



KOBE MARATHON 2019



第9回神戸マラソン参加のご案内

震災25年の感謝と友情

「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

第9回神戸マラソンは、震災25年の節目を迎える大会です。

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齐に天高く掲げ、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15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16日(土)	10:00~19:00 (最終入場)	神戸マラソンEXPO2019(神戸国際展示場1・2号館1階)

第9回神戸マラソン

11月17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) 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	ポートアイランド 市民広場
	13:00	表彰式	
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17日(日) 8:30~16:15 7時間45分生放送 (12:00~15:00マルチ放送)

※8:57~11:58は、YouTube、Facebookへ映像を配信

ラジオ関西 55.8kHz 11月17日(日) 8:30~12:30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15日(金) 13:00~20:00**(最終入場)
16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。

CHECK! 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 EXPO2019 案内図



EXPO・その他催し物

- 神戸マラソン EXPO2019 (入場無料)
- ・日時:11月15日(金)13:00~20:00(最終入場) 11月16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 関連事業
- 11月17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エリアで応援イベントを実施します。
 - 11月17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)

- 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中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。

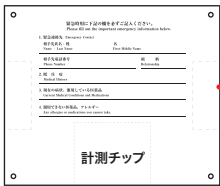
②手荷物袋
シール



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**。
長傘は、手荷物袋に入れないでください。
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



※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



- 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緒に『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)(4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、無理をせず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となります。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、又は完治直後の方は、ご自身及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。



