

Believe in myself

Tokushima
Marathon
2024

德岛马拉松 2024

参赛

GUIDE BOOK

指南

Tokushima Marathon 2024年3月24日(星期日)举行

轮椅竞速赛 / 8:50 START

马拉松 / 9:00 START

欢乐跑 / 9:15 START

- 主办单位：德岛县、德岛市、德岛陆上竞技协会、德岛县教育委员会、德岛市教育委员会、德岛县残疾人体育协会、德岛新闻社
- 组委会：德岛马拉松实行委员会
- 特别支援：德岛县医师会、德岛县看护协会、日本红十字会德岛县支部、德岛市消防局、名西消防组合、板野东部消防组合、板野西部消防组合、德岛中央广域联合、德岛县消防职员协议会、国土交通省德岛河川国道事务所
- 赞助商：大家制药、大家制药工厂、大鹏药品工业、大家仓库、大家化学、大家食品、TELECOMEDIA、City Housing、AXAS、Sasakura Sports、KYOEI、日亚化学工业、阿波银行、德岛大正银行、德岛文理大学、大和证券、四国大学、西日本电信电话、日本航空、四国旅客铁道、IL ROSA、德岛制粉、Netz丰田德岛(排名不分先后)



竞赛规程

- **名称** 德岛马拉松 2024
- **主办单位** 德岛县、德岛市、德岛陆上竞技协会、德岛县教育委员会、德岛市教育委员会、德岛县残疾人体育协会、德岛新闻社
- **组委会** 德岛马拉松实行委员会
- **协办单位** 德岛县医师会、德岛县看护协会、日本红十字会德岛县支部、德岛市消防局、名西消防组合、板野东部消防组合、板野西部消防组合、德岛中央广域联合、德岛县消防职员协议会、国土交通省德岛河川国道事务所
- **赞助商** 大冢制药、大冢制药工厂、大冢药品工业、大冢仓库、大冢化学、大冢食品、TELECOMEDIA、City Housing、AXAS、Sasakura Sports、KYOEI、日亚化学工业、阿波银行、德岛大正银行、德岛文理大学、大和证券、四国大学、西日本电信电话、日本航空、四国旅客铁道、IL ROSA、德岛制粉、Netz丰田德岛(排名不分先后)
- **赛事日期** 2024年3月24日(星期日)上午9点比赛开始(比赛时间从第1枪起7个小时,第1波9点、第2波9点10分开始) 马拉松(42.195km)
- 注册选手、普通选手(未注册)
- **类别** 德岛马拉松路线(日本陆联公认,WA/AIMS公认路线)
- **路线** 德岛县厅前(国道55号胜哄桥附近) — 吉野川大桥 — 吉野川北岸 — 西条大桥 — 吉野川南岸 — Work Staff 陆上竞技场(德岛市陆上竞技场)
- **执行标准** 按照2023年度日本陆上竞技联盟竞技规则及本届大赛比赛规程执行。
- **表彰** 综合男子组、女子组的前10名获奖者,普通男子组、女子组各1名,各年龄组(以5岁为单位)男女各3名(当日将为综合男子组、女子组的第1—3名,以及普通男子组、女子组的第1名举行颁奖仪式。对于其他组别,将在后续通过寄送奖状等方式进行颁奖。)
- **大赛事務局** 德岛市万代町1-1 邮编 770-8570
德岛马拉松实行委员会事務局
TEL. 088-621-2150

大赛日程等

3月24日(星期日)

马拉松

【起点会场(德岛县厅周边)】
6:00 更衣室开放
7:30 开始寄存个人物品(至8:30)
8:00 选手开始排队
8:40 选手排队结束、各区域封锁
8:45 — 启动仪式
9:00 第1枪开跑
9:10 第2枪开跑

