

京都マラソン2020



このたびは「京都マラソン2020」にエントリーいただき、誠にありがとうございます。
この案内をよくお読みいただき、当日はベストコンディションでご参加ください。
スタッフ一同、みなさまとお会いできることを心から楽しみにしております。

参加のご案内

ペア駅伝に参加する方は別紙も併せてお読みください。

大会スケジュール

ランナー受付	2月14日(金)	11:30~20:00 (最終入場)	●ランナー受付	みやこめっせ1階、3階
	2月15日(土)	10:30~19:00 (最終入場)	●おこしやす広場	
大会当日	2月16日(日)	6:50	更衣室・更衣エリア開場	西京極総合運動公園
		6:50~8:15	手荷物預け	
		8:00~8:44	ランナー整列	
		8:45	スタートセレモニー	S~Fブロック: たけびしスタジアム京都
		8:55	車いす競技スタート	G~Kブロック: 補助競技場
		9:00	マラソン・ペア駅伝スタート	みやこめっせ3階 平安神宮前
		13:00	マラソン表彰式	
		15:00	マラソン・ペア駅伝終了	

テレビ放送(予定)

KBS京都 2月16日(日) 第1部 8:30~9:25 第2部 12:30~13:25 第3部 21:00~21:55
毎日放送 2月24日(月・祝) 9:55~10:55(※変更の可能性があります)

最新情報・お問合せ等

大会公式サイト

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

京都マラソン 検索

ランナーコールセンター



0570-066-055

2月13日(木)までの平日…………… 10:00~17:00
2月14日(金)・15日(土)…………… 10:00~20:00
2月16日(日)…………… 5:00~17:00

大会開催の最終決定

最終決定日時
2月16日(日)
5:00

雨天決行ですが、災害や荒天、河川が増水した場合等、大会が中止になることがあります。大会の開催可否は、大会当日(2月16日(日))に、下記のとおり発表します。

・大会公式サイト <https://www.kyoto-marathon.com/> 5:00発表
・各社ラジオ α-STATION(FM京都) FM89.4MHz 5:00放送
KBS京都ラジオ AM1143KHz/FM94.9MHz 6:10頃放送

※大会中止時のみ「京都市情報館」<http://www.city.kyoto.lg.jp/>でも発表します。

京都市情報館 検索

ランナーアンケート

ランナーのみなさまの声を次回以降の大会に活かすため、大会終了後、公式サイト上でアンケートを実施します。ご協力をお願いします。

ランナー受付(2月14日(金)／2月15日(土))

日時

2月14日(金) 11:30～20:00(最終入場)

2月15日(土) 10:30～19:00(最終入場)

※上記時間を過ぎると、公共交通機関の遅延等であっても一切受付できません。時間に余裕を持ってお越しください。

※大会当日16日(日)の受付は一切行いません。

○必ずランナーご本人がお越しください(代理受付はできません)。

○障害のある方で伴走者と共に参加する方は、身体障害者手帳又は療育手帳等をご持参いただき、必ず伴走者と2人で一緒にお越しください。

金曜日は1時間
遅く受け付けます

会場

みやこめっせ1階

(京都市勧業館：
京都市左京区岡崎
成勝寺町9-1)

大会当日の
フィニッシュ会場です



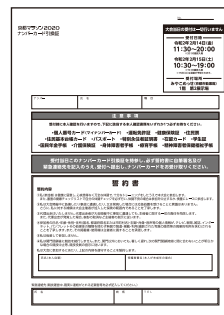
持参するもの

①ナンバーカード引換証

※引換証の紛失、持参忘れ等による再発行には、手数料200円が必要です。

②本人確認書類(コピー不可) ※いずれか1つをご持参ください。

- ・個人番号カード(マイナンバーカード) ・運転免許証 ・健康保険証 ・住民票
- ・住民基本台帳カード ・パスポート ・特別永住者証明書 ・在留カード ・学生証
- ・国民年金手帳 ・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



ナンバーカード引換証

ランナー受付の流れ

IDチェック(本人確認)

ナンバーカード・参加賞等
受け取り

おこしやす広場
(みやこめっせ1階・3階)

ランナー受付で受け取る物

①ナンバーカード(ゼッケン)



○再発行は行いません。必ず胸と背中に2枚付けてください。

2枚付けていないランナーは失格の対象となります。

○伴走者と参加する方には、伴走者用の「伴走ナンバーカード」をお渡しします。

○手荷物袋シール(②参照)、安全ピン(8本)、スタート前チェックリスト、計測チップ返却用封筒も同封されています。

●ニックネームゼッケン



②手荷物袋シール



○前日までに必ず手荷物袋(③参照)の中央に貼り付けてください。

○手荷物を入れる前に貼ることをおすすめします。

③手荷物袋



○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お渡しします。

○中の荷物が飛び出さないように袋の口紐をしっかりと結んでください。

○貴重品、われもの、生き物、長傘(折りたたみ式は可)、危険物等はお預かりできません。なお、貴重品紛失の場合は責任を負えませんのでご注意ください。また、警備上その他の事由により主催者が必要と認めた場合、所有者の承諾なしに開点検等を行う場合があります。

○手荷物袋に入らないものは、スタート会場の手荷物預けエリアの宅配受付(有料)で、フィニッシュ会場やご自宅(国内のみ)へ発送してください。

④参加賞「京都マラソン2020オリジナルマルチウェイカバー(CW-X)」



○1枚でネックカバーやバンドナ、リストバンドなど様々な使い方ができます。

○寒さ対策として大会当日に、ぜひご着用ください。

提供：株式会社ワコール

⑤大会プログラム



○参加者名簿・競技注意事項をはじめ、沿道応援マップ等、大会のさまざまな情報が掲載された公式プログラムです。

⑥簡易ポンチョ



○大会当日の雨や寒さ対策としてランナーのみなさまに簡易ポンチョも各アイテムとセットで配布します。

メディカルランナー募集について

参加ランナーの中から医師・看護師・救急救命士資格をお持ちの方を対象に、大会に参加しながら、緊急事態発生時に居合わせた場合、救護活動、救護スタッフの補助を行っていただく「メディカルランナー」を募集します。

ご協力いただける方は、受付会場内ヘルプデスクまで申し出ください。



ファーストエイド・サポーター募集について

コース上でランナーが突然倒れるなどの事態に遭遇した際、医療救護スタッフが到着するまで、心肺蘇生を実施するなど、京都マラソンの医療救護体制をサポートしていただける方々を募集します。



ご協力いただける方は

過去1年間に普通救命講習を

ファーストエイド講習について

AEDの使い方や心肺蘇生法の講習会を実施します。

※詳しくは、P.3をご参照ください。



受講されていない方

「ファーストエイド講習」を受講してください。(2月14日(金)・15日(土)実施)

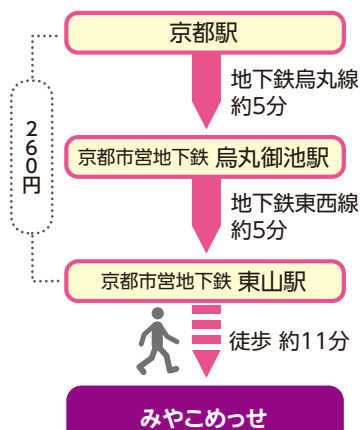
受講された方

修了証を受付会場内ヘルプデスクにてご提示のうえ、お申し込みください。

受付会場へのアクセス(2月14日(金)／2月15日(土))

