

KOBE MARATHON 2023



神戸マラソン2023参加のご案内

感謝と友情 Thanks & Friendship

「ありがとう」を、この街と。

「感謝と友情」を大会テーマに始まった神戸マラソンは、これまでの10年間でランナーやボランティアをはじめとする大会をささえるすべての人で「ありがとう」を積み重ねてきました。今年で11回を迎え、「ありがとう」を、この街と。」をキャッチフレーズに、2万人のランナーが、復興を遂げて新たなステージへと進む神戸の街を駆け抜けます。スタートからフィニッシュまで、市民ランナーがトップランナーとともに、競技レベル、年代を超えて、一人ひとりのランナーが挑戦し続ける大会、参加するすべてのランナーのチャレンジを応援する大会を目指します。

大会スケジュール

ランナー受付

11月17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18日(土)	10:00~19:00 (最終入場)	神戸マラソンEXPO2023 (神戸国際展示場1・2号館1階)

神戸マラソン2023

11月19日(日)	7:00~8:30	手荷物預け	西側ブロック:東遊園地 ※(詳細は5~7ページ) 東側ブロック:みなとのもり公園(神戸震災復興記念公園)
	8:45	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)
	7:45~8:45	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	市民広場(荒天時:神戸国際会議場 4Fロビー)
	9:15	第2ウェーブスタート	
	13:00	表彰式	市民広場(荒天時:神戸国際会議場 4Fロビー)
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19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へ映像を配信予定

ラジオ関西
55.8kHz
FM91.1MHz

11月19日(日)
8:59~12:00 生放送

ランナー受付(レース前日/前々日)

受付日時

11月17日(金) 13:00~20:00 (最終入場)
18日(土) 10:00~19:00 (最終入場)



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。

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

※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。



当日持参するもの

● 本人確認書類 (原本)

■ 1つの書類のみで確認できる証明書 ※顔写真がないものは認められません

- ・運転免許証・運転経歴証明書・旅券(パスポート)・マイナンバーカード※通知カードは使えません
- ・住民基本台帳カード・特別永住者証明書・在留カード・身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳

