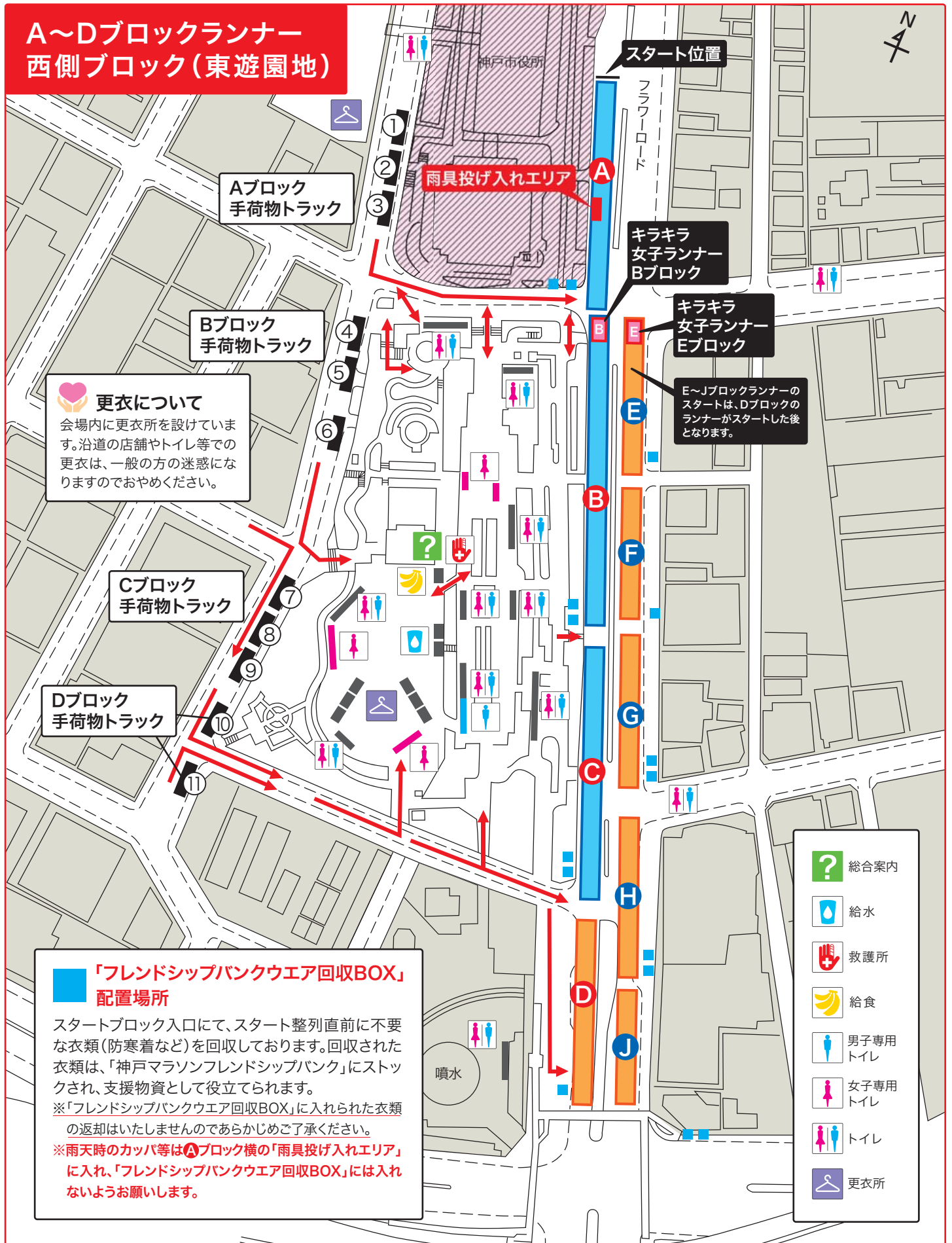


※ナンバーカードまたは手荷物袋シールに印字された番号のトラックにお預けください。  
※混みますのでお早めに手荷物預けを済ませ、スタートブロックに整列してください。

スタート会場ランナーサービスエリア

…大会関係者エリア    **A~C** …第1ウェーブ    **D~J** …第2ウェーブ

**A~Dブロックランナー  
西側ブロック(東遊園地)**



スタート会場ランナーサービスエリア

**ウォーミングアップについて**

西側ブロックは東遊園地内、東側ブロックはみなとのもり公園(震災復興記念公園)内、その他規制区域で交通、歩行者の邪魔にならないところで行ってください。規制区域外でのウォーミングアップは危険ですので禁止します。