必ず公共交通機関で
ご来場ください。

JR京都駅からの推奨ルート



阪急「京都河原町駅」から市バス(230円)

32号系統 平安神宮・銀閣寺行き

46号系統 祇園・平安神宮行き

①「岡崎公園ロームシアター京都・みやこめっせ前」下車すぐ

5号系統 銀閣寺・岩倉行き

②「岡崎公園美術館・平安神宮前」下車すぐ

31号系統 高野・岩倉行き、201号系統 祇園・百万遍行き

203号系統 祇園・熊野・銀閣寺行き

③「東山二条・岡崎公園口」下車、徒歩約5分

JR「京都駅」(烏丸口)から市バス(230円)

100号系統 清水寺・銀閣寺行き

110号系統 祇園・平安神宮行き

5号系統/五条通経由5号系統

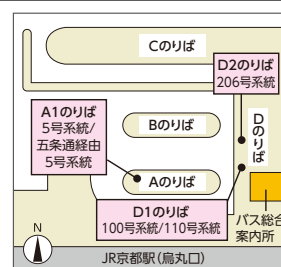
銀閣寺・岩倉行き

②「岡崎公園美術館・平安神宮前」下車すぐ

206号系統 祇園・北大路

バスターミナル行き

③「東山二条・岡崎公園口」下車、徒歩約5分



大会スポンサーのブースや京都の有名料理店の屋台、お茶席のほか、お楽しみの内容が盛りだくさん。ランナーの方はもちろん、どなたでもご入場いただけます。お友達やご家族とぜひ一緒におこしやす。※2/16(日)大会当日はランナー専用エリアです。

派遣ランナーの募集

東日本大震災復興支援の取組の一環として、出走者のうち京都市にお住まいの方の中から抽選で各大会3名ずつランナーを派遣します。「おこしやす広場」にて募集しますのでご応募ください。

- ・仙台国際ハーフマラソン大会(宮城県)
令和2年5月10日開催
- ・一関国際ハーフマラソン大会(岩手県)
令和2年9月中旬(予定)
- ・会津若松市鶴ヶ城ハーフマラソン大会(福島県)
令和2年10月上旬(予定)
- ・東北・みやぎ復興マラソン(宮城県)
令和2年10月(予定)

※交通費・宿泊費は事務局が負担します。

おもてなし屋台

京都の有名料理店約20店舗が来場者のみなさまを、多種多様な絶品グルメでおもてなしします。ぜひお腹を空かせてお越しください。



京友禅染め体験参加者を募集

今年の完走メダルリボンは京友禅柄。これを機に、京友禅の染付体験ができるコーナーを設置しました。京都の伝統工芸に触れ、自分だけの京都マラソンオリジナルグッズを作成してみませんか。ランナー以外のどなたでも参加可能ですので、ふるってご応募ください。

令和2年
2月14日
(金)

令和2年
2月15日
(土)

各日12時～14時～16時～

各回:所要時間60～90分、定員50名程度

会場 おこしやす広場3階特設会場

料金 ・Tシャツ 3,000円
・トートバッグ 2,000円

申込み 京都マラソン2020大会公式サイトの
申込フォームから。



JR京都駅発スタート会場 直行バス(臨時市バス)の 乗車券を販売

6:25～6:50(所要時間15～20分)

※市バス「京都駅前C5のりば」から発車
(ノンストップ直行便35台予定)

乗車券(現金230円)は、おこしやす広場
(みやこめっせ3階)で販売します。

※京都市交通局のご協力により、路線バスで運行しています。

※当日券の販売はありません。

※混雑時には座席に座れない場合があります。



先着
1,750名

ファーストエイド講習

会場 おこしやす広場地下1階(ランナー受付会場)

AEDの使い方や心肺蘇生法の講習会を実施します。参加者には、オムロンヘルスケア(株)から素敵なプレゼントが！定員に限りがありますので、お早めにお申し込みください。

※詳しくは、大会公式サイトをご参照ください。

令和2年
2月14日
(金)



18:00～19:30

定員50名

参加者に
素敵な
プレゼント！

令和2年
2月15日
(土)



①10:30～12:00



②14:00～15:30

いずれも定員各50名

各申し込みフォームからお申し込みください。※いずれかを受講してください。



HT-B224-W
音波式乾電池式
電動ハブラシ(白)

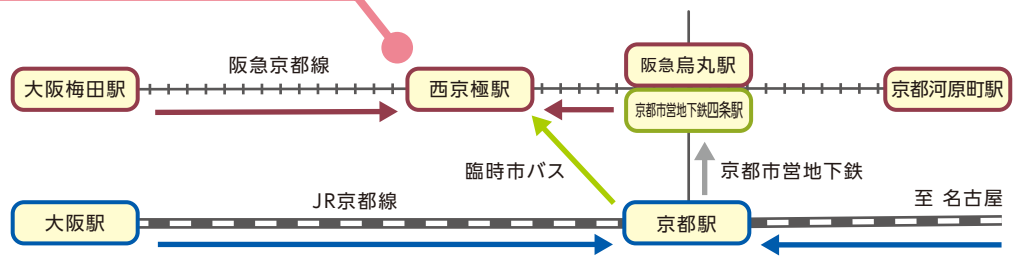


オムロンヘルスケア(株)
提供

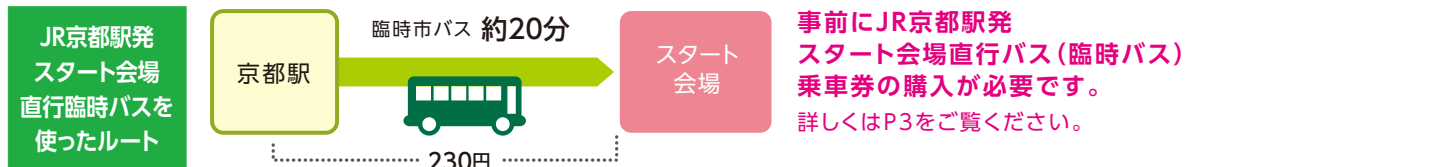
スタート会場へのアクセス(2月16日(日))

会場には時間に余裕を持ってお越しください(公共交通機関、道路事情による遅刻等について主催者は責任を負いかねます。)