■ 2つの書類 (A+B) を必要とする証明書

A(写真付き) ・学生証・法人が発行した証明書(社員証等)・タスポ・クレジットカード

B(公的機関が発行) ・健康保険証・介護保険証・国民年金手帳・住民票

・住民基本台帳カード(写真無し)/通知カード

● アスリートビブス引換証 ※あらかじめ必要事項を記入した上でご持参ください

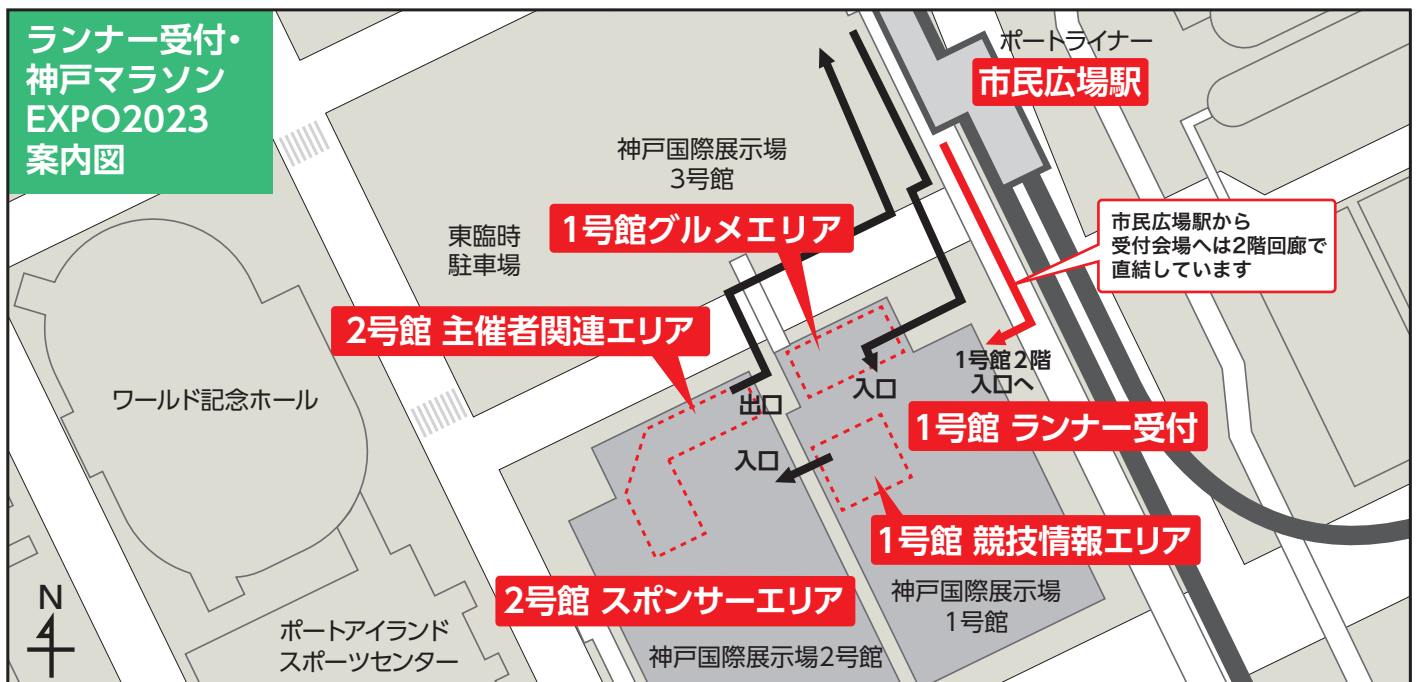
受付の流れ

1 アスリートビブス引換証・
本人確認書類確認

2 アスリートビブス引換

3 参加賞受取

- ・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の原本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。**



受付時の配付物一覧

1 アスリートビブス

●チャリティアスリートビブス (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、前日までにアスリートビブスが出走時見えるようウェア前面に着けてください。ウェ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。
- 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。
- チャリティアスリートビブス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アスリートビブス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。

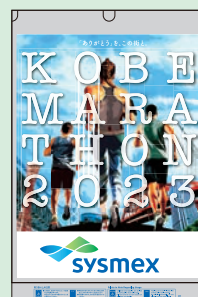
3 計測チップ



アスリートビブス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。

- アスリートビブスから計測チップを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50cm×天地70cm 底マチ5cm

- 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。アスリートビブス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 参加賞ライトバッグ、ひまわりの手袋



- ライトバッグ
サステナビリティに配慮した、100% リサイクル素材の「ライトバッグ」(アシックス製/大会記念デザイン)
- 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。



神戸マラソンEXPO2023

兵庫・神戸の魅力にふれる2日間

走る前から神戸に夢中！見て・ふれて・食べる2日間。
今年のグルメエリアは兵庫五国の美味しいもんがいっぱい！

会場 神戸国際展示場(ポートライナー市民広場駅)

日時 11月17日(金) 13:00▶20:00
18日(土) 10:00▶19:00



神戸マラソン応援企業のブースやステージイベント等、走る人も走らない人も みんなで神戸を楽しむ2日間。
応援企業ブースでは魅力あふれる商品を販売。ここでしか買えない限定商品もあります！
グルメエリアには「ひょうご五国ワールド うまいもん横丁」が出現！兵庫・神戸の「うまいもん」を食べつくして下さい。
詳細は大会ホームページをご確認ください。
EXPO2023 <http://kobe-marathon.net/2023/race/event-info/expo>
グルメエリア <https://kobe-marathon.net/2023/race/event-info/gourmetinfo>



