# KOBE MARATHON 2018

IAAF Road Race BRONZE Label

## 第8回神戸マラソン参加のご案内

## 「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

神戸マラソンは、阪神・淡路大震災から復興を遂げた神戸の街を国内外に発信するとともに、
現在にいたるまで手を差し伸べていただいた方々に感謝の気持ちを伝える大会です。
大会当日は、コース沿道を震災復興の象徴である“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
『2万人で咲かせる“感謝と友情”のひまわり』を実施します。
『ひまわりの手袋』を着用した両手を一斉に天高く掲げ、
それぞれの想いを胸に、神戸の街に“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16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）<br>神戸マラソンEXPO2018（神戸国際展示場1・2号館1階） |
| 11月17日(土) | 10:00～19:00（最終入場） | |

### 第8回神戸マラソン

| | | | |
|---|---|---|---|
| 11月18日(日) | 7:00～8:30 | 手荷物預け | 西側ブロック：東遊園地　※（詳細は4～6ページ）<br>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） |
| | 7:45～8:50 | 第1ウェーブ ランナー整列 | |
| | 9:00 | 第1ウェーブ スタート | |
| | 7:45～9:05 | 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18日(日) 8:30～16:15　7時間45分生放送
（12:00～15:00マルチ放送）

朝日放送テレビ　11月24日(土) 午後（予定）

J:COM　11月18日(日) 10:00～16:15（予定）

ラジオ関西558kHz　11月18日(日) 8:59～11:54生放送

## ランナー受付について（レース前日／前々日）

**受付日時**　**11月16日（金）13:00〜20:00**（最終入場）
**17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（はがき）** ※10月中旬に郵送しています。
  ※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

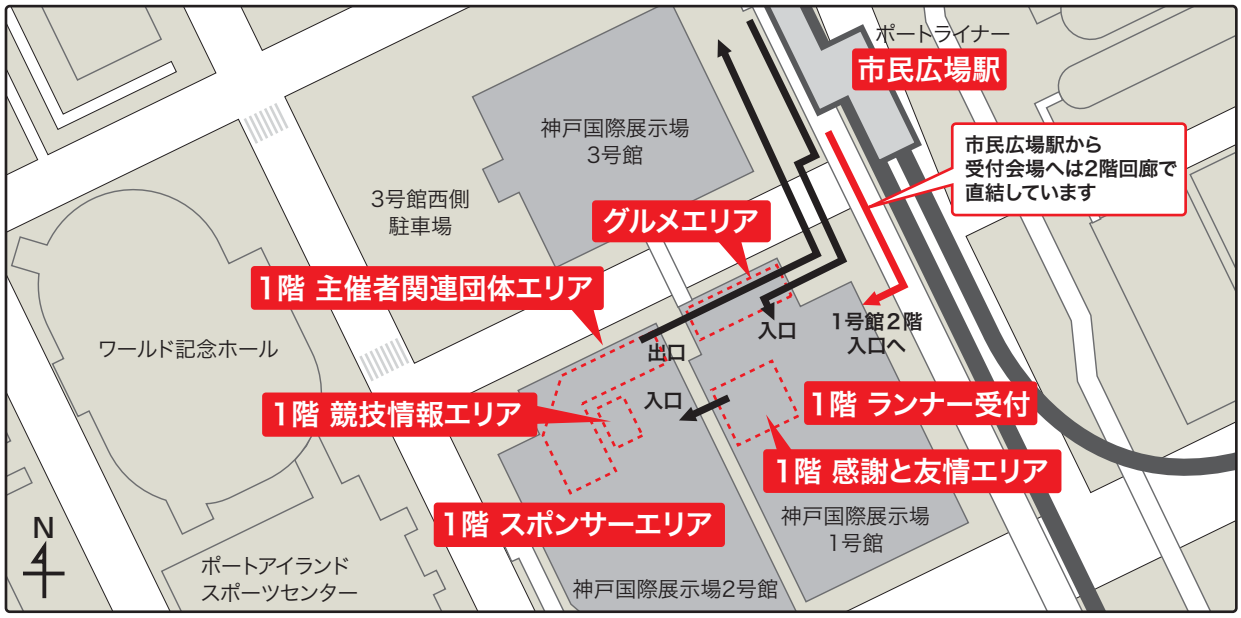
**・運転免許証　・旅券（パスポート）　・住民基本台帳カード　・特別永住者証明書　・在留カード　・住民票　・国民年金手帳　・健康保険証**
**・介護保険証　・身体障害者手帳　・療育手帳　・精神障害者保健福祉手帳　・マイナンバーカード**　※通知カードは使えません