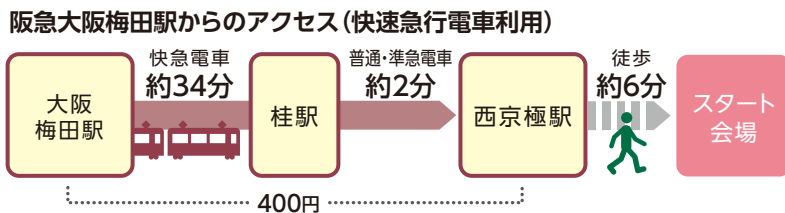
スタート会場 たけびしスタジアム京都



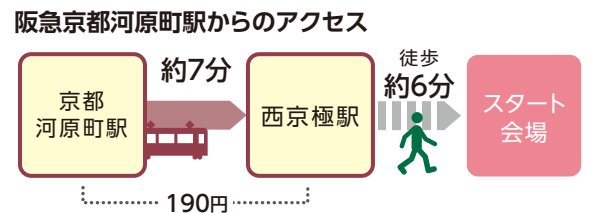
JR京都駅からスタート会場までのアクセス



阪急大阪梅田駅からスタート会場までのアクセス



阪急京都河原町駅からスタート会場までのアクセス



阪急西京極駅へのアクセス(2月16日(日)ダイヤ) 予定

	京都河原町駅(発)	烏丸駅(発)	大宮駅(発)	西院駅(発)	西京極駅(着)
普通	6:24	6:26	6:27	6:29	6:31
快急	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	6:45	6:47	6:49	6:51
快急	6:50	6:52	6:53	6:55	6:57
準急	6:54	6:56	6:57	6:59	7:01
快急	7:00	7:02	7:03	7:05	7:07
準急	7:04	7:06	7:07	7:09	7:11
快急	7:10	7:12	7:14	7:16	7:17
準急	7:14	7:16	7:17	7:19	7:21
快急	7:21	7:23	7:25	7:27	7:29
準急	7:27	7:29	7:30	7:32	7:34
快急	7:33	7:35	7:37	7:39	7:41
準急	7:37	7:39	7:40	7:42	7:44
快急	7:43	7:45	7:47	7:49	7:50
準急	7:46	7:48	7:50	7:52	7:54

京都河原町駅発 6:24~7:43の間は快速急行を含め、全ての電車が西京極駅に停車する予定です。

混雑します

阪急電車で使用できるカード

PiTaPa、ICOCA、Suica、PASMO、TOICAなど主なICカードが使用できます。

重要

各公共交通機関のダイヤは変更される可能性があるため、必ずご自身でご確認ください。

※スタート時間に遅れた場合、出走できません。

オススメしません

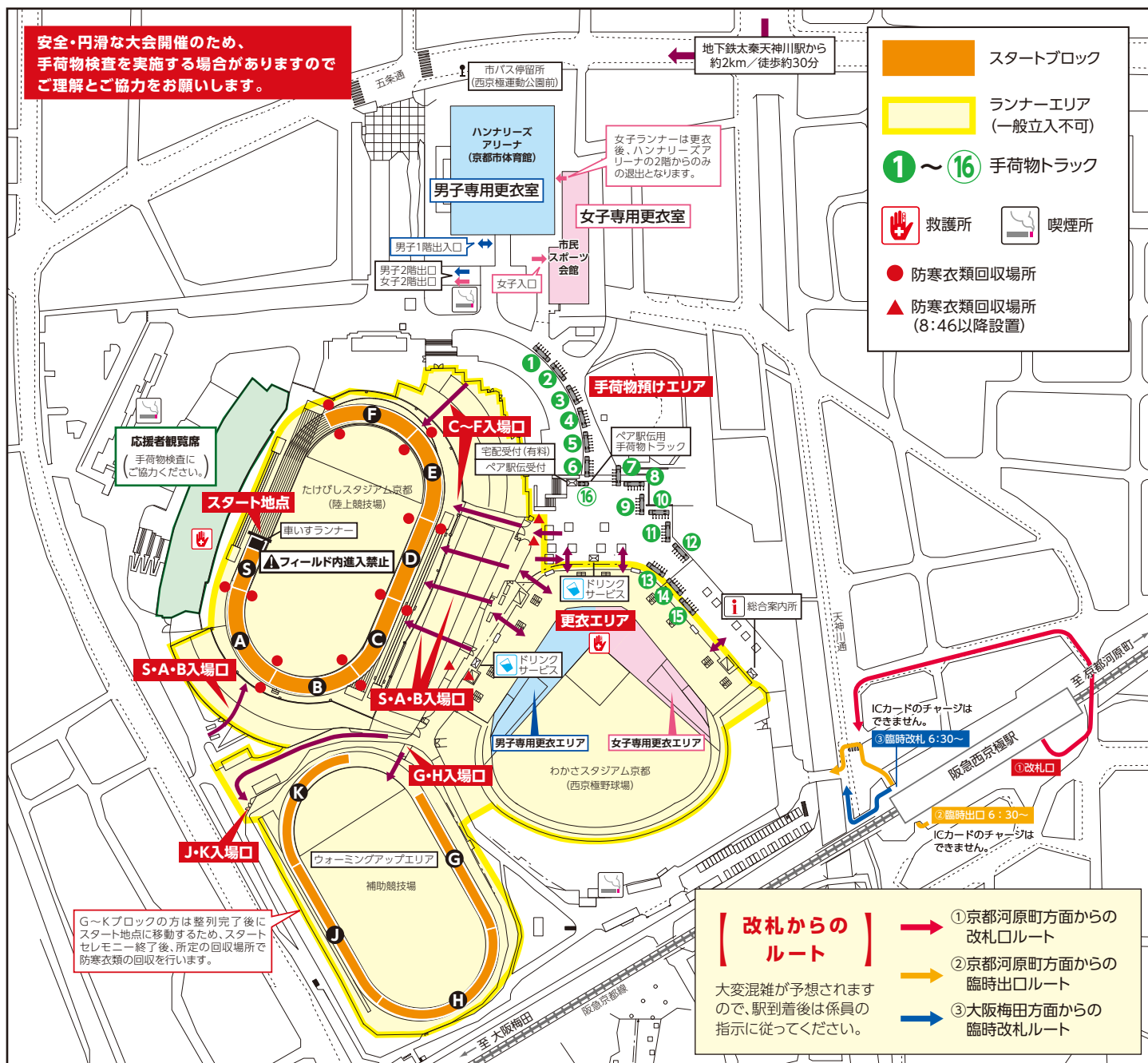
大阪梅田方面からは、通常の土曜・休日ダイヤに加え、下記の快速急行が西京極駅に臨時停車する予定です。

	大阪梅田駅(発)	十三駅(発)	淡路駅(発)	茨木市駅(発)	高槻市駅(発)	長岡天神駅(発)	桂駅(発)	西京極駅(着)
快急	6:15	6:19	6:24	6:32	6:37	6:44	6:49	6:51
快急	6:29	6:33	6:39	6:47	6:53	7:00	7:06	7:07
快急	6:45	6:48	6:53	7:01	7:06	7:14	7:19	7:21
快急	7:00	7:04	7:09	7:17	7:21	7:29	7:35	7:36
快急	7:15	7:18	7:24	7:32	7:38	7:46	7:51	7:53

オススメしません

スタート会場

安全・円滑な大会開催のため、
手荷物検査を実施する場合がありますので
ご理解とご協力をお願いします。



スタートまでの流れ

①更衣 (6:50～8:30)

防寒衣類回収があるので、スタート直前まで
防寒着の着用が可能です！

上着を脱ぐなどの簡易な
更衣にご利用ください。

- 更衣エリア (男女)
【わかさスタジアム京都 (西京極野球場)】
- 男子更衣室
【ハンナリーズアリーナ (京都市体育館)】
- 女子更衣室 ※土足禁止
【市民スポーツ会館2階体育館】

②手荷物預け (6:50～8:15)

携帯品を身に着け、手荷物預けへ！ナンバーカード右下の手荷物トラック番号をチェック！
※上記時間以外では、手荷物預けはできません。
※預けた荷物を再度取り出すことはできません。
※警備上その他の事由により主催者が必要と認めた場合、所有者の承諾なしに開剥点検等行う場合があります。

推奨携帯品

- 1,000円程度の現金 (緊急時における電車・バス等の交通費として携帯をおすすめします。)
- 防寒衣類: リユース・リサイクルとして回収できるもの (次頁参照)

〈例〉



スタート
ブロック

手荷物
トラック番号

スタート会場トイレ情報

●コース上のトイレは大変混雑します。
スタートブロックの整列までにお済ませ
いただくことをおすすめします。



③スタートブロック整列 (8:00～8:44)

いよいよスタートブロックへの整列です。
ナンバーカード左端のスタートブロックアルファベットをチェック!