その他の催し物

11月19日(日) 12:00~16:00

20店舗を超える多彩なキッチンカーが市民広場に大集合！
ピザ、串カツ、ホットドック何でも揃い踏み！
会場内ではあの「老祥記」や「ドットドーナツ」が出店予定！
さらにAI職人「THEO(テオ)」によるユーハイムの焼きたて
パウムクーヘンもご賞味いただけます。
当日は、JAZZ、ダンスのステージも
ありますので合わせてお楽しみください。



フィニッシュパーク <https://kobe-marathon.net/2023/race/event-info/finish>



沿道応援イベント

大会当日、市内16エリア(予定)で応援イベントを実施します。

※EXPO会場・フィニッシュパーク・応援イベントはマラソンに参加しない方も入場可能です。ご家族・ご友人と是非おこしくください(入場無料)

スタート会場案内図

● スタートまでの流れ

- 1 ご来場**
- 2 更衣・手荷物預け**
- 3 ブロック整列・出走**

会場内に更衣所を設けていますので、沿道の店舗やトイレ等での更衣は、絶対におやめください。手荷物は、アスリートビブス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。アスリートビブ스에記載のあるブロックへ整列してください。

- CHECK!**
- 手荷物は、アスリートビブス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。
 - S・A～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。

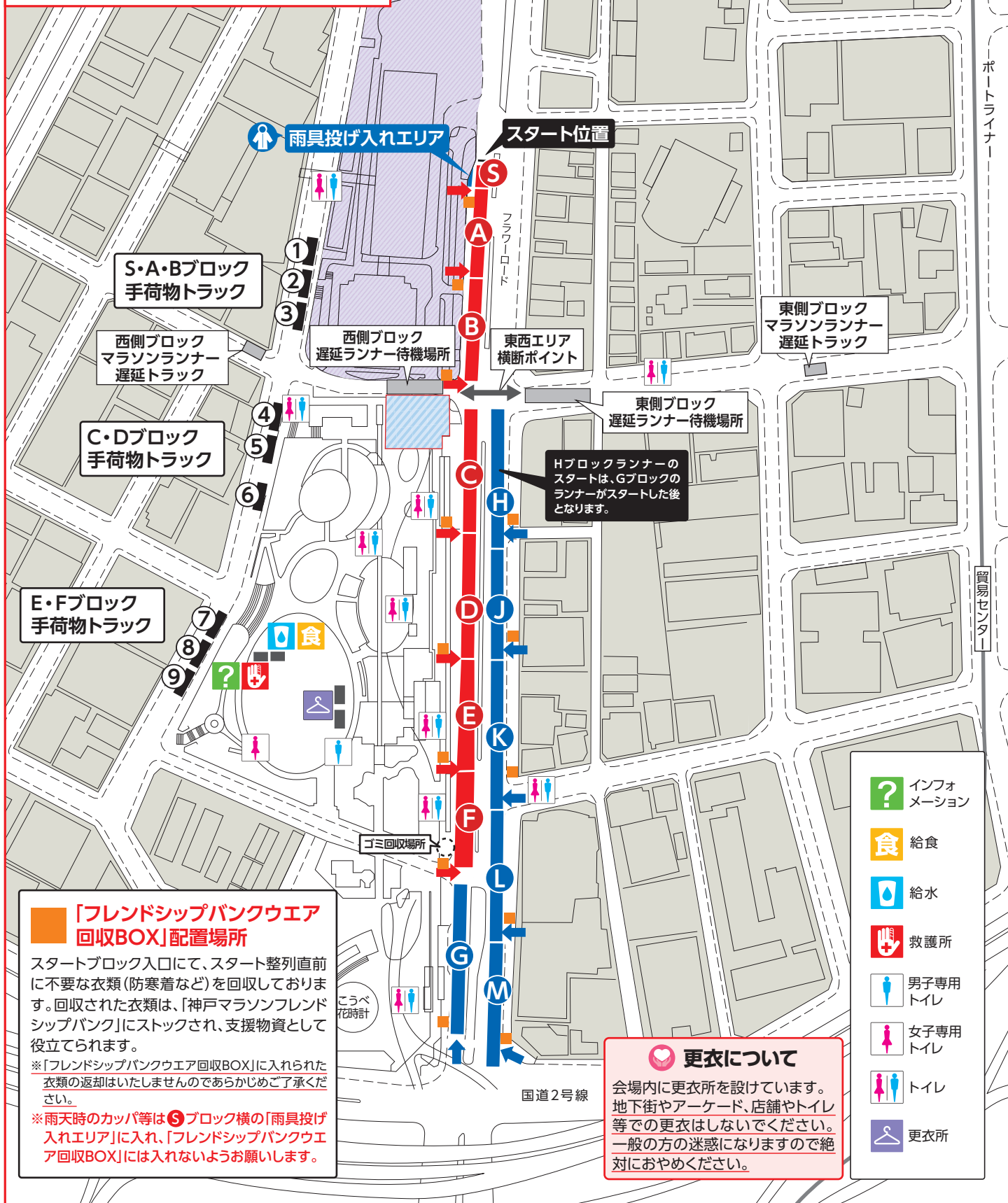


スタート会場ランナーサービスエリア①

大会関係者エリア (ランナーや一般の方は入れません) 工事中エリア S・A~F 第1ウェーブ G~M 第2ウェーブ

S・A~Fブロックランナー

西側ブロック (東遊園地)



「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。

更衣について

会場内に更衣所を設けています。地下街やアーケード、店舗やトイレ等での更衣はしないでください。一般の方の迷惑になりますので絶対におやめください。

- インフォメーション
- 給食
- 給水
- 救護所
- 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②

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（神戸震災復興記念公園）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。

G～Mブロックランナー

東側ブロック
(みなとのもり公園〈神戸震災復興記念公園〉)

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アスリートビブス、計測チップの再発行は行いません。アスリートビブス、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主催、共催、協賛などを除く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。

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

レース当日のスタート

スケジュール

- 7:00 手荷物預け(～8:30まで)
- 7:45 各スタートブロック整列開始
- 8:45 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、阪神・淡路大震災の復興支援ソング「しあわせ運べるように」に合わせて、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！