**受付の流れ**

**①ナンバーカード引換証（はがき）・本人確認書類確認**
▼
**②ナンバーカード引き換え**
▼
**③参加賞受け取り**

- **受付時に本人確認を行いますので、上記の本人確認書類のうちいずれか1つを必ずご持参ください。**
  **伴走者も上記日時に受付を行ってください。**
- **委任状などによる代理受付はできません。**
- グループエントリーで申し込みされた方も、各自受付が必要となります。必ず全員お越しください。

**ランナー受付・神戸マラソンEXPO2018案内図**




## EXPO・その他催し物

**神戸マラソンEXPO2018**（入場無料）

- **日時：**11月16日（金）13:00〜20:00（最終入場）
  11月17日（土）10:00〜19:00（最終入場）
  ※ランナー以外の方も入場できます。
- **会場：**神戸国際展示場1・2号館1階
- **内容**　1号館：“感謝と友情”のテーマ展示等を行います。
  2号館：スポンサー各社・主催者関連団体の出展や競技情報展示を行います。
  グルメエリア：地元兵庫などにまつわる「食」を集めたグルメイベントです。

**沿道イベント**　11月18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14エリア15か所で応援イベントを実施します。

**関連事業**　11月18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

●チャリティナンバーカード（お申し込みの方のみ）

前面

背面

●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等を使って、前日までにウエアに着けておいてください。

CHECK ●出走時、ナンバーカードが見えるようにウエアの前面に着けてください。
ウエアに着けていないランナーは**失格**となります。**再発行もできません**のでご注意ください。

CHECK ●**裏面に緊急連絡先などの必要項目を必ず記入しておいてください。**

●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2か所に着けてください。
記録計測チップが付いているナンバーカードを前面に着けてください。

●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

天地100mm×左右160mm

●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 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。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計測チップを外さないでください。

CHECK ●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50cm×天地70cm 底マチ10cm

●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ひもをしっかりと締めてください。

●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。
**長傘は、手荷物袋に入れないでください。**

●**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

※チャリティグッズは
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くだ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

●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、黙とう、主催者挨拶の後、「しあわせ運べるように」の合唱が終わると、2万人のランナーのみなさんで一斉に『ひまわりの手袋』を着用した両手を掲げ、“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（7:45～）**
**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（7:45～）**
**9:15　第2ウェーブスタート**

**第2ウェーブ（G～M）のスタートは、第1ウェーブ（S～F）のランナーがスタートした後となります。**

**持ち物**
（12ページチェックリスト参照）

ナンバーカード（裏面に必要事項を記入）・手荷物袋・ひまわりの手袋・「しあわせ運べるように」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
軽食
雨具・防寒着など

**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、店舗等での更衣により、大変ご迷惑をおかけしています。あらかじめ宿泊先等で更衣したり、指定された更衣所を利用したりするなど、マナーを守って参加してください。**

**手荷物預け**

## 7:00～8:30

・ナンバーカードおよび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。
・一度預けた荷物は手荷物返却まで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：7:45～8:50（S・A・B・C・D・E・Fブロック）
## 第2ウェーブ：7:45～9:05（G・H・J・K・L・Mブロック）