注意事項

- 8:44で各ブロックへの誘導を締め切ります。時間に余裕を持って移動してください。
- 整列時間に間に合わないランナーは、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。

④スタートセレモニー (8:45)

黙とうについて

スタートセレモニーの中で、東日本大震災で犠牲になられた多くのみなさまのご冥福と一日も早い復興を祈り、全員で黙とうを捧げます。

スタート

8:55
車いす
スタート

9:00
マラソン・
ペア駅伝
スタート

【回収について】
防寒衣類

- スタートの号砲までの寒さ対策として、各ブロックに整列中も不要なセーターやジャンパー等の衣類を着用できます。
- 衣類は事前に回収場所に入れていただくか、車いす競技スタートの号砲後に所定の回収場所、又は袋を持った回収スタッフにお渡しください。
- 回収した衣類は、リユース・リサイクルしますので、返却できません。
- ADチェックゲートや参加ブロックの入口ではナンバーカードが見えるように表示してください。
- ランナー受付時に配布する簡易ポンチョは衣類回収場所ではなくゴミ箱へ入れてください。

スタート前の競技注意事項

- 2019年度日本陸上競技連盟競技規則及び本大会規定により運営します。
- 代理出走は禁止します。
- 競技中の事故については応急処置のみ行います。大会開催中の事故、傷病への補償は主催者が加入した保険の範囲内になります。

健康チェック

- 受付時に配布する「**スタート前チェックリスト**」の内容を確認のうえ、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、無理をせずに勇気をもって棄権するよう心がけてください。
- インフルエンザ、その他感染症に感染している場合、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。

服 装

- スタート後は**ナンバーカードが見える服装**で走行してください。
- 16,000人のランナーが安全に走行していただくことを優先し、**仮装しての出走は禁止します。**
※安全確認がしづらく、転倒の危険、応急処置に支障があるため。
- 大会会場（コース上を含む。）において、広告目的で企業名・商品名等を意味する図案及び商標等を身に付けたり、表示することはできません。
- 当日の気象条件によっては、更衣室の混雑が予想されますので、当日朝の基本的な更衣は自宅や宿泊先で済ませ、会場では防寒着を脱ぐだけにしておくことをおすすめします。

スタート整列

- スムーズかつ安全にスタートしていただくため、日本陸連登録の有無、個人・グループの別にかかわらず、**申込時の申告タイムに応じて、スタート時の待機ブロックを設定します。申告タイムが未記入の方は、最後尾からのスタートとなります。**
- 指定ブロックより前方ブロックに入ることはできません。後方のブロックへの移動は可能です。グループエントリーであっても、上記待機ブロック指定の優先順位に基づいて設定しています。同じブロックからスタートしたい方は、最も後ろに位置する方のブロックにお並びください。

寒さ対策について **Check!**

寒さが厳しい中でのレースは、低体温症を引き起こす可能性があります。各自十分な寒さ対策をしてご参加ください。

〈ウェア〉

- 参加賞のマルチウェイカバーをぜひ着用いただき、ヘッドバンドやネックウォーマーとしてご活用ください。
- アームウォーマーやロングタイツ等の防寒グッズも重宝します。
- Tシャツ（長袖等）は、汗を吸って乾きにくい綿製を避け、速乾性のあるポリエステル製等の着用をおすすめします。

〈ポンチョ〉

- 透明のポンチョは防寒性に優れ、またナンバーカードが見えるので便利です。なお、走行中に捨てる場合はコースに設置しているゴミ箱に捨ててください。
- 透明のビニール袋に穴を開けた簡易ポンチョをランナー受付時に配布します（P.1参照）。
- スタート会場での防寒衣類回収もご活用ください（P.6参照）。

〈ホットクリーム〉

- 大腿部（太もも前）や腰、上腕、ふくらはぎ等に、保温効果のあるホットクリームをすりこんでおくのも効果的です。

■低体温症とは

直腸温等の中心体温が35度以下になった状態をいいます。エネルギー源を燃焼させながら走っている間は低体温にはなりませんが、ペースダウンして内臓機関の活動が低下したときや、燃焼させるエネルギーが枯渇したときは低体温になるおそれがあります。

■スタート時の待機ブロック設定の優先順位

- (1) 過去3年間の自己ベストタイムを申告した方
(タイム順で待機ブロックを設定)
- (2) 予想タイムを申告した方
(1)の後にタイム順で待機ブロックを設定)
- (3) 自己ベストタイム・予想タイムの両方を申告しなかった方

過去5年間の2月16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 (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時間	10分間				
2015年	晴一時薄曇	6.1	13.2	0.3	0.0	0.0	0.0	1.5	3.4	5.9	10.0
2016年	晴後一時曇	4.2	8.6	0.9	0.0	0.0	0.0	2.7	5.1	9.5	8.0
2017年	晴後一時薄曇	6.7	14.8	0.0	0.0	0.0	0.0	1.6	4.7	8.0	9.3
2018年	曇時々晴	6.1	12.0	0.8	0.0	0.0	0.0	1.4	2.9	4.7	6.2
2019年	曇時々晴	6.4	11.5	4.1	0.0	0.0	0.0	2.3	7.0	12.2	4.3

コース上の競技注意事項

ペースランナー

- ペースランナー(ビブス・風船着用)が以下の6つのタイム毎に3人〜4人ずつコースを走ります。
- ペースランナーはスタート号砲からフィニッシュまでの記録(グロスタイム)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。**

目標タイム
3時間30分 4時間00分 4時間30分
5時間00分 5時間30分 6時間00分

- ペースランナーもトイレや給水などの各種ランナーサービスを利用します。



救 護

- スタート2箇所、コース上10箇所、フィニッシュ3箇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。
- 医師、競技役員が競技続行不可能と判断した場合、ランナーに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。
- 各救護所は、救命処置を重視した体制で運用し、**競技中の傷病については応急処置のみ行います。**それ以上の処置及び責任は負いかねます。
- 救護所に家庭用常備薬(胃腸薬、感冒薬等)の用意はありません。
- テーピング・湿布・コールドスプレーの処置は行いません。必要な方は各自ご準備ください。**



救護所看板



- コース沿道約400m毎に、AEDを持った救護スタッフ(赤色ウェア)を配置しています。**まわりのランナーが突然倒れる等した場合には、他のランナーやスタッフと連携しながら、周囲の安全確認を行い、大声で、又は走って、救護スタッフを呼んでください。**そばにいる方の協力が何よりも重要です。



コース幅

- 京都マラソンの走路は、コース幅が一部で狭くなる箇所(植物園(約27km以降)、河川敷(約29km以降)等)があります。

ペースが落ちてきて歩く場合は、看板に従い、端に寄るようご協力をお願いします。



距離表示

- 距離表示はコース左側(原則)に1km毎と、中間点に設置します。残り5kmからは、残り距離も1km毎に設置します。



距離表示看板

ランナーストップ

- 大会中、事故や火災等緊急事態の発生により、コース上を緊急車両等が通行する場合があります。
- コース上を緊急車両が通行する場合、スタッフの指示に従い走行停止(ランナーストップ)をお願いします。なお、停止時間分の記録の修正はできません。
- 京都市が範囲に含まれるJアラートの警報が鳴った場合も、安全確認ができるまで走行を停止するよう指示することがあります。