- 8:45 第1ウェーブランナー整列完了
- 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
- 9:15 第2ウェーブスタート

第2ウェーブ(G・H・J・K・L・M)のスタートは、第1ウェーブ(S・A・B・C・D・E・F)のランナーがスタートした後となります。



持ち物 (14 ページ 当日の持ち物チェックリスト参照)

- アスリートビブス (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
- 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 (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

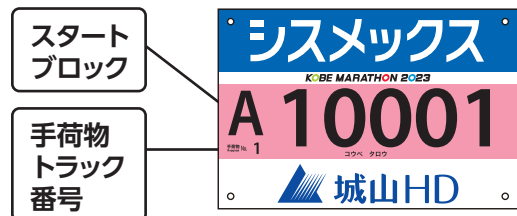
更衣所

- 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、トイレ等での更衣はしないでください。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

- アスリートビブス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アスリートビブスに表記されています。



ランナー整列

第1ウェーブ 7:45～8:45 (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 / アスリートビブスに記載されている指定ブロック (5～7ページ参照) (S～Mブロック)

- 8:45でS・A・B・C・D・E・Fブロック、9:05でG・H・J・K・L・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。
- 雨天時、スタートブロックへ傘の持ち込みは出来ません。雨天時の注意事項 (15ページ) をご確認ください。
- 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「健康状態確認票」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、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。

レース中①

服装

- ・アスリートビブス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	ビブスの色
3時間00分	第1ウェーブ 9:00	12:00	ゴールド	ピンク
3時間15分		12:15		
3時間30分		12:30		
3時間45分		12:45		
4時間00分		13:00		
4時間00分	第2ウェーブ 9:15	13:15	シルバー	ブラック
4時間30分		13:45		
5時間00分		14:15		
5時間30分		14:45		
完走タイムリミット		30km 13:50		



※写真は第9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(11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。(11、12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

- ・この大会では多くのスタッフ、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の方へ「ありがとう」の一言をお願いします。