**E~Jブロックランナー  
東側ブロック  
(みなとのもり公園(震災復興記念公園))**



**スタート前の注意事項**

- ① スタート会場周辺はさまざまな制限区域があります。係員の指示、誘導に従ってください。※ランナー以外の上場はできません。
- ② 開場時間(午前7時)前の来場はおやめください。
- ③ 前日のスタート周辺での野宿は、周辺住民や施設への迷惑となりますので固くお断りいたします。
- ④ 会場への自家用車での送迎や貸切バス等での来場はご遠慮ください。
- ⑤ スタート前や競技中に、コース周辺のホテル・ビル・地下街などへの出入り、トイレの使用はしないでください。
- ⑥ ナンバーカード、計測チップの再発行は行いません。ナンバーカード、計測チップを装着していないランナーは失格となります。
- ⑦ 他のランナーのみなさんの迷惑にならないようスタートエリアおよびコース上に衣類・ごみ等を捨てないでください。
- ⑧ 会場への危険物(毒劇物、爆発物、刃物類等)の持ち込みを禁止します。

レース中について

**服装** ・ナンバーカードが見える服装で参加してください。  
 ・公序良俗に反し、スポーツイベントにふさわしくない服装・仮装等は認められません。  
 (例:危険と思われる服装・携行品/不快感を与える仮装、服装/政治・宗教上の主張をPRするもの、広告宣伝等を目的とした服装/商標・意匠を無断で使用した類の服装)

**走路・距離表示** ・コース上は交通規制が行われていますが、コースの一部で車と対面、並走する場所があります。  
 また大会車両が並走する場合がありますので十分ご注意ください。  
 ・距離表示は1kmごとと中間点、残り5kmから残距離表示板を設置します。

**ペースセッター (ペースランナー)** 下記の記録を目標にペースセッターがコースを走ります。ペースセッターはビブスを着用し、風船をつけています。

目標記録	スタート時刻	フィニッシュ時刻	風船の色
3時間00分	第1ウェーブ 9時00分	12時00分	青
3時間15分		12時15分	
3時間30分		12時30分	
4時間00分	第2ウェーブ 9時15分	13時15分	オレンジ
4時間30分		13時45分	
5時間00分		14時15分	
5時間30分		14時45分	
完走タイムリミット	30km 13時50分	16時00分	黄色

※ペースセッターはスタート号砲からフィニッシュまでの記録を目標に走ります。

あくまで目安ですので、正確な設定タイムでフィニッシュするものではありません。



※後方のランナーを支援する「完走タイムリミットランナー」が30kmから走行します。

「完走タイムリミットランナー」は制限時間内での完走を目指すランナーの目安となるように走行する予定です。

**関門** 交通・警備、競技運営上、関門閉鎖(P.9参照)を行います。関門閉鎖後に競技を続行することはできません。関門閉鎖後、コース上に残っているランナーは審判員及び係員の指示に従って、次の関門場所で収容バスに乗車するか、最後尾の収容バスに乗車してください。また、医師および審判員が競技続行不可能と判断した場合、競技中止を指示することがありますので、その指示に従ってください。

**途中棄権** 関門以外で途中棄権する場合は、コース上の審判員、または係員に途中棄権することを申告し、下記のいずれかの方法で収容バスに乗車の上、フィニッシュ会場(ポートアイランド<市民広場付近>)までお越しください。



①直近の関門場所・救護所まで行き、収容バスに乗車する。 ②最後尾の収容バスに乗車する。

※収容バス以外では移動しないようお願いいたします(収容バスにて計測チップを回収します)。

**救護所** ・コース(12か所)、スタート(2か所)、フィニッシュ(2か所)に救護所を設置しています。  
 ・救護所には医師、看護師が待機していますので体調不良の方は申し出てください。  
 ・各救護所は、救命処置を重視した体制で運用され、競技中の傷病については応急処置のみ行います。  
 それ以上の処置は行いません。競技中の傷病についての責任は負いかねますので、各自十分にご注意ください。  
 ※救護所に家庭用常備薬(胃腸薬、感冒薬、湿布など)類及びコールドスプレーの用意はありません。



**トイレ** トイレはコース上各所に設置しています(公衆トイレ、仮設トイレ)。コース上に看板による表示がありますので、必ず所定の場所をご利用ください。  
 ※沿道の店舗等のトイレは使用しないでください。



**コース上のスタッフ** ・この大会では7,500人以上のスタッフ、ボランティアが大会運営にあたっています。  
 コース上には、下記のように各担当ごとに色の異なるウェアを着たスタッフがいますので、必要なことがあれば声をかけてください。  
 ・大会を支えてくれるボランティアや沿道応援の方へ「ありがとう」の一言をかけましょう!