歩行者・自転車のコース横断

- 道路中央部を利用して横断者の滞留場所(歩行者安全地帯)を設置し、ランナーを止めることなく歩行者・自転車を横断させる対策(島方式※P11、12参照)をコース上13箇所で行います。コースを左右に振りますので、スタッフの指示に従い、十分注意して走行してください。
- その他の箇所においても、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、ご協力をお願いします。**

時間制限関門

- 交通・警備、競技運営上、時間制限関門の閉鎖を行います(P.11参照)。関門閉鎖後に競技を続け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競技役員及びスタッフの指示に従って速やかに歩道に上がってください。**
- 関門以外、コース上のどの地点においても、著しく遅れ次の関門またはフィニッシュの制限時間に間に合わないことが明らかな場合は、制限時間前であっても競技役員が競技中止を指示します。**競技中止を指示されたランナーは速やかに歩道に上がってください。**
- 関門閉鎖、競技中止、途中棄権の場合は、次のいずれかの方法でフィニッシュ会場(みやこめっせ)までお越しください。
 - ①直近の時間制限関門まで行き、関門バスに乗車する。
 - ②最後尾の追尾バスに乗車する。



時間制限関門看板

給水・給食

- コース上に給水所を14箇所設けます。
- 給水所では複数台のテーブルで給水を実施しています。
テーブル毎に3/5等のサイン表示をしていますので、焦らず、
できるだけ奥のテーブルで提供を受けてください。
- 天候に関わらず、脱水症状等の予防のため、レース中はこまめに給水所で水分・スポーツドリンクを補給してください。
- 紙コップや給食でのゴミ等は、路上や河川に
投げ捨てずに必ずゴミ箱に捨ててください。
- スペシャルドリンクの受付はできません。
- 給水所以外での私設の給水・給食について
は主催者は一切責任を負いかねます。
- マイカップ・マイボトルにも給水します。
- 各給水所にてマイカップ・マイボトル専用の
給水所を併設します。
※第12給水所には設置しません。
- 汚れた手や口などを拭いてもらうため
ティッシュペーパーを配架します。
※給食テーブルで提供。



給水(水)



給水(スポーツドリンク)



給食

給水・給食のメニュー一覧

品名	提供	写真
水	京都市 上下水道局	
スポーツ ドリンク	大塚製薬	
ミニトマト	京都 八百一本館	
みかん	京都 八百一本館	
バナナ	京都 八百一本館	
イチゴ	京都 八百一本館	
都こんぶ	中野物産	
塩分 チャージ タブレット	カバヤ	
はちみつ レモンパン	山一パン	
チョコソフト	山一パン	

※画像はイメージです。実際に提供する商品とは異なる場合があります。

品名	提供	写真
ミニ クロワッサン	山一パン	
京風 あんぱん	山一パン	
京都マラソン 限定 抹茶パン	山一パン	
生ハツ橋	京都ハツ橋 商工業 協同組合	
お菓子	卸売ひろば タカギ	
黄金糖	(株)黄金糖	
雪の宿	三幸製菓	
NEW 姫千寿せんべい (有機抹茶)	京菓子處 鼓月	
NEW カロリー メイト	大塚製薬	
京都米 おにぎり	JA京都	
NEW 茶の葉	(株)ロマンライフ	

NEW
フタの裏面

コース上のスタッフについて

この大会では約15,000人のスタッフ、
ボランティアが大会運営に当たっています。



紺色:ボランティア
黒色:本部スタッフ
グレー:運営スタッフ
赤色:救護スタッフ
黄色:京都市職員
紺色:競技役員

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。
- 空いている時には、ボランティア等のスタッ
フも利用させていただくことがあります。



トイレ看板

施設名				手洗い器		
スタート				基数	仮設	既設
西京極総合運動公園				719	○	○
施設名	場所	距離	基数	仮設	既設	
1 光華女子大・短大	葛野大路通	0.8	47	○		
2 タイムズ葛野大路五条	葛野大路通	0.9	14	○		
3 北部みどり管理事務所	四条通	1.9	12	○		
4 三菱自動車工業	四条通	2.1	14	○		
5 京都信用金庫ドキュメントセンター梅津	四条通	3.4	7	○		
6 京都市交通局バス回轉所	四条通	4.1	10	○		
7 京都嵯峨美術大学図書館	森原堤	5.2	10	○		
8 市営嵐山観光駐車場	三条通	6.1	14		○	
9 オフィス ティ.エヌ.エス	清滝道	7.2	15	○		
10 広沢の池バスロータリー	一条通	8.3	12	○		
11 一条山越通	一条通	9.1	10	○		
12 すりばち池緑地	一条通	9.7	10		○	
13 仁和寺駐車場	きぬかけの路	11.1	15	○		
14 立命館大学	きぬかけの路	12.4	7	○		
15 小松原公園	上立売通	13.0	7		○	
16 わら天神宮	西大路通	13.7	3	○		
17 ゼロコーポレーション駐車場	今宮門前通	15.5	7	○		
18 くるっとパーク大宮交通公園前	船岡東通	16.6	10	○		
19 天理教堀川分教会	加茂街道	17.7	7	○		
20 西賀茂橋東詰南	鴨西通	18.7	5		○	
21 ドラッグランドひかり御園橋店	加茂街道	19.5	7	○		
22 表千家北山会館	北山通	20.8	7	○		
23 北山宝ヶ池通駐車場	宝ヶ池通	22.0	10	○		
24 タイヤ館北山	北山通	23.1	11	○		
25 洛北高校	下鴨本通	25.5	12	○		
26 大久保クリニック駐車場	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	賀茂川河川敷	29.3	4		○	
29 出雲路橋西詰南	賀茂川河川敷	30.1	5		○	
30 出町橋西詰北	賀茂川河川敷	31.0	6		○	
31 荒神橋西詰南	鴨川河川敷	32.1	4		○	
32 丸太町橋西詰北	鴨川河川敷	32.3	10	○		
33 京都御苑東(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 市役所北側	御池通	35.1	10	○		
36 川端東一条	東一条通	37.1	3		○	
37 京都大学北門	今出川通	39.9	2	○		
38 京都大学吉田キャンパス西南門	東大路通	40.8	2	○		
施設名				基数	仮設	既設
フィニッシュ				129	○	○
合計				1,205	29	13

その他注意事項

- 不審物、不審者を発見した場合は、直ちに大会スタッフにお知
らせください。
- コース上、約200m間隔でゴミ箱を設置しています。ゴミ・
不要になったポンチョや手袋等は、ゴミ箱に捨ててください。
- 植物園、河川敷については、植栽等の保護のため、コース以外
は走行しないでください。
- 天候により、コース上に凍結防止剤等を散布することがあり、
路面が滑りやすくなる場合がありますので、ご注意ください。