※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。

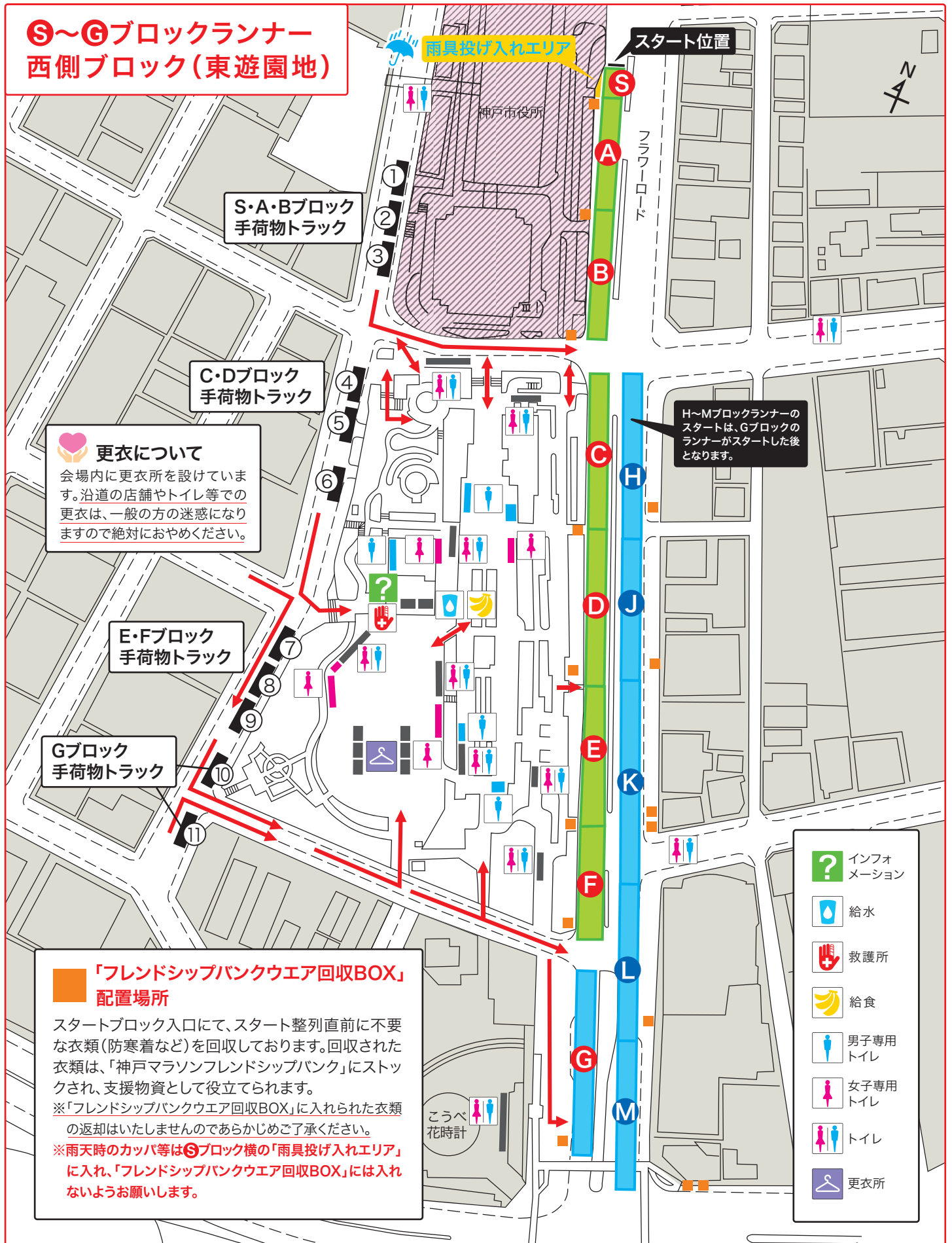
スタート会場ランナーサービスエリア

・・・大会関係者エリア (ランナーや一般の方は入れません)

S~F ...第1ウェーブ

G~M ...第2ウェーブ

S~Gブロックランナー
西側ブロック(東遊園地)



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。

E・Fブロック
手荷物トラック

Gブロック
手荷物トラック

「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S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。

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

- インフォメーション
- 給水
- 救護所
- 給食
- 男子専用トイレ
- 女子専用トイレ
- トイレ
- 更衣所

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。

H~M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 みなさんの迷惑にならないようスタートエリア及びコース上に衣類・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。

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	銀色
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8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します。

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、医師及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、又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。

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。
- ・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7,200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

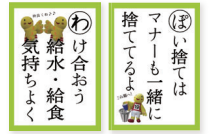
大会関係者

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。
- ・各給水所ではテーブル総数と通過テーブル数を示した旗を設置していますので参考にしてください。
- ・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)	位置	スポーツドリンク	水	給食(品名)
第1給水	5.1	左右	●	●	
第2給水	7.3	左		●	
第3給水	9.6	右		●	● 塩
第4給水	10.8	右	●	●	● パナナ、チョコレート菓子
第5給水	13.6	右		●	
第6給水	17.6	右	●	●	
第7給水	20.3	右		●	
第8給水	23.6	右	●	●	● チョコレート菓子、パナナ、チョコパン、どら焼き、塩味饅頭、たまねぎせんべい、塩分タブレット、塩
第9給水	26.8	右		●	

給水所	距離(km)	位置	スポーツドリンク	水	給食(品名)
第10給水	29.9	右	●	●	● パナナ、塩こんぶ、どら焼き、カステラ、きんつば、たまねぎせんべい、塩分タブレット、塩
第11給水	32.8	右		●	
第12給水	35.2	右	●	●	● ちくわ、みかん、塩分タブレット、塩
第13給水	36.9	右	●	●	● パナナ、チョコパン、塩分タブレット
第14給水	39.5	左		●	● 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。



※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	提供画像
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	
NEW チョコレート菓子	神戸ティラミス アーモンドチョコレート	南京町商店街 振興組合	
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	提供画像
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			
カステラ			
きんつば			
たまねぎせんべい	淡路島玉ねぎせんべい 袋入り	鳴門千鳥本舗	
塩分タブレット	塩分チャージ タブレッツ	カバヤ食品	
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 ベビーチーズ	六甲バター	
NEW オニオンスープ ※フィニッシュ後	淡路島産たまねぎの オニオンスープ	エム・シーシー 食品	



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。

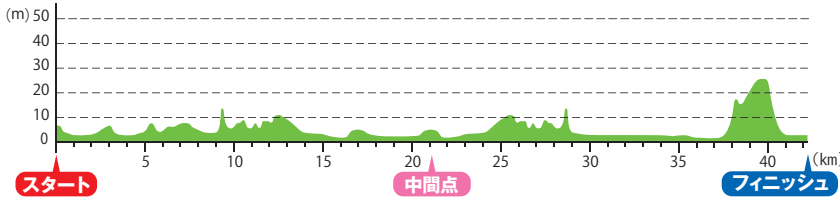
- ・ランナーの走行状況によっては、歩行者を横断させることがありますので、係員の指示に従いご協力をお願いします。



————— **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)	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

※区間ペースは9:27スタートを想定したペースとなっています。



※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)
1 東遊園地	0.0
2 みなとのもり公園	0.0
3 御旅公園	3.8
4 天神橋東詰	9.0
5 須磨浦公園駅	11.3
6 西垂水会館	16.0
7 舞子公園	17.6
8 無添くら寿司	19.0
9 舞子駅	20.3

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



フィニッシュ

Finish
(市民広場付近)
(Near Civic Square)

参加者受付 EXPO

Check-in at EXPO venue
(神戸国際展示場)
(Kobe International Exhibition Hall)

スタート

Start
(神戸市役所前)
(Kobe City Hall)