審判員

救護スタッフ

沿道整理員

給水スタッフ

大会関係者



レース中について

給水・給食



- ・メニューによっては配布時間・数量を限定して提供しますのでご了承ください。
- ・各給水所ではコース手前のテーブルほど混雑しますので、できるだけコース奥のテーブルから取ってください。
- ・給水所の前方にごみ袋を持ったボランティアがいます。紙コップ等は投げ捨てずにごみ袋へ捨ててください。

給水所	距離(km)	スポーツドリンク	水	給食
第1給水	5.1	●	●	
第2給水	7.3		●	
第3給水	9.6		●	● 塩
第4給水	10.8	●	●	
第5給水	13.6		●	
第6給水	17.4	●	●	
第7給水	19.1		●	
第8給水	21.1	●	●	● チョコレート菓子、バナナ、チョコパン、どら焼き、ようかん、塩熱サプリ、塩
第9給水	24.3		●	
第10給水	27.4	●	●	● バナナ、塩こんぶ、どら焼き、カステラ、饅頭、塩熱サプリ、塩
第11給水	30.3		●	
第12給水	32.7	●	●	● バナナ、ちくわ、みかん、塩熱サプリ、塩
第13給水	34.4	●	●	● バナナ、チョコパン、塩熱サプリ
第14給水	37.0		●	● チョコレート菓子、塩熱サプリ
第15給水	39.7	●	●	

※上記地点の給水所以外での給水・給食については主催者は一切責任を負いません。

※各地点の給食メニューは変更となる場合があります。



※最低限必要なものに関しては各自でご用意ください。

給水・給食メニュー一覧

品名	商品名	提供	
スポーツドリンク	ヴァームウォーター クリアアップル	明治	
水	神戸居留地 うらか天然水	富永貿易	
チョコレート菓子	きのこの山	明治	
バナナ	フィリピン産 デルモンテ・バナナ	フレッシュ・デルモンテ・ジャパン	
チョコパン	薄皮チョコパン	山崎製パン	
ちくわ	珍比良 (ちんびら)	カネテツ デリカフーズ	
塩こんぶ	ふじっ子(塩こんぶ)	フジッコ	
みかん		神戸市中央卸売市場	

品名	商品名	提供	
どら焼き		兵庫県菓子工業組合	
ようかん			
カステラ			
饅頭			
塩熱サプリ	くちどけ	ミドリ安全	
塩	あこう あましお 赤穂の天塩	赤穂化成	
チーズ ※フィニッシュ後	Q・B・B チーズで鉄分 ペビーチーズ	六甲バター	

緊急車両通行などへのご協力のお願い

- ・大会中、事故や火災など緊急事態が発生した場合、コース上を緊急車両等が通行することがあります。その場合は、コース上の係員の指示に従って緊急車両の通行を優先してください。
- ・緊急車両通行レーンには、緑色のコーンを設置しています。緊急車両通行レーンの中に入らないようにご協力ください。幅員が狭い走路には、緊急車両通行レーンはありません。

緊急車両が通行する場合、走行停止をお願いすることがありますのでご協力をお願いします。

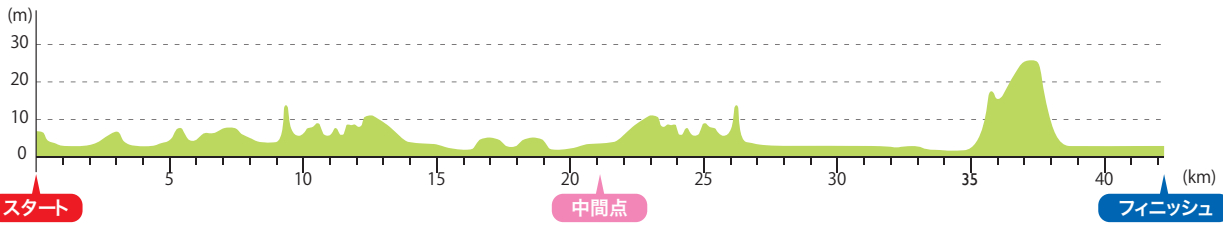
- ・ランナーの走行状況によっては、歩行者を横断させることがありますので、係員の指示に従いご協力をお願いします。