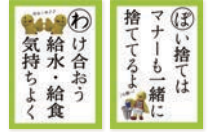


審判員(兵庫陸協) 救護 ボランティア 給水・給食ボランティア 交差点スタッフ 大会主催者等

レース中②

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、できるだけ進行方向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。
- ・給食は個包装等での提供もあります。包装紙は必ずごみ箱へお捨てください。
- ・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		●	
第4給水	10.8	右	●	●	バナナ、米菓、チョコレート菓子、クッキー
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	●	●	バナナ、チョコパン、しほみ饅頭、和菓子、洋菓子、塩分タブレット
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	●	●	カステラ、和菓子、ドライフルーツ、チョコパン、米菓、塩分タブレット
第11給水	32.8	右		●	
第12給水	35.2	右	●	●	みかん、ちくわ
第13給水	36.9	左	●	●	チョコパン、塩こんぶ、米菓、塩分タブレット
第14給水	39.5	左		●	米菓、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。

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	アミノサウルスウォーター	SAURUSJAPAN (富永貿易)	
水	神戸居留地 うららか天然水 2L PET	富永貿易	
バナナ	カリビアンクイーン	アイズ	
チョコパン	薄皮チョコパン	山崎製パン	
塩分タブレット	塩分チャージ タブレッツ	カバヤ食品	
米菓	ぼんち揚	ぼんち	
カステラ	+CASTELLA	籠谷	
	ドライフルーツ	南京町商店街 振興組合	

品名	商品名	提供	
クッキー	りんごチョコ サンドクッキー	ワールド・ワン	
塩こんぶ	減塩ふじっ子塩こんぶ	フジッコ	
ちくわ	珍比良(ちんぴら)	カネテツ デリカフーズ	
	みかん	神戸市 中央卸売市場 運営協議会	
チョコレート菓子	神戸苺トリュフ	フランツ	
	洋菓子	兵庫県 洋菓子協会	
	和菓子	兵庫県菓子 工業組合	

【フィニッシュ後】

品名	商品名	提供	
チーズ	Q・B・Bおいしく健康 プラスベピーチーズ チーズDE鉄分	六甲バター	
	ゆで卵	籠谷	



緊急車両通行などへのご協力をお願い

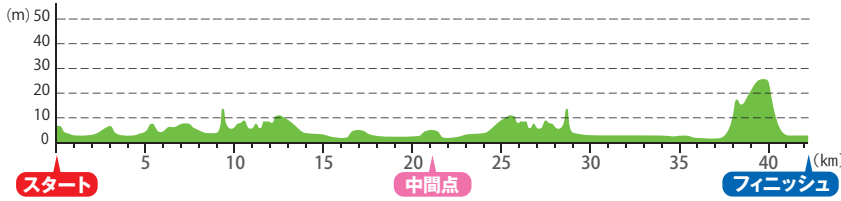
- ・大会中、事故や火災など緊急事態が発生した場合、コース上を緊急車両等が通行することがあります。その場合は、コース上の係員の指示に従って緊急車両の通行を優先してください。
- ・緊急車両通行レーンには、緑色のコーンを設置しています。緊急車両通行レーンの中に入らないようにご協力ください。幅員が狭い走路には、緊急車両通行レーンはありません。**緊急車両が通行する場合、ランナーの走行停止をお願いすることがありますのでご協力をお願いします。**なお、停止時間分の記録修正は行いません。
- ・ランナーの走行状況によっては、歩行者を横断させることがありますので、係員の指示に従いご協力をお願いします。



緊急車両通行時には、ご協力をお願いします。

コース概要

コース高低図



閉鎖場所	距離 (km)	閉鎖時刻	区間ペース
1 御旅公園	3.8	10:00	9分13秒/km
2 天神橋東詰	9.0	10:44	8分28秒/km
3 須磨浦公園駅	11.3	11:03	8分16秒/km
4 舞子公園	17.6	11:57	8分34秒/km
5 舞子駅	20.3	12:20	8分31秒/km
6 垂水下水処理場	23.4	12:49	9分21秒/km
7 須磨浦公園駅	26.8	13:19	8分49秒/km
8 須磨海浜公園	29.0	13:41	10分00秒/km
9 和田岬駅	34.1	14:31	9分48秒/km
10 湊小学校	36.8	15:00	10分44秒/km
11 ポーアイ西ランプ	41.0	15:46	10分57秒/km