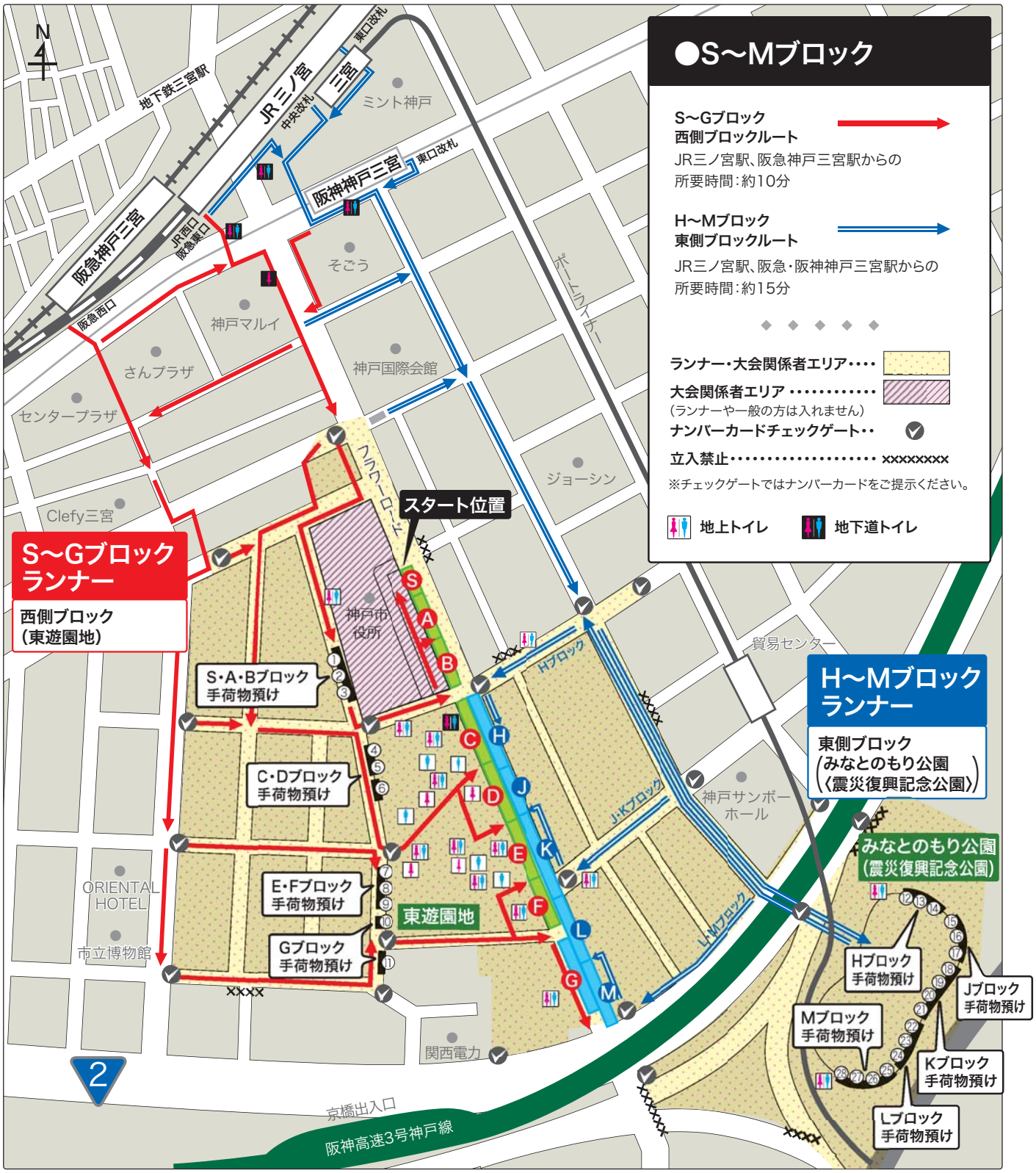
**場所／ナンバーカードに記載されている指定ブロック（S～Mブロック）（次ページ参照）**
・8:50でS～Fブロック、9:05でG～Mブロックへの入場を締め切りますので時間に余裕をもって移動してください。
**・第2ウェーブのランナーが第1ウェーブでスタートした場合は失格となります。**
・ブロックによってそれぞれ誘導路が異なります。誘導看板や係員の指示に従ってください。
・整列に間に合わないランナーは、第2ウェーブ最後尾からのスタートとなります。
・スタート地点を閉鎖した後は出走できません。
・雨天時は特に混雑が予想されますので、時間に余裕をもって早めに行動してください。
・スタートブロックでの割り込みは禁止します。

**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をしてください。
・受付時には「スタート前チェックリスト」を配付しています。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。
※インフルエンザおよ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