**緊急車両通行時には、ご協力をお願いします。**

コースMAP・高低図・関門・給水・給食・トイレ・救護所・コースガイド

高低図



関門場所	距離 (km)	閉鎖時刻	区間ペース(分/km)
1 御旅公園	3.8	9:58	8分41秒
2 天神橋東詰	9.0	10:42	8分28秒
3 須磨浦公園駅前	11.3	11:01	8分16秒
4 舞子公園東	17.6	11:56	8分44秒
5 垂水下水処理場前	20.9	12:25	8分47秒
6 須磨浦公園駅前	24.3	12:56	9分07秒
7 須磨海浜公園前	26.6	13:18	9分34秒
8 和田岬駅前	31.6	14:08	10分00秒
9 湊小学校前	34.3	14:36	10分22秒
10 神戸学院大学前	38.6	15:22	10分42秒

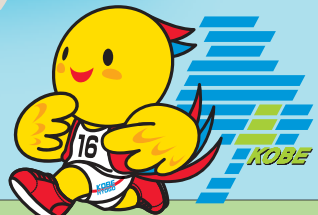
- 救護所
- 給水
- 給食
- トイレ

**折り返し地点**  
明石海峡大橋  
(県立舞子公園付近)



救護所	距離 (km)
第1 西側ブロック: 東遊園地内	スタート地点
第2 東側ブロック: みなとのもり公園(震災復興記念公園)	スタート地点
第3 御旅公園	3.8
第4 天神橋東詰	9.0
第5 須磨浦公園駅	11.3
第6 西垂水会館	16.0
第7 舞子公園東	17.6
第8 垂水下水処理場前	20.9

救護所	距離 (km)
第9 塩屋ポンプ場	22.2
第10 須磨海浜公園	26.6
第11 アグロガーデン	29.3
第12 和田岬駅前	31.6
第13 湊小学校	34.4
第14 ポーアイ西ランプ	38.5
第15 フィニッシュゲート横(フィニッシュ)	フィニッシュ
第16 神戸国際展示場1号館内	更衣場所



コースガイド		
①	スタート～2km付近	90度のカーブが続きます。注意して走行してください。
②	5.1km付近	最初の給水所があります。十分な水分補給を!
③	6km～9km付近	神戸マラソンで最も道幅が狭いコースです。カーブも続くのでゆっくり進みましょう。
④	9.6km付近	第3給水所で最初の給食が取れます。塩盛りを置いてありますので、水分だけではなく、塩分也十分摂ってください。塩分不足は怪我につながりますので、こまめに摂るようにしましょう。
⑤	10km～25km付近	海沿いを走るコースです。海沿いは風が強くなりますので、注意してください。また、往路と復路が対面しています。道幅も狭いので注意しましょう。
⑥	15.5km付近	海沿いのコースから漁港に入っていきます。アップダウンもありますので、頑張ってください!
⑦	34.4km付近	給水・給食ポイントがあります。この先、急激な上り坂が待ち構えています。エネルギー・水分・塩分をしっかり摂って挑みましょう! ※取り過ぎには注意してください。
⑧	35km付近	いよいよ急激な上り坂にさしかかります。最初の150mで10mも上る、神戸マラソン最大の難関です。これを越えればゴールまであと少しです!
⑨	35km～38km付近	坂道を上りきったら橋の上に出ます。橋の上は風が強いので注意してください。
⑩	39km付近	小さなカーブが連続して続きます。ゴールは目の前ですので、焦らずに進んでください。

フィニッシュ会場図



**フィニッシュ会場  
ポートアイランド(市民広場付近)**

競技終了時間/16:00

フィニッシュ後の流れ

- 1.フィニッシュ
- 2.フィニッシャータオル受け取り
- 3.給水・給食サービス
- 4.完走メダル受け取り・計測チップと交換
- 5.手荷物返却
- 6.更衣