京都マラソン2020のトピックス

今年のオリジナルマイカップは 特製巾着袋付きです。

京都マラソンでは、給水における紙コップ削減を目的にオリジナルマイカップを導入しております。給水所での最後のテーブルがマイカップ・マイボトル専用の給水テーブルとなっております。あなたも環境に配慮した「DO YOU KYOTO?ランナー」を目指しませんか。

エントリー時に購入された方のみ配布



※画像はイメージです。



今回、マイカップ給水所では、水とスポーツドリンクを提供します！

完走メダルの首掛けリボンが 「京友禅」のデザインに！

京都の伝統工芸品である「京友禅」の柄をプリントします！（協力：木村染匠株式会社）今までとはひと味違う、京都らしい完走メダルをぜひ手に入れてください。

完走メダルリボンの デザイン

表面



裏面

※表の緑地と裏の赤地のコントラストは、着物の八掛や半衿をイメージし、華やかな京友禅を演出しています。

ハイタッチゾーンを 増設しました！



前回、好評をいただいた嵐山のハイタッチゾーン。今回、賀茂川河川敷北大路橋南に増設し、市民一体となって大会を盛り上げていきます。お楽しみに！



(株)ロマンライフ／茶の菓

給食の新メニュー追加！

コース沿道の給食として、京菓子處 鼓月様提供の「姫千寿せんべい(有機抹茶)」。フィニッシュ後の癒しとして、(株)ロマンライフ様提供の「茶の菓」。京都を代表する銘菓をぜひご賞味ください！！



京菓子處 鼓月／
姫千寿せんべい(有機抹茶)

今年もあります 京都米おにぎり(無料配布)

マラソン終了後、全ランナーへ前回好評をいただいたおにぎりを提供します！

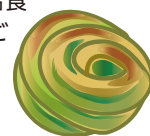
JA京都様提供による京都米を使った京都マラソンオリジナルおにぎり。中には梅干しが入っており、米に含まれる炭水化物はもちろん梅に含まれるクエン酸で疲労軽減効果も期待できます。ぜひ頑張ったあなたの身体に癒しのおにぎりを！



JA京都提供
京都米おにぎり

京都マラソン限定抹茶パンを コース沿道の給食として提供！

前回、フィニッシュ後に提供しました京都マラソンオリジナル抹茶パン！今回は、コース沿道の給食として提供します。(株)山一パン総本店様のご協力により、抹茶を編み込んだその素材は、まろやかかつクリーミーな食感です。ぜひご賞味ください。



(株)山一パン総本店提供
抹茶パン

マナーアップのお願い 参加者、応援者、市民が一体となって楽しむことのできる大会に！！

スタートブロックの 割り込み禁止！

必ず指定されたブロックからスタートしてください。

ゴミの ポイ捨て禁止！

ゴミは所定の場所に捨ててください。コース上200m毎にゴミ箱を設置しております。

トイレは 指定の場所で！

指定場所以外でのトイレは厳禁です。

安全のため イヤホンの 使用自粛！

緊急時にランナーストップとなる場合があります。スタッフの指示が聞こえるようにご協力ください。

給食所では 欲張らずに！

各給食所では原則一人一つでお願いします。

感謝の気持ちを 忘れないで！

ボランティア・沿道の応援に「ありがとう」を！

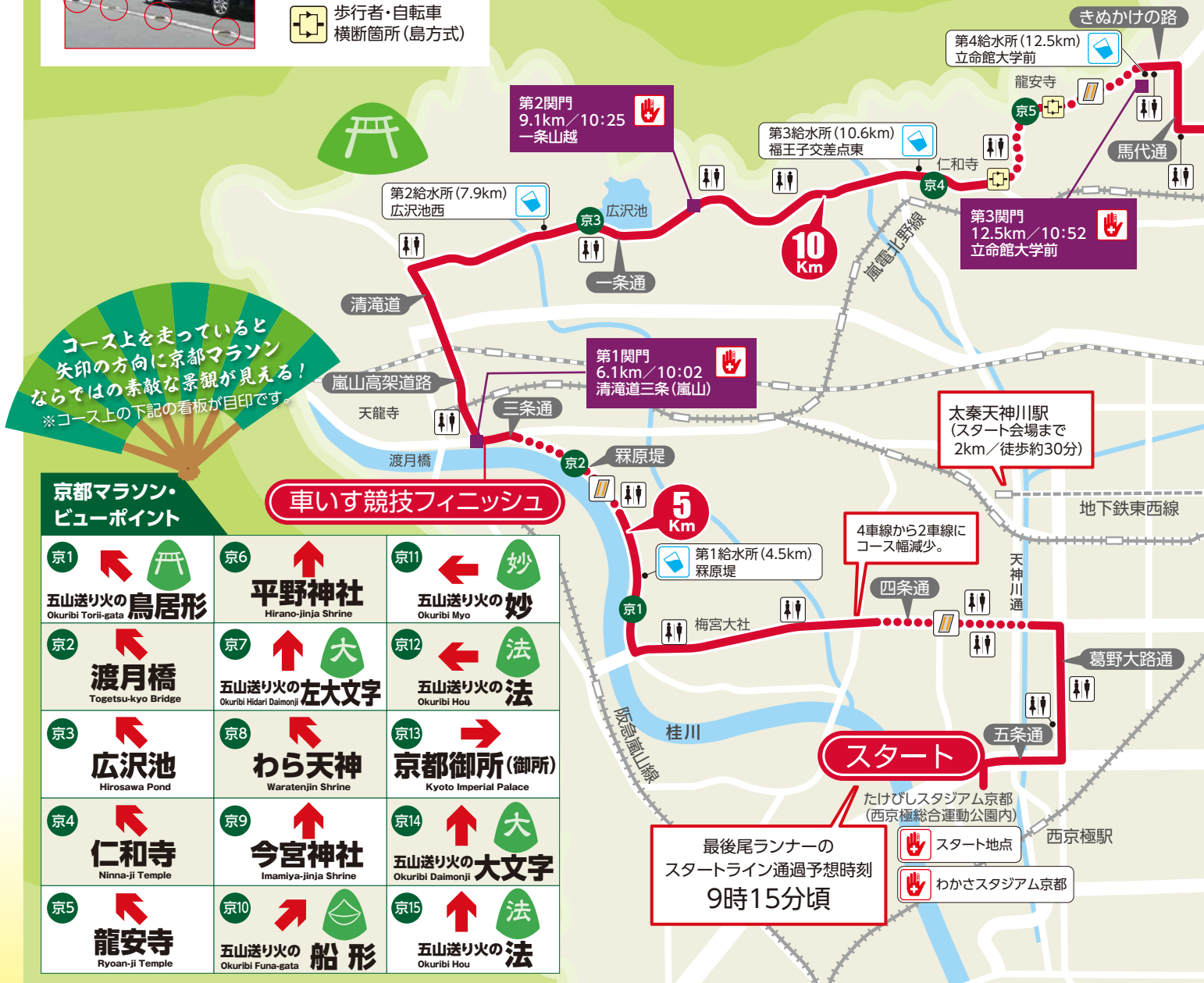
時間制限 関門	距離	関門場所	閉鎖時刻〈号砲基準〉	区間ペース (1km当たり)
スタート	0km	西京極総合運動公園	—	7分42秒
第1関門	6.1km	清滝道三条(嵐山)	10:02 〈1時間02分〉	7分40秒
第2関門	9.1km	一条山越	10:25 〈1時間25分〉	7分56秒
第3関門	12.5km	立命館大学前	10:52 〈1時間52分〉	8分08秒
第4関門	18.4km	西賀茂橋西詰	11:40 〈2時間40分〉	8分10秒
第5関門	26.8km	下鴨中通北山(復路)	12:48 〈3時間48分〉	8分11秒
第6関門	32.1km	荒神橋西詰北(河川敷)	13:32 〈4時間32分〉	8分13秒
第7関門	34.9km	京都市役所前北(往路)	13:55 〈4時間55分〉	8分51秒
第8関門	41.0km	東山近衛	14:49 〈5時間49分〉	9分12秒
フィニッシュ	42.195km	平安神宮前	15:00 〈6時間00分〉	(いずれも予定)