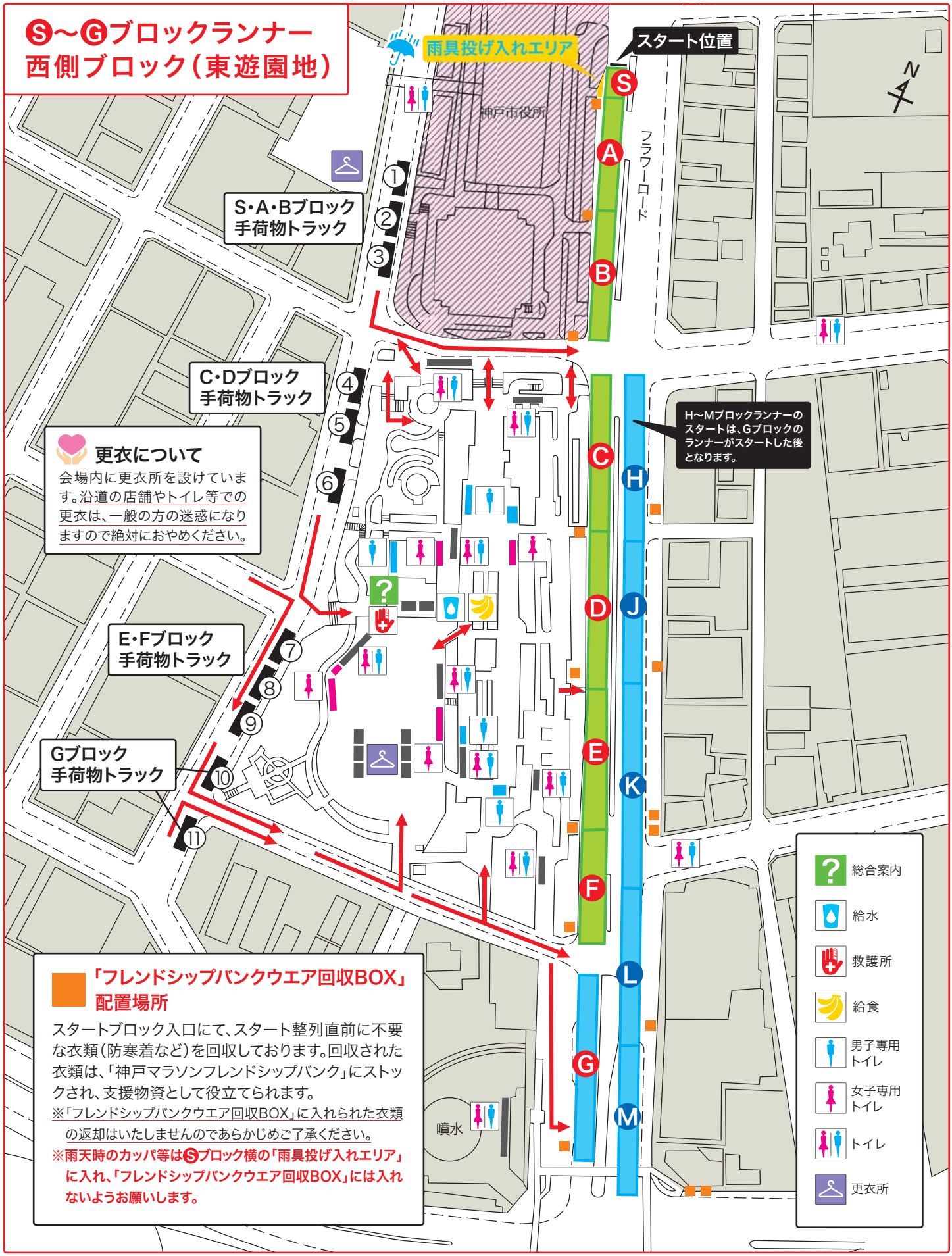
**S～Gブロックランナーは西側ブロック（東遊園地）**
**H～Mブロックランナーは東側ブロック（みなとのもり公園〈震災復興記念公園〉）**
**が集合場所となります。**




CHECK ※S～Fブロックランナーは第1ウェーブ、G～Mブロックランナーは第2ウェーブです。
※手荷物は、ナンバーカードおよび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。
※混み合いますのでお早めに手荷物預けを済ませ、所定の時間になれば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（ランナーや一般の方は入れません） Ⓢ～Ⓕ ・・・第1ウェーブ Ⓖ～Ⓜ ・・・第2ウェーブ




### 更衣について

会場内に更衣所を設けています。沿道の店舗やトイレ等での更衣は、一般の方の迷惑になりますので絶対におやめください。

### 「フレンドシップバンクウエア回収BOX」配置場所

スタートブロック入口にて、スタート整列直前に不要な衣類（防寒着など）を回収しております。回収された衣類は、「神戸マラソンフレンドシップバンク」にストックされ、支援物資として役立てられます。

※「フレンドシップバンクウエア回収BOX」に入れられた衣類の返却はいたしませんのであらかじめご了承ください。

**※雨天時のカッパ等はⓈブロック横の「雨具投げ入れエリア」に入れ、「フレンドシップバンクウエア回収BOX」には入れないようお願いします。**

## スタート会場ランナーサービスエリア

### 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。※ランナー以外の入場はできません。
②開場時間（午前7時）前の来場はおやめください。
③前日のスタート会場周辺での野宿は、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スタート会場周辺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コース周辺のホテル・ビル・地下街などへの出入り、更衣や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スタート会場周辺への危険物（毒劇物、爆発物、刃物類等）の持ち込みを禁止します。
⑨ドローンおよ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。

## 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：自身の安全面が確保されない服装／周囲に危害や不快感を与える服装・携行品／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）
・日本陸上競技連盟登録競技者の仮装は禁止します。