【终点会场(Work Staff 陆上竞技场)】
13:00 — 颁奖仪式
16:00 闭幕

当天活动【蓝场滨公园】

12:00 — 18:00

轮椅竞速赛

6:30 起跑点停车场开放(至13:00)
7:00 个人物品及家用轮椅寄存开始(至8:00)
8:25 检录、起跑区排队
8:45 — 启动仪式
8:50 开跑(德岛县厅前)
9:05 比赛结束(吉野川大桥北诘)

欢乐跑

7:30 开始寄存个人物品(至8:30)
8:15 选手开始排队
8:40 选手排队结束、各区域封锁
8:45 — 启动仪式
9:15 开跑(德岛县厅前)
10:00 比赛结束(德岛市立内町小学校前)

嘉宾



神野 大地

(M&A Best Partner陆上部 选手兼管理)

1993年出生于爱知县津岛市。青山学院大学三年级时,在箱根驿传往路5区中缔造了新的区间记录,带领团队取得了首场胜利,被称为“三代目山之神”。毕业后,进入企业团队,于2018年转为职业选手。

曾获得2019年马拉松亚洲锦标赛冠军,卫冕亚洲冠军。马拉松个人最佳战绩是2小时9分34秒。2022年,创办了跑步俱乐部“RETO RUNNING CLUB”,并为一般市民跑者提供指导。

设乐 启太、设乐 裕太

现就读于东洋大学,在箱根驿传马拉松中,兄弟俩曾2次为团队赢得冠军做出贡献。2014年第90届箱根驿传马拉松比赛中,兄弟俩都获得了区间赛奖项。大学毕业后,各自走上了不同的人生道路,但在

2023年9月下旬,兄弟俩在大学毕业约10年后进入了同一个团队(西铁陆上竞技部)。马拉松个人最佳战绩:启太:2小时12分13秒(东京马拉松2020) 悠太:2小时6分11秒(东京马拉松2018:当时的日本最新纪录)

感言

这是我们第一次参加德岛马拉松!
大家都朝着自己的目标加油!期待在德岛与你相见!



长谷川 朋加

日本跑步速度最快的播音员,以东京为据点进行活动。在NHK山形放送局、四国放送、福岛电视台工作后,选择成为一名自由职业者。她的活动范围广泛,涵盖了MC、记者、解说员和模特等多个领域。在四国放送工作期间,负责策划德岛马拉松比赛相关工作,

并且参加跑完全程。之后,开始跑步,并爱上了跑步。目前,为了传播跑步的魅力,不仅在全国马拉松赛事中担任主持人和嘉宾,还举办独立赛事。马拉松个人最佳战绩为3小时13分33秒(冈山马拉松2018)

感言

德岛马拉松是我作为跑者的起点。很高兴能够作为嘉宾参加如此重要的大赛。
比赛当天就让我们一起快乐地奔跑吧!期待在德岛与大家相见!

特别助威嘉宾



Nelsons

2010年,和田 Manju(照片左)、青山 落胜(照片中间)、岸健之助(照片右)组成了喜剧三人组“Nelsons”。隶属于吉本兴业。

2017和2018 NHK 新人喜剧大奖 — 连续两年亚军
2022年 King Of Conte 2022 — 晋级决赛



Yoneda 2000

诚(照片左)和爱(照片右)于2020年4月组成喜剧二人组“Yoneda 2000”。隶属于吉本兴业。

2021 女艺人 No.1 决定战 THEW — 晋级决赛
2022 年女艺人 No.1 决定战 THEW — 亚军
M-1 Grand Prix — 晋级决赛

特邀选手



石川 佳彦

1988年4月25日出生于德岛县鸣门市,隶属于日亚化学。德岛马拉松2012冠军。其他共获得6次奖项。全程马拉松个人最佳战绩2:24:04。IAU 24小时耐力跑世界锦标赛冠军(270.870公里),2018年斯巴达超级马拉松赛冠军(246公里/22:55:13),2016年、2017年、2019年24小时耐力跑世界排名第一(279.427公里),2019年、2022年美国Badwater 135冠军(217公里/21:33:06),2023年Badwater 135第三名(217公里/23:59:25)