※第1関門の区間ペースは全ランナーがスタートするまでの時間を15分で計算しています。



地点	距離	位置	水	スポーツ ドリンク	給食
スタート	0.0km	-	-	○	-
第1給水所	4.5km	右	○	○	-
第2給水所	7.9km	左	○	-	-
第3給水所	10.6km	左	○	○	-
第4給水所	12.5km	右	○	-	-
第5給水所	15.3km	左	○	○	バナナ・塩分チャージタブレット
第6給水所	17.6km	左	○	-	チョコソフト・黄金糖・雪の宿
第7給水所	20.6km	左	○	○	バナナ・ミニトマト・はちみつレモンパン
第8給水所	23.1km	左	○	-	都こんぶ・お菓子・塩分チャージタブレット
第9給水所	26.5km	左	○	○	みかん・生ハツ橋・ミニクロワッサン
第10給水所	29.5km	右	○	-	バナナ・京風あんぱん・姫千寿せんべい(有機抹茶)
第11給水所	32.2km	右	○	○	ミニトマト・イチゴ・都こんぶ・抹茶パン
第12給水所	35.1km	右	○	-	-
第13給水所	37.2km	右	○	○	みかん・黄金糖・雪の宿
第14給水所	40.8km	左	○	-	-
フィニッシュ	42.195km	-	○	○	カロリーメイト・京都米おにぎり・茶の葉・スポーツドリンク・水

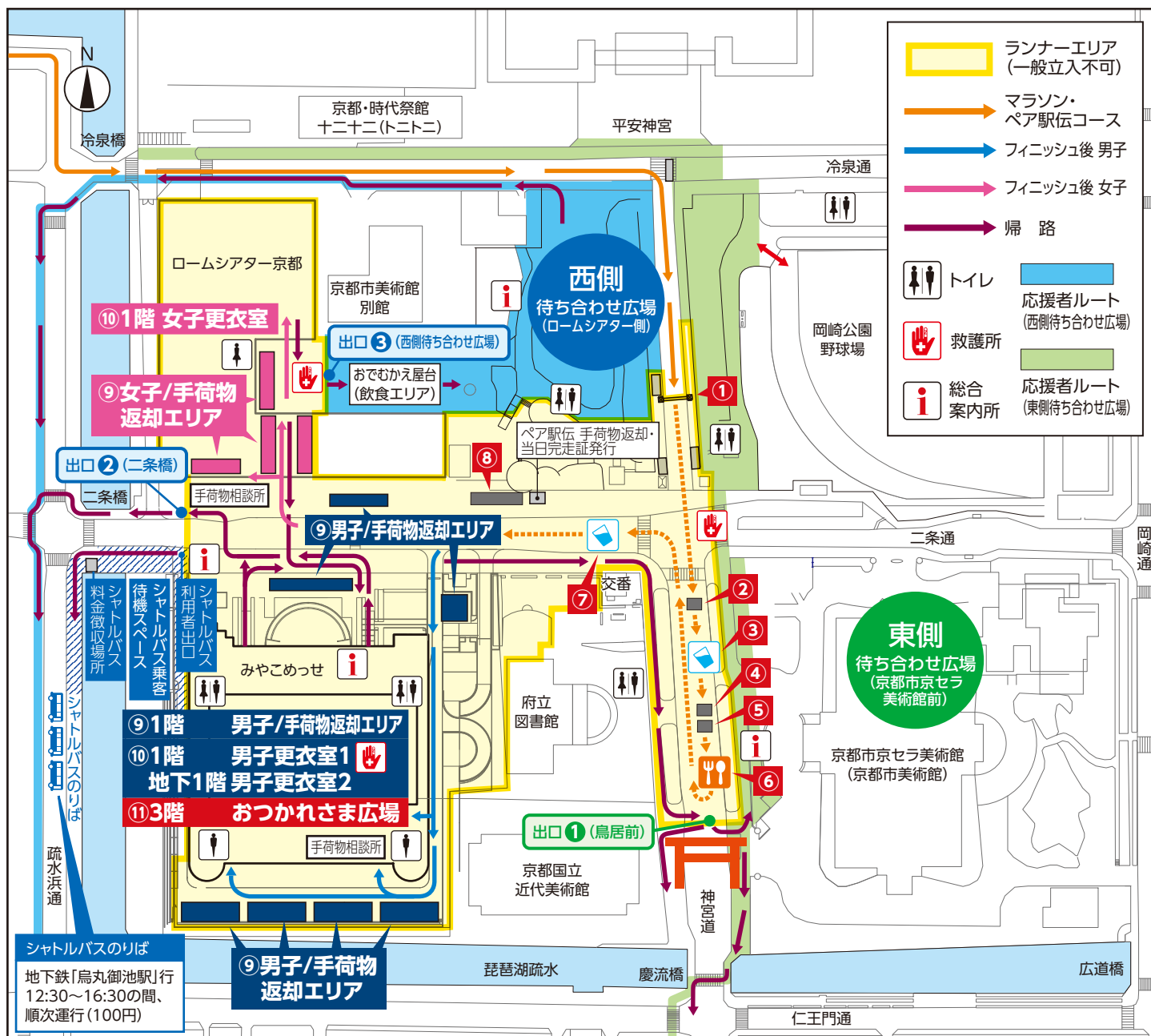
○マイカップ・マイボトル専用給水所を併設(第12給水所を除く)



全体コース図



フィニッシュ会場



Check! **フィニッシュ後の流れ** 立ち止まると急激に体温が低下しますので速やかにお進みください。

- | | | | | | |
|---|-------------------------|--|---|---|-----------------------------|
| ① | フィニッシュ | | ⑦ | 給水 (水) | |
| ② | フィニッシャータオル | | ⑧ | 当日完走証発行 | |
| ③ | 給水 (スポーツドリンク) | | ⑨ | 手荷物返却 ※2 | |
| ④ | 計測チップ返却 | | ⑩ | 更衣 | 男子: みよこめっせ
女子: ロームシアター京都 |
| ⑤ | 完走メダル ※1 | | ⑪ | おつかれさま広場 (みよこめっせ)
・みそ汁・マッサージ (無料) ・飲食屋台 (有料) | |
| ⑥ | カロリーメイト・
京都米おにぎり・茶の菓 | | | | |

※1 おこしやす広場 (2月14日 (金)・15日 (土)) やおつかれさま広場 (2月16日 (日)) で完走メダルにタイム刻印サービス (有料) の申込みができます。