**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、目印として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 | 金色 |
| 3時間10分 | | 12時10分 | |
| 3時間30分 | | 12時30分 | |
| 3時間45分 | | 12時45分 | |
| 4時間00分 | 第2ウェーブ 9時15分 | 13時15分 | 水色 |
| 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 | ピンク |

※写真は第7回大会のもの

※ペースセッターはウェーブごとの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（9ページ参照）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およ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。
CHECK **※収容バス以外では移動しないようお願いします（競技役員が計測チップを回収します）。**

**救　護　所**

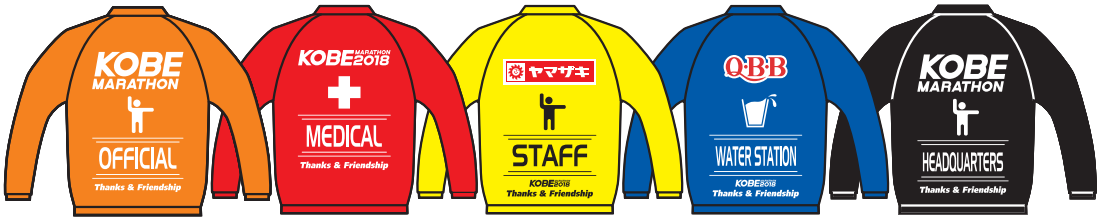
・コース（14か所）、スタート（2か所）、フィニッシュ（2か所）に救護所を設置しています。（9ページ参照）
・救護所には医師、看護師が待機していますので体調不良の方は申し出てください。
CHECK **・各救護所は、救命処置を重視した体制で運用され、競技中の傷病については応急処置のみ行います。**
**それ以上の処置は行いません。競技中の傷病についての責任は負いかねますので、各自十分にご注意ください。**
※救護所に家庭用常備薬（胃腸薬、感冒薬、湿布など）類および**コールドスプレーの用意はありません。**

**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**

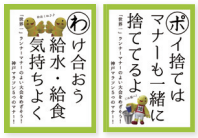
・この大会では7,200人以上のスタッフ、ボランティアが大会運営にあたっています。
コース上には、下記のように各担当ごとに色の異なるウエアを着たスタッフがいますので、必要なことがあれば声をかけてください。
・大会を支えてくれるボランティアや沿道応援の方へ「ありがとう」の一言をお願いします。



審判員　救護スタッフ　ボランティア　給水ボランティア　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。
- 給水所の後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　(品　名) |
|---|---|---|---|---|
| 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 | ● | ● | ● バナナ |
| 第5給水 | 13.6 | | ● | |
| 第6給水 | 17.6 | ● | ● | |
| 第7給水 | 20.3 | | ● | |
| 第8給水 | 23.6 | ● | ● | ● チョコレート菓子、バナナ、チョコパン、どら焼き、塩味饅頭(まんじゅう)、塩ようかん、塩分タブレット、塩 |
| 第9給水 | 26.8 | | ● | |
| 第10給水 | 29.9 | ● | ● | ● バナナ、塩こんぶ、どら焼き、カステラ、きんつば、塩分タブレット、塩、ドーナツ |
| 第11給水 | 32.8 | | ● | |
| 第12給水 | 35.2 | ● | ● | ● ちくわ、みかん、塩分タブレット、塩 |
| 第13給水 | 36.9 | ● | ● | ● バナナ、チョコパン、塩分タブレット |
| 第14給水 | 39.5 | | ● | ● チョコレート菓子、塩分タブレット |

※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。
※雨天時には、十分なかたちで給食を提供することが難しい場合がありますので、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 | 明治 | |
| 水 ※コース上 | 神戸居留地 うららか天然水 2L PET | 富永貿易 | |
| 水 ※フィニッシュ後 | 神戸居留地 神戸マラソン オフィシャルウォーター | 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 | |
| ドーナツ | 黒糖ドーナツ棒 | フジバンビ | |
| チョコパン | 薄皮チョコパン | 山崎製パン | |
| ちくわ | 珍比良 (ちんぴら) | カネテツデリカフーズ | |
| 塩こんぶ | 減塩ふじっ子 (塩こんぶ) | フジッコ | |

| 品　名 | 商　品　名 | 提　供 | |
|---|---|---|---|
| みかん | | 神戸市中央卸売市場運営協議会 | |
| どら焼き | | 兵庫県菓子工業組合 | |
| 塩味饅頭(まんじゅう) | | | |
| 塩ようかん | | | |
| カステラ | | | |
| きんつば | | | |
| 塩分タブレット | 塩分チャージタブレッツ | カバヤ食品 | |
| 塩 | 赤穂(あこう)の天塩(あましお) | 赤穂化成 | |
| チーズ ※フィニッシュ後 | Q・B・B チーズで鉄分 ベビーチーズ | 六甲バター | |
| スイーツ ※フィニッシュ後 | マドレーヌ・バウムクーヘン等 | 兵庫県洋菓子協会/ユーハイム | |
| | 黒糖ドーナツ棒 | フジバンビ | |