※区間ペースは9:25スタートを想定したペースとなっています。

- 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

折り返し(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。段差がありますので足元にお気をつけてください。

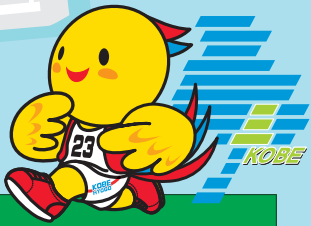
救護所	距離 (km)
1 東遊園地	0.0
2 みなとのもり公園	0.0
3 御旅公園	3.8
4 天神橋東詰	9.0
5 須磨浦公園駅	11.3
6 漁村広場	16.0
7 舞子公園	17.6
8 無添くら寿司	19.0
9 舞子駅	20.3

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	29.0
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)

ランナー受付 EXPO
Check-in at EXPO venue
(神戸国際展示場)
(Kobe International Exhibition Hall)



コースガイド	
(A) 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。
(B) 5.1km付近	最初の給水所があります。十分な水分補給を!
(C) 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。
(D) 9.6km付近	早めに十分な水分補給をしましょう。
(E) 10.8km付近	このポイントに給食(バナナ、苺トリュフ、ぼんち揚、りんごチョコサンドクッキー)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!
(F) 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。
(G) 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!
(H) 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・塩分をしっかりと摂って挑みましょう! ※取り過ぎには注意してください。
(I) 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!
(J) 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。

フィニッシュ会場案内図(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。

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.タオル配布
- 3.給水 (水)
- 4.給食 (バナナ)
- 5.完走メダル配布・計測チップ回収
- 6.手荷物返却
- 7.更衣

※手荷物は16:30までにお引き取りください。

CHECK 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アスリートビブスをご提示ください。
- ・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が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。

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位~8位
- 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):5歳刻みの男女各1位~8位 ※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。
- ④神戸マラソン連続入賞者:第9回大会以降、3大会連続で入賞した方。
 ※①、②、③の組み合わせは問わない。 ※過去に同賞を受賞された方は、対象外。
- ⑤KOBE MARATHON LAST SPURT CHALLENGE【設定タイム突破者限定チャレンジ】
 35kmからフィニッシュまでの7.195km区間を最も速く走った男女各3人
 ※総合(男女各1位~8位)、ジャパントップ8を除く
 ※認定されたフィニッシュタイム突破者対象(男子:2時間45分以内、女子:3時間30分以内)

応援ナビ

スマートフォン、タブレット、パソコンからアスリートビブス番号、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。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18日(土)からサイトオープンします。 **PC** <https://v2.ouenavi.jp/teaser/?eid=00000000321495>



記録速報
WEB完走証

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19日(日)に記録速報として、RUNNET「大会結果」ページから、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。アスリートビブス又は名前で検索でき、大会終了後1週間(11月27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WEB 完走証にてご確認ください。

WEB完走証は12月中旬頃より、同ページにてダウンロードが可能です。
 詳細については、大会ホームページの最新情報にてお知らせしますので、各自ご確認ください。
 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。
 ※ダウンロードできない方は、大会終了翌日から12月25日(月)まで神戸マラソンランナーコールセンター(0570-018-501)にご連絡ください。

PC <https://runnet.jp/record/userRaceTopShowAction.do?raceId=321495>



記録証明書
(兵庫県上競技協会発行)

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17日、18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。
- ・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、思いやりの心を持ちマナーを守ってご参加ください。
 ※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。
- ・主催者の責によらない事由(警報・地震・風水害・降雪・事件事故・疾病等)で大会が中止・縮小となった場合、参加料等の返金は一切行いません。
- ・主催、共催、協賛などを除く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。
 ※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