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。カーブも続くので注意して走行してください。
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。
⑤	10.8km付近	このポイントに「給食(バナナ、チョコレート菓子)」を設置。早めのカロリー摂取で後半のパワーにしましょう!
⑥	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。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。
⑦	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!
⑧	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。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。
⑨	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。これを越えればフィニッシュまであと少しです!
⑩	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)

NEW 今年はフィニッシュ後に氷の配布と炊き出しがあります。



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。

氷 水の配布 炊き出し

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

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
- ・フィニッシュ会場内にはランナー以外に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・バナナのため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。

※手荷物は16:30までにお引き取りください。 ※更衣の後、炊き出しを実施します。

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。



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	公式記録はウェア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	<p>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)</p> <p>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</p> <p>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。</p> <p>④神戸マラソン連続入賞者表彰制度:第7回大会以降、3年連続で入賞した方</p> <p>NEW ⑤神戸マラソン・ラストスパートチャレンジ男女各1人 ※13:00 表彰式(会場:市民広場) ※神戸マラソン・ジャパントップ8となった方の中から、35kmからフィニッシュまでの7.195kmを最も速く走った方</p>
応 援 ナ ビ	<p>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、又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。</p> <p>※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16日(土)からサイトオープンします。 P C https://runnet.jp/ouen_navi/kobe2019.php</p>
記 録 速 報	<p>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17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、又は名前で検索できます)。大会終了後1週間(11月25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。 P C https://runnet.jp/p_kobe2019/certificate.html</p>
CHECK WEB完走証	<p>RUNET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25日(水)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。</p>
記 録 証 明 書 (兵庫陸上競技協会発行)	<p>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15日、16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。</p>



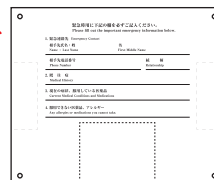
その他注意事項

- ・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注意ください。
- ・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。
- ・ランナーや沿道の方との写真撮影はマナーを守ってお願いいたします。
- ・多くの方が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、主催者が使用する以外の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。**
- ・大会当日、大会の記録(空撮)を目的としたドローンがコース近辺の海上を飛行しています。
- ・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、気象特別警報や竜巻注意報など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。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



当日の持ち物チェックリスト

● 必要なもの

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ナンバーカード(裏面に必要事項を記入) | <input type="checkbox"/> 健康保険証 |
| <input type="checkbox"/> 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) | <input type="checkbox"/> 軽食(エネルギーゼリー、塩分、糖分、ミネラル補充など) |
| <input type="checkbox"/> ひまわりの手袋、「しあわせ運べるように」歌詞カード | <input type="checkbox"/> 身体のケア対策:ワセリン、絆創膏、コールドスプレーなど |
| <input type="checkbox"/> 緊急事態用交通費(1,000円程度の所持をお勧めします) | <input type="checkbox"/> 雨天・防寒対策:雨具、防寒着、手袋、アームウォーマーなど |

裏面の必要事項を必ず記入してください。

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、できるだけ避けてください。
- 雨が降ると場所によっては水たまりができています。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、注意してください。
- 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、脱水症になりやすくなります。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てください。また、逆に水分の摂り過ぎにも注意してください。
- 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てください。

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てください。

●過去5年間の大会当日気象データ(気象庁:気象観測データより)

年	天候	気温	風速	風向	
2014年 11月23日	スタート(9:00)	晴れ	15.5℃	0.1m/s	南
	フィニッシュ(15:00)	晴れ	19.0℃	0.3m/s	北北西
2015年 11月15日	スタート(9:00)	曇り	19.5℃	0.2m/s	東
	フィニッシュ(15:00)	曇り	21.5℃	0.3m/s	北北東
2016年 11月20日	スタート(9:00)	曇り	19.5℃	0.1m/s	東南東
	フィニッシュ(15:00)	曇り	20.5℃	0.1m/s	南南西
2017年 11月19日	スタート(9:00)	晴れ	10.5℃	0.7m/s	北北東
	フィニッシュ(15:00)	晴れ	11.5℃	3.4m/s	北北東
2018年 11月18日	スタート(9:00)	晴れ	14.5℃	0.4m/s	東
	フィニッシュ(15:00)	曇り	18.0℃	0.3m/s	東

※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！

譲り合い
割り込み危険
スタート時

きゆう 発進
コース変更
ケガのもと

ま えもつて
トイレは
きちんと
指定場所

ぼ い捨ては
マナーも一緒に
捨ててるよ

わ け合おう
給水・給食
気持ちよく

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15日、16日に受付に行けなかったけど、参加賞記念Tシャツがほしい！

大会終了翌日から12月25日(水)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15日(金)・・・10:00～20:30)
 (11月16日(土)・・・10:00～19:30)
 (11月17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：2019年11月17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