**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。

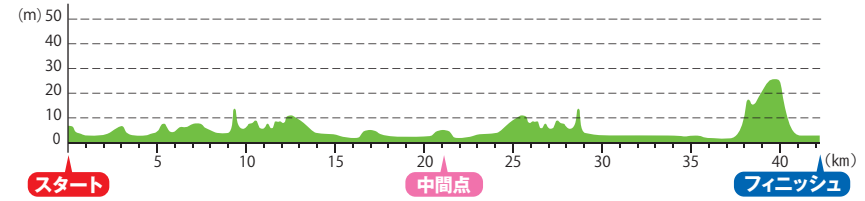
**緊急車両が通行する場合、ランナーの走行停止をお願いすることがありますのでご協力をお願いします。**
なお、停止時間分の記録修正は行いません。

- 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

### コース高低図




| | 関門場所 | 距離(km) | 第8回大会 9:27 最後尾のスタート 閉鎖時刻 | 区間ペース(分/km) |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 御旅公園 | 3.8 | 10:00 | 8分41秒 |
| 2 | 天神橋東詰 | 9.0 | 10:44 | 8分28秒 |
| 3 | 須磨浦公園駅 | 11.3 | 11:03 | 8分16秒 |
| 4 | 舞子公園 | 17.6 | 11:57 | 8分34秒 |
| 5 | 舞子駅 | 20.3 | 12:20 | 8分31秒 |
| 6 | 垂水下水処理場 | 23.4 | 12:49 | 9分21秒 |
| 7 | 須磨浦公園駅 | 26.8 | 13:19 | 8分49秒 |
| 8 | 須磨海浜公園 | 29.1 | 13:42 | 10分00秒 |
| 9 | 和田岬駅 | 34.1 | 14:31 | 9分48秒 |
| 10 | 湊小学校 | 36.8 | 15:00 | 10分44秒 |
| 11 | ポーアイ西ランプ | 41.0 | 15:46 | 10分57秒 |

救護所
給水
給食
トイレ

**折り返し**
Turning point
無添くら寿司西舞子店
スターバックスコーヒー
神戸西舞子店駐車場

朝霧
大蔵谷
山陽電鉄
西舞子
舞子
公園
舞子
垂水
東垂水
山陽電鉄本線
山陽塩屋
塩屋
須磨浦
山上遊園
須磨浦公園
山陽
須磨
須磨
月見山
須磨
海浜公園
鷹取

第4関門17.6km
舞子公園
閉鎖時刻11:57

第5関門20.3km
舞子駅
閉鎖時刻12:20

第6関門23.4km
垂水下水処理場
閉鎖時刻12:49

第3関門11.3km
須磨浦公園駅
閉鎖時刻11:03

第7関門26.8km
須磨浦公園駅
閉鎖時刻13:19

第2関門9.0km
天神橋東詰
閉鎖時刻10:44

第8関門29.1km
須磨海浜公園
閉鎖時刻13:42

漁船からの応援もあります
応援放水
垂水ひまわり街道

20km
15km
25km
10km
30km
中間点
Middle Point

NEW
11月にひまわりが咲く！？
加えてひまわりをモチーフにした
横断幕でランナーにエールを送ります

### 折り返し地点(詳細図)

※無添くら寿司西舞子店とスターバックスコーヒー神戸西舞子店の駐車場で折り返します。
足元にお気をつけください。

| | 救護所 | 距離(km) |
|---|---|---|
| 第1 | 東遊園地 | 0.0 |
| 第2 | みなとのもり公園 | 0.0 |
| 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 | 17.6 |
| 第8 | 無添くら寿司 | 19.0 |
| 第9 | 舞子駅 | 20.3 |

| | 救護所 | 距離(km) |
|---|---|---|
| 第10 | 垂水下水処理場 | 23.4 |
| 第11 | 塩屋ポンプ場 | 24.7 |
| 第12 | 須磨海浜公園 | 29.1 |
| 第13 | アグロガーデン | 31.8 |
| 第14 | 和田岬駅 | 34.1 |
| 第15 | 湊小学校 | 36.9 |
| 第16 | ポーアイ西ランプ | 41.0 |
| 第17 | フィニッシュゲート | 42.2 |
| 第18 | 神戸国際展示場 | 42.2 |