※2 15:30までにお引き取りください。

計測チップ返却について

競技終了後回収します。紛失したり、未返却の場合は実費 (2,000円) を請求させていただきますので、ご注意ください。

返却忘れ等で後日返却の場合は、3月13日 (金) までに下記宛先までお送りください。

〒152-8533 (郵送の場合、住所記載不要) [京都マラソン2020計測チップ返却] 係

※ ナンバーカードに同封している計測チップ返却用封筒で郵送してください。

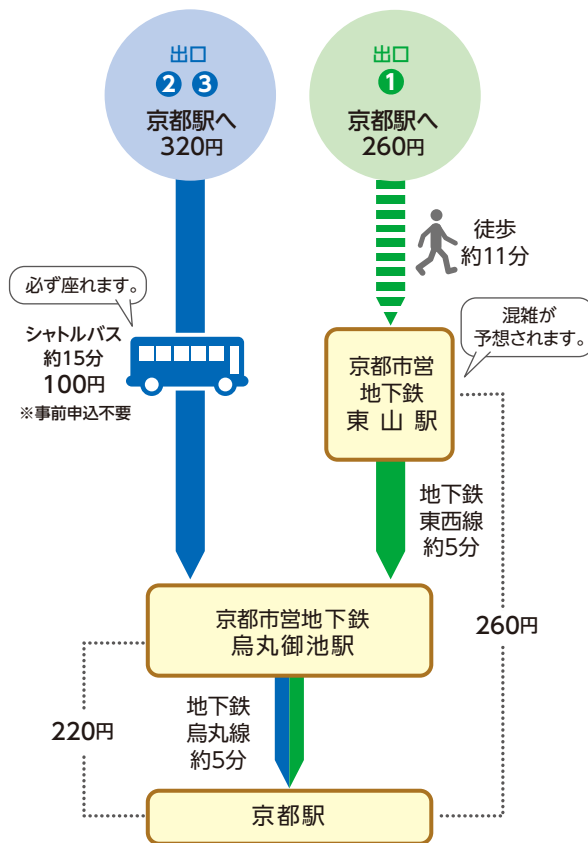
Check! 応援者との待ち合わせ場所とお帰りルート

事前に応援者との待ち合わせ場所とお帰りのルートを決めておくことをおすすめします。



西側待ち合わせ広場は袋小路のため、府立図書館、近代美術館、動物園、岡崎公園野球場、平安神宮などに通り抜けできません！

京都駅へのアクセス



駐車場はありません。マイカー、バス等での送迎は固くお断りします。

記録・表彰

当日完走証

大会当日に速報値による**当日完走証**を発行します。
※「記録証」「敢闘証」はWEB完走証になります。

WEB完走証

○大会5日後(予定)より、**WEB完走証**を大会公式サイトからダウンロードできます。公式記録(グロスタイム)の他に、参考としてスタートライン通過時刻から計測したタイム(ネットタイム)と5km毎に計測したスプリットタイムを記載しています。
※登録の部の方には「記録証」、制限時間外完走者や途中棄権者(5km以降通過者対象)の方には「敢闘証」を発行します。
※印刷されたものの発送をご希望の方は、3月13日(金)までにコールセンターにご連絡ください。

公式記録

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。

応援navi



応援naviは、マラソン大会の計測データからランナーの位置情報を予測し、その情報を地図上に表示するアプリケーションです。ランナーのみならず、ご家族やご友人が予測しやすくなります！

MCC参加大会

MCC(マラソンチャレンジカップ)とは、マラソン初挑戦のランナーから大会記録の更新を狙うトップランナーまで、マラソンに挑戦するすべての人を応援するプロジェクトです。



京都マラソン2020

おつかれさま広場

西側待ち合わせ広場に応援者向けの
飲食屋台(おでまかえ屋台)もあるよ!!
京都の名店屋台がずらり!
ぜひお立ち寄りください(お連れ様と一緒に飲食できます)。

大会終了後、ランナーのみなさまへ、みそ汁や足湯、マッサージなどのサービスをはじめ京都の有名料理店の味が楽しめるおもてなし屋台を設置します。フィニッシュ後はおつかれさま広場で疲れた体を癒してください。

表彰式 / 13:00~13:30

ステージにてマラソン総合男女1~8位の方の表彰式を行います。



足湯 / 無料

冷えた身体が足元からポカポカ。疲れた足をゆっくりと癒してください。



マッサージ / 無料

12:00~15:15頃 ※早期終了の場合あり

レースで疲れた身体を鍼やマッサージで癒やします。

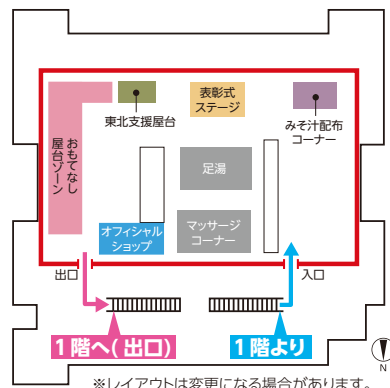


みそ汁 / 無料

2013年12月、「和食」がユネスコ無形文化遺産に選ばれ、ますます注目を集める京都の食文化。レース後のランナーの方に、京都ならではの食材を使用した温かいみそ汁を無料で提供します。



みやこめっせ3階 おつかれさま広場(ランナー専用)



※レイアウトは変更になる場合があります。

京のお風呂屋さん

走ったあとは、京都のお風呂屋さんでさっぱりしてくださいね。

※せっけんやタオルは、各銭湯の番台で購入できます。 ※ご利用の際には、定休日をご確認ください。

京都にある銭湯は
140軒以上。
ワンコインで、身もココロも
ほぐしちゃいましょう。

京都の銭湯は
おとな1回450円。



「京都銭湯KYOTO SENTO
-public bath-」
<https://1010.kyoto/>



近くの銭湯を
探してみる

右記の市営浴場などご利用ください! ・京都市立崇仁第二浴場(営業時間16:00~22:00 京都駅から徒歩10分)
(営業時間は大会当日) ・京都市立三条浴場(営業時間12:00~17:00 東山駅から徒歩8分・三条駅から徒歩5分)

出走できなくなった場合

不参加の場合も参加料の返金はできません。地震、風水害、降雪、河川敷の冠水、事件、事故、疾病等、主催者の責によらない事由で中止又は縮小となった場合も同様です。

未受付の場合

参加賞の「京都マラソン2020オリジナルマルチウェイカバー」を希望される方は2月28日(金)必着にて次の宛先までナンバーカード引換証を郵送してください。

送付先

〒532-0011 大阪府大阪市淀川区西中島6-1-15
アセズ新大阪1F 株式会社アールビーズ内
京都マラソンランナーコールセンター

受付後の場合

計測チップをランナー受付会場(みやこめっせ1階)の「ヘルプデスク」に返却するか、ナンバーカードに同封している計測チップ返却用封筒で郵送してください(3月13日(金)必着)。返却されない場合は、実費(2,000円)を請求させていただきます。
※計測チップ返却用封筒を紛失された場合は再発行いたしますので、次の宛先まで郵送してください。

送付先

〒152-8533 (郵送の場合、住所記載不要)
「京都マラソン2020計測チップ返却」係

みなさまへのお願い

京都マラソン2020

令和2年

2.16

大会当日は
ノーマイクデー

大会当日はご不便をおかけしますが、
マイカーを使用しないよう、ご協力をお願いします。

大会当日は、京都市内で交通渋滞の発生が予想されます。
ランナーのみなさまをはじめ、応援に来られる方々もマイカーのご使用を控え、公共交通機関をご利用ください。