※手荷物は16:30までにお引き取りください。  
※更衣の後、スイーツの提供を行います。

ランナー動線

ランナー・大会関係者 エリア

総合案内

救護所

給水

給食

※ランナーエリアにはランナー以外の方は入場できません。

**フィニッシュ後のアクセス方法** ※混雑した場合、駅への入場制限をする場合があります。


フィニッシュ後帰宅される方は	ポートライナー 市民広場駅または、三宮直行バス①番乗り場へ
神戸マラソンフィニッシュパークへ立ち寄って帰られる方は	ポートライナー 南公園駅または、三宮直行バス②番乗り場へ

**レース後の注意事項**

- ・フィニッシュ後は係員の指示に従い、ゆっくりと進んでください。
- ・スタートエリアで預けた手荷物を受け取る際はナンバーカードをご提示ください。
- ・計測チップは必ずご返却ください。返却忘れ等で後日返却の場合は、次の宛先までお送りください。  
**計測チップ送付先:〒152-8532(住所不要/郵便番号で届きます) 神戸マラソン計測チップ返却係**
- ・会場内ではランナー以外は入場できないエリアがあります。
- ・フィニッシュ後、救護所に行かれた方は、フィニッシャータオル、完走メダルの受け取りを忘れないようご注意ください。
- ・フィニッシュ後の「給水・給食サービス」は、水・バナナのみの提供となりますので、スポーツドリンク等が必要な方は各自で準備してください。

**駐車場はありません。自家用車、貸切バス等での送迎は固くお断りします。**

記録・表彰

公 式 記 録	公式記録はウェアごとごの号砲からフィニッシュまでの所要時間(グロスタイム)です。 ※参考記録としてスタートライン通過からフィニッシュまでの所要時間(ネットタイム)の計測を行います。	
表 彰	13:00 表彰式 (会場:市民広場) ①総合(グロスタイム):男女各1~8位 ②年代別(ネットタイム):男女各1~8位(5歳刻み) ※①の表彰対象者を除きます。また、年代別の表彰式は行わず、表彰状は後日送付となります。	
<b>NEW</b> 連続入賞者表彰制度	今大会以降、3年連続で総合または年代別8位までに入賞された方を表彰します。	
記 録 速 報 (ランナーズアップデートサービス)	神戸マラソン大会ホームページ(インターネット・携帯サイト)では、5km、10km、15km、20km、25km、30km、35km、40km、フィニッシュ、計9地点の通過タイムをナンバーカード番号または名前で検索できるサービスを提供します。 ※この記録は速報のため、参考タイムになります。	
<b>CHECK</b> WEB 完 走 証	RUNNETのマイページからダウンロードをお願いします。 詳細については12月中旬頃、大会ホームページの新着情報にてお知らせしますので、各自ご確認ください。 WEB完走証は大会終了後2年間、パソコンやスマートフォンからの発行が可能となっております。 ただし、グループでエントリーされた方は代表者のみの発行となります。メンバーの方へは完走証を別途お送りします。 ※ダウンロードできない方は、11月25日(金)までに神戸マラソンランナーコールセンターにご連絡ください。	
<b>NEW</b> 記 録 証 明 書 (兵庫陸上競技協会発行)	日本陸連登録競技者(各都道府県陸協に所属)で、「記録証明書」が必要な方は、あらかじめ神戸マラソン大会ホームページより「記録証明書発行申請書」をダウンロードしていただき、必要箇所の記入をした上で、ランナー受付時(11月18日、19日)に、神戸国際展示場1号館1階の記録証受付デスクまで手数料500円を添えてお申し込みください。記録証明書は12月中旬の発送を予定しています。	