## コースガイド

| | | |
|---|---|---|
| Ⓐ | 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。 |
| Ⓑ | 5.1km付近 | 最初の給水所があります。**十分な水分補給**を！ |
| Ⓒ | 6km〜9km付近 | 神戸マラソンで**最も道幅が狭い**コースです。カーブも続くので注意して走行してください。 |
| Ⓓ | 9.6km付近 | 第3給水所で最初の給食が取れます。**塩盛り**を置いていますので、水分だけではなく、**塩分**も十分摂ってください。**塩分不足**は**脱水症等**につながりますので、こまめに摂るようにしましょう。 |
| Ⓔ | 10.8km付近 | このポイントに「給食（バナナ）」を設置。<br>早めに給食（バナナ）を摂取し、脚のけいれん等の予防に役立ててください! |
| Ⓕ | 10km〜27km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。<br>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。 |
| Ⓖ | 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、がんばってください！ |
| Ⓗ | 36.9km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。<br>**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。 |
| Ⓘ | 37km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。<br>これを越えればフィニッシュまであと少しです！ |
| Ⓙ | 37km〜39km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。 |

## フィニッシュ会場図（ポートアイランド 市民広場駅付近）

ランナー動線　ランナー帰路動線　ランナー・大会関係者エリア　インフォメーション　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。

## フィニッシュ後の流れ　競技終了時間／16:00

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、スイーツを配付します。

## 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。
- CHECK 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**
- フィニッシュ会場内に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。

## 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。

- フィニッシュ後すぐに帰宅される方は
  - ポートライナー 市民広場駅 ※三宮駅まで約13分
  - 三宮直行バス①番乗り場 ※三宮駅まで約15分
- 観覧後帰宅される方は
  - フィニッシュパーク（飲食ブースもあります）・待ち合わせスペース
    - ポートライナー 南公園駅 ※三宮駅まで約13分
    - 三宮直行バス②番乗り場 ※三宮駅まで約15分

**駐車場はありません。自家用車、貸切バス等での送迎や、近隣施設への駐車は固くお断りします。**

## 記録・表彰

**公式記録**
公式記録はウェーブごと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**
①総合(グロスタイム):男女各1～8位　※13:00 表彰式　(会場:市民広場)
②神戸マラソン・ジャパントップ8(グロスタイム):日本国内居住者(国籍不問)のうち男女各1位～8位
③年代別(ネットタイム):男女各1～8位(5歳刻み)　※総合、神戸マラソン・ジャパントップ8の表彰対象者を除く。
NEW ④神戸マラソン連続入賞者表彰制度:第6回大会以降、3年連続で入賞した方

**応援ナビ**
スマートフォン、タブレット、パソコンからナンバーカード番号、または名前で検索できます。計測データからランナーの位置情報を予測し、コースマップ上にアイコン表示します。コースを先回りして家族や友人を応援する場合にも便利です。
※5km毎の通過記録も表示されますが、速報のため参考タイムとなります。
※応援ナビの位置情報は、計測データから計算した予測情報のため、実際のランナー位置を正確に示すものではありません。また、最初の計測地点(5km)を通過するまではランナーアイコンは動きません。
※大会前日の11月17日(土)からサイトオープンします。
PC https://runnet.jp/ouen_navi/kobe2018.php

**NEW 記録速報**
完走者の方には、スマートフォン、タブレット、パソコンから、大会当日11月18日(日)に記録速報として、RUNNETから、記録の入ったPDFをダウンロードしていただくことが可能です。(ナンバーカード番号、または名前で検索できます)。大会終了後1週間(11月26日(月))までご利用いただけます。
速報の記録となりますので、正式な記録は下記のWEB完走証にてご確認ください。
PC https://runnet.jp/p_kobe2018/certificate.html

**CHECK 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、大会終了翌日から12月27日(木)まで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。

**記録証明書**
(兵庫陸上競技協会発行)
日本陸上競技連盟登録競技者(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から「記録証明書発行申請書」をダウンロードしていただき、必要事項を記入の上、ランナー受付時(11月16日、17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月中旬頃の発送を予定しています。

## 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ご遠慮ください。
- 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。(ナンバーカードには、はばタンのシールが貼られています。)
  ※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、ドローンおよ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。
- 大会直前または大会中において、気象特別警報や竜巻注意報などが発表された場合および地震、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。中止になった場合でも参加費は返却しません。
  ※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。