- アスリートビブス(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
- 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(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

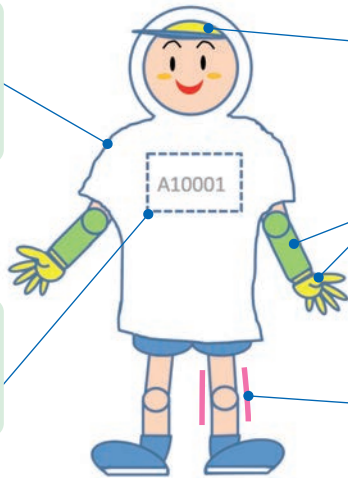
裏面の必要事項を必ず記入してください。



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。

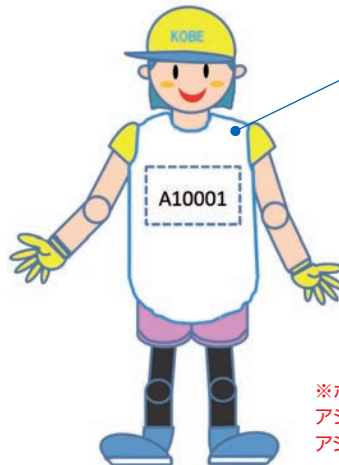
腕から先が雨に濡れて冷えることがありますので、「アームウォーマー」や「手袋」などで体の末端を温めると良いでしょう。手袋は、ウエア1枚分の保温効果があると言われています。

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。

レース時は**透明のポンチョ等**を活用し、必ず**アスリートビブス**が見えるようにしてください。



「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（アスリートビブス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（6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

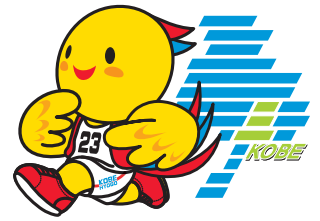
- 雨で体が濡れていると気化熱により、普段以上に体の熱が奪われます。レース後は濡れた体をタオルでしっかり拭き、早めに更衣を済ませるようにしてください。

●過去5大会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	
2016年 11月20日	スタート(9:00)	くもり	19.5℃	0.1m/s	東南東
	フィニッシュ(15:00)	くもり	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)	くもり	18.0℃	0.3m/s	東
2019年 11月17日	スタート(9:00)	晴れ	16.5℃	0.3m/s	南南東
	フィニッシュ(15:00)	晴れ	19.0℃	0.1m/s	東北東
2022年 11月20日	スタート(9:00)	くもり	16.5℃	0.2m/s	北北西
	フィニッシュ(15:00)	くもり	17.5℃	0.6m/s	西南西

※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
マナーアップ隊がスタート会場周辺で活動しています。



前回大会は兵庫県立御影高等学校陸上競技部のみなさんにご協力いただきました。今年も神戸市立葺合高等学校陸上競技部の皆さんにご協力いただけます。

みんなで守ろう！
神戸マラソン5つのマナー！

ま
えもつて
トイレは
きちんと
指定場所

ス
タート時
割り込み危険
譲り合い

き
ゆう発進
コース変更
ケガのもと

わ
け合おう
給水・給食
気持ちよく

ぽ
い捨ては
マナーも一緒に
捨ててるよ

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

●こんな時は…

11月17日、18日に受付に行けなかったけど、参加賞がほしい！

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 0570-018-501

受付時間：10:00～17:00（土曜、日曜、祝日を除きます）

※ただし以下は対応可

11月17日（金）…10:00～20:30

11月18日（土）…10:00～19:30

11月19日（日）… 5:00～17:00

大会終了翌日から12月25日（月）までにご連絡ください。

後日着払いで参加賞をお送りします。

●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：2023年11月19日（日） 5:00

発表方法：神戸マラソン大会ホームページ

●大会ホームページ

<https://kobe-marathon.net/>