<http://r.kobe-marathon.net/>

その他注意事項

- ・当日、審判員の判断で出走中止を指示することがありますのでご了承ください。
- ・携帯型音楽プレーヤーなどを使用しての走行は、緊急車両通報や放送が聞こえない場合がありますので遠慮ください。
- ・参加選手の名前、声、写真、動画などをメディア・ネット等、大会に関するあらゆる報道において、無償で使用することがありますので、ご了承ください。
- ・障がい者ランナーも参加しておりますので、思いやりの心を持って競技にご参加ください。  
※紙コップなどを路上に投げ捨てないでください。ランナー、特に視覚障がい者ランナーにとって危険です。
- ・主催者の責任によらない事由で大会が中止となった場合、参加料等の返金は一切行いません。
- ・**神戸マラソンでは、ドローン及びそれに類する無人飛行物の持ち込み・操縦・飛行などを禁止します。**
- ・不審物、不審者等を発見された場合は、直ちにお近くの大会スタッフにお知らせください。  
※不審物を発見された場合は、絶対に「触れない、嗅がない、動かさない」でください。
- ・大会直前又は大会中において、気象特別警報が発表された場合及び地震、大災害などが起こった場合は、大会を中止することがあります。  
その場合は、大会スタッフの指示に従い行動してください。
- ※緊急事態における電車移動のための交通費として、1,000円程度の所持をお勧めします。

当日の持ち物チェックリスト

- 必要なもの
  - ナンバーカード(※裏面の必要事項を必ず記入してください)
  - 手荷物袋(手荷物袋シールを忘れずに貼り付けてください)
  - ひまわりの手袋、歌詞カード
  - 緊急事態用交通費(1,000円程度の所持をお勧めします)
  - 健康保険証
  - 軽食(エネルギーゼリー類、塩分、糖分、ミネラル補充類など)
- 場合によって必要なもの
  - 身体のケア対策:ワセリン類、絆創膏、冷却スプレーなど
  - 雨天・防寒対策:雨具、防寒着、手袋、アームウォーマーなど

雨天時の注意事項

服装について

雨カッパはコートタイプよりも「ポンチョタイプ」の方が走りやすく、通気性も高いのでお勧めです。

「キャップ」も雨を避けるために効果的です。撥水性が高く、ムレにくいものを選びましょう。

腕から先が雨に濡れて冷えることがありますので、「アームウォーマー」や「手袋」などで身体の末端を温めると良いでしょう。手袋は、ウエア1枚分の保温効果があるとされています。

レース時は**透明のポンチョ等**を活用し、**必ずナンバーカードが見えるように**してください。

その他の豆知識として、脚など素肌が出ている箇所には、「オイル」や「ワセリン」を塗っておくと油膜ができて水を弾いてくれます。

「雨の日」のウエアも色々販売されていますので、撥水性が高く、保温性に優れたものを選びましょう。

雨カッパや雨の日のウエアを忘れた場合は、「家庭用のごみ袋」等に穴を開け、簡易的にカッパのように利用することもできます（ナンバーカードにごみ袋等の文字がかぶらないように）。手軽に準備できるので便利です。

※ポンチョは、オフィシャルスポンサーのアシックスストア、神戸マラソンEXPO内アシックスブースで販売しています。



雨具を脱いだ後はコース上に脱ぎ捨てず、指定の雨具投げ入れエリア(P.5参照)に入れてください。

コースについて

- コース上の白線やマンホールなどは、雨天時には特に滑りやすくなりますので、できるだけ避けるようにしましょう。
- 雨が降ると場所によっては水溜まりができています。水溜まりでシューズが濡れると足がむくみ、つま先などを痛めることがありますので、注意しましょう。
- 道幅が狭くなっているところやカーブを曲がる際は、急加速や急な方向転換は転倒の原因になりますので、注意してください。

給水・給食について

- 雨で身体が濡れているため、水分は足りていると勘違いし、脱水症状になり易くなります。レース中は、天候に関わらず意識して水分を補給するようにしましょう。また、逆に水分の摂り過ぎにも注意しましょう。
- 汗をかくと一緒に塩分やミネラルも体外へ出ていきます。計画的に給食を摂り、塩分やミネラルなどを補給しましょう。

更衣について

- 雨で身体が濡れていると気化熱により、普段以上に身体の熱が奪われます。レース後は濡れた身体をタオルでしっかり拭き、早めに更衣を済ませるようにしましょう。

●過去5年間の11月20日気象データ(気象庁:気象観測データより)

年	天気概況 昼 (06:00~18:00)	気温(°C)			降水量(mm)			風速(m/s)			日照時間(h)
		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時間	10分間				
2011年	晴	16.3	20.0	10.2	0.0	0.0	0.0	4.8	8.8	13.5	7.8
2012年	曇一時晴	13.2	16.3	10.8	--	0.0	--	3.8	6.0	8.2	3.4
2013年	晴時々曇	10.1	12.9	8.0	0.0	0.0	0.0	4.8	8.6	14.2	3.9
2014年	曇時々晴	11.2	15.0	8.2	--	--	--	2.6	5.0	5.7	4.9
2015年	晴後一時曇	15.7	18.8	12.9	0.0	0.0	0.0	2.6	6.2	7.5	7.8

