

「神戸マラソン」では、ランナーの安全を目的に「みんなを守る！神戸マラソンのマナー」を掲げました。参加者ひとりひとりがマナーを守り、お互いに協力しながら「世界一の大会」を創りあげましょう！



④ 5折が

みんなを守る！神戸マラソンのマナー

No.	距離(km)	次ノリ
1	1.0km	スタート
2	1.0km	3.0km
3	1.9km	1.7km
4	2.0km	1.7km
5	2.1km	0.6km
6	3.8km	2.1km
7	3.8km	1.0km
8	4.9km	1.0km
9	5.8km	1.3km
10	6.1km	3.2km
11	8.1km	0.7km
12	11.3km	0.8km
13	15.9km	0.4km
14	17.6km	1.2km
15	20.3km	1.2km
16	20.8km	2.6km

② 谷折り

みんなを守る！神戸マラソンのマナー

マナー

① <山折り>

「神戸マラソン」では、ランナーの安全を目的に「みんなを守る！神戸マラソンのマナー」を掲げました。参加者ひとりひとりがマナーを守り、お互いに協力しながら「世界一の大会」を創りあげましょう！



③ 5折が

みんなを守る！神戸マラソンのマナー

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
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

④ 山折り

関門一覧

関門場所	距離(km)	閉鎖時刻
1 御旅公園	3.8	9:58
2 天神橋東詰	9.0	10:42
3 須磨浦公園駅	11.3	11:01
4 舞子公園	17.6	11:56
5 舞子駅	20.3	12:18
6 垂水下水処理場	23.4	12:49
7 須磨浦公園駅	26.8	13:19
8 須磨海浜公園	29.1	13:42
9 和田岬駅	34.1	14:31
10 湊小学校	36.8	15:00
11 ポーアイ西ランプ	41.0	15:46

② 谷折り

給食一覧

給食	距離(km)	水	トイレ
1	5.1	●	●
2	7.3	●	●
3	9.6	●	●
4	10.8	●	●
5	13.6	●	●
6	17.6	●	●
7	20.3	●	●
8	23.6	●	●
9	26.8	●	●
10	29.9	●	●
11	32.8	●	●
12	35.2	●	●
13	36.9	●	●
14	39.5	●	●

③ 山折り

第7回 神戸マラソン  
ランナーハンドブック



■ memo