ナンバーカード表面

ナンバーカード裏面

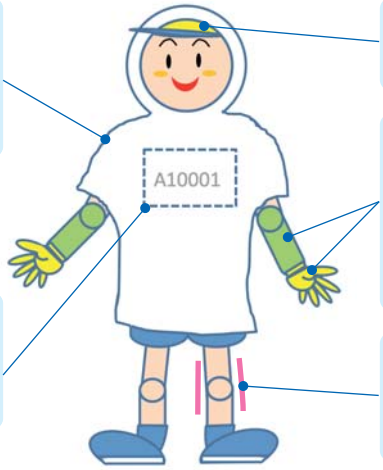
裏面の必要事項を必ず記入してください。

## 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(裏面に必要事項を記入)
- □ 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、「しあわせ運べるように」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、塩分、糖分、ミネラル補充など)
- □ 身体のケア対策:ワセリン、絆創膏、コールドスプレーなど
- □ 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。

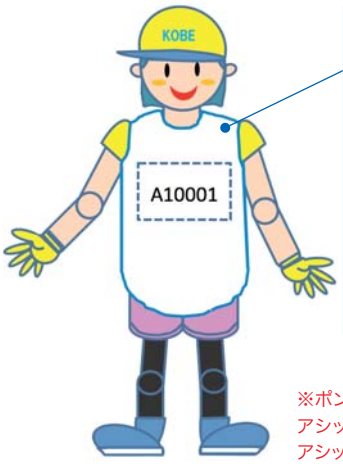
「キャップ」も雨を避けるために効果的です。はっ水性が高く、ムレにくいものを選びましょう。

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言われています。

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」のウエアもいろいろと販売されていますので、はっ水性が高く、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（5ページ参照）や、コース上のごみ箱に入れてください。

**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たまりができているところがあります。水た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、注意しましょう。

**給水・給食について**

●雨で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**

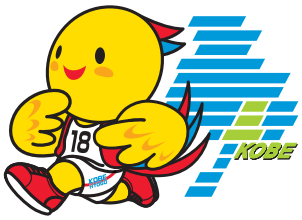
●雨で体が濡れていると気化熱により、普段以上に体の熱が奪われます。
レース後は濡れた体をタオルでしっかり拭き、早めに更衣を済ませるようにしましょう。

●過去5年間の11月18日気象データ（気象庁：気象観測データより）

| 年 | 天気概況 | 気温（℃） | | | 降水量（mm） | | | 風速（m/s） | | | 日照時間（h） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 昼（06:00~18:00） | 平均 | 最高 | 最低 | 合計 | 最大 1時間 | 最大 10分間 | 平均風速 | 最大風速 | 最大瞬間風速 | |
| 2013年 | 晴後一時曇 | 11.4 | 14.4 | 8.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 5.2 | 8.7 | 13.1 | 4.2 |
| 2014年 | 晴一時曇 | 11.3 | 15.0 | 9.4 | -- | -- | -- | 3.6 | 9.5 | 12.6 | 4.8 |
| 2015年 | 曇後雨 | 17.6 | 18.7 | 16.6 | 14.0 | 4.0 | 1.5 | 2.2 | 7.2 | 11.0 | 0.1 |
| 2016年 | 晴後一時曇 | 14.5 | 18.5 | 8.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 4.5 | 9.4 | 11.0 | 9.2 |
| 2017年 | 雨後曇 | 10.9 | 13.4 | 8.6 | 7.5 | 1.5 | 0.5 | 3.5 | 8.8 | 15.0 | 0.2 |

※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。
参加者一人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」をつくりあげましょう！

神戸マラソンマナーアップ隊（兵庫県立御影高等学校 陸上競技部のみなさん）

マナーアップ隊がスタート会場周辺で活動しています。

## 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

www.kobe-marathon.net

### こんな時は…　11月16日、17日に受付に行けなかったけど、参加賞Tシャツがほしい！

大会終了翌日から12月27日（木）までに
ご連絡ください。後日着払いでお送りします。

**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。**

**電話 0570-018-500**　平日（土曜・日曜・祝日を除く）・・・10:00～17:00

ただし
（11月16日（金）・・・10:00～20:30
11月17日（土）・・・10:00～19:30
11月18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！

**電話 078-321-0644**　受付時間／10:00～17:00（土曜・日曜・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時と方法で行います。

発表日時：2018年11月18日（日）午前5時　　発表方法：神戸マラソン大会ホームページ

www.kobe-marathon.net