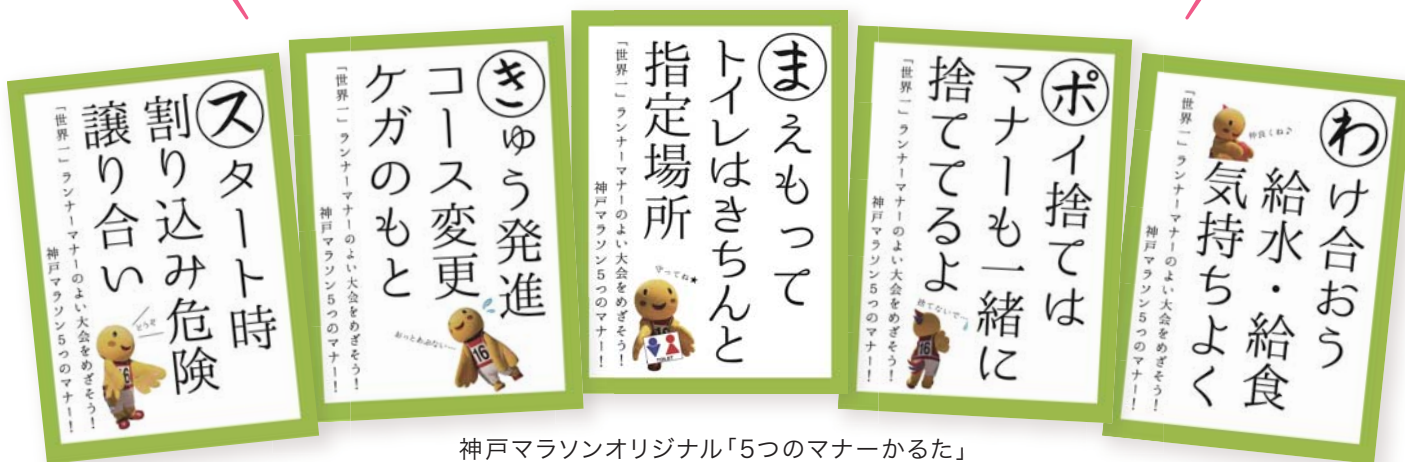
※大会当日、天候によって気温等が変化しますので、各自で雨・防暑・防寒対策をとってください。

# 「世界一」ランナーマナーの よい大会をめざそう！



神戸マラソンでは「世界一」ランナーマナーのよい大会をめざし、  
共に走り、喜びを共有し合えるランナーの参加をお待ちしています。  
そこで「神戸マラソン」では、ランナーのマナーアップを目的に  
「みんなで守ろう！神戸マラソン5つのマナー！」を掲げました。  
参加者ひとりひとりがマナーを守り、  
お互いに協力し合いながら「世界一の大会」を創りあげましょう！

## みんなで守ろう！神戸マラソン5つのマナー！



神戸マラソンオリジナル「5つのマナーかるた」

### 神戸マラソン最新情報

#### 大会ホームページ

<http://www.kobe-marathon.net/>

こんな時は… 11月18日、19日に受付に行けなかったけど、参加賞Tシャツがほしい！ 左記の場合は11月25日(金)までに  
ご連絡ください。

神戸マラソンランナーコールセンターまでお電話ください。

**TEL 0570-018-500** 平日(土・日・祝日を除く)・・・10:00～17:00

ただし  
 (11月18日(金)・・・10:00～20:30)  
 (11月19日(土)・・・10:00～19:30)  
 (11月20日(日)・・・ 5:00～17:00)

#### 神戸マラソン宿泊予約センター

神戸マラソン前日に宿泊したい方はこちらまで！

**TEL 078-321-0644** 受付時間/10:00～17:00(土・日・祝日を除く)

#### 開催可否の最終決定について

災害・悪天候等による開催可否に関する発表は下記日程と方法で行います。

発表日時：2016年11月20日(日)午前5時

発表方法：神戸マラソン大会ホームページ

<http://www.kobe-marathon.net/>