受邀大学

东京国际大学

该俱乐部成立于2011年4月,当时的目标是在“五年内参加箱根驿传”。尽管据说进入决赛的难度很大,但凭借选手们精神和热情,最终在创部第五年参加了箱根驿传。此后团队逐渐取得进步,自第94届大赛起连续6年参加赛事(自第96届大赛以来连续3年获得种子权),2019年首次亮相全日本大学驿传,2021年在出云驿传上实现了史上首次参赛、首次夺冠的傲人战绩。现在他们同时进行学业与田径运动训练,成为对社会有用的人而努力。



本次大赛为MCC参加大赛。

MCC(马拉松挑战杯)是为“所有挑战全程马拉松的跑者”提供支持的项目。
(由一般财团法人R-bies财团主办)
完成比赛的选手将获得以下福利:

- 1) 取得个人最佳战绩的选手,将颁发“个人最佳战绩记录证”。
- 2) 完成首次全程马拉松比赛的选手,将颁发“首次全程马拉松完赛记录证”。
- 3) 男子达成sub 3(3小时内)、女子达成sub 3.5的选手,将颁发“特别记录证”。
- 4) 取得年度个人最佳战绩的选手,将颁发“年度个人最佳战绩记录证”。
*将颁发给在2023年4月—2024年3月举行的MCC大赛中刷新了“年度最佳战绩”的选手。
- 5) 在适用赛事中总奔跑超过1000公里的选手,将颁发“MCC大满贯1000达成证书”。
- 6) 打破大赛纪录并获胜的选手(男女)将获得最高100万日元的奖金。
*本大赛纪录:男子2小时15分25秒,女子2小时33分49秒

详情请参阅MCC官方主页: <https://www.marathon-cc.com/>



▶有关特邀选手、受邀大学、配速员的最新信息,请访问德岛马拉松官方网站。

比赛注意事项

《 本大赛依据 2023 年度日本陆上竞技联盟竞技规则及以下规程执行 》

文明提升
大作战
实施中!

起跑点

- 请在德岛县厅前的起跑点前集合。参赛者请合理安排出行时间。
请将个人物品寄存在国道55号南进车线的行李寄存处，然后在自己所跑区域排队。
(县厅等多处设有卫生间，敬请知悉。)
- 检录区根据运动员号码布颜色和字母划分为7个区域。请务必在与号码布相同颜色和字母的区域检录并排队。检录地点详情请参阅起跑点会场图。
*无论是注册选手还是普通选手，区域划分是根据实际时间和预期时间，按照跑步能力的不同来设置的。请注意，SS区和S区为提前申请的选手专区。
- 本大赛采用分枪发令起跑方式(时间差起跑)。SS-C区为第一枪，D-E区为第二枪。如第1枪的选手从第2枪起跑时间开始起跑，将按照第1枪起跑时间开始计时。如果第2枪的选手从第1枪起跑时间开始起跑，将被取消资格。请务必按照各自区域和起跑批次起跑。

- 第1枪起跑时间为9:00，第2枪起时间为9:10，以起跑发令枪响为准。但请按照8:40检录排队时的队形前往起跑点。约8000名运动员将前往起跑点，请务必注意防止摔倒等事故的发生，有条不紊地前进。在9:10的发令枪响之前，第2枪的选手请在起跑线后做好准备。
另外，比赛后方的白色摩托车出发后，将不再允许进入赛道参赛。(请密切关注工作人员的指示以及广播通告。)
- 起跑时，如果裁判长因选手摔倒等原因判断继续比赛存在危险，将通过广播等方式通知选手，此时选手必须留在原地待命，并按照工作人员的指示行动。

比赛中

- 比赛中请务必听从现场工作人员的指挥。
- 比赛中**偏离赛道将被取消比赛资格**。此外，用圆锥体等隔开的区域，请绝对不要偏离进入。
- 比赛中，当与轮椅竞速选手并跑时，请跑者在赛道左侧，让轮椅竞速选手优先在赛道右侧行驶。
- 未能在关门时间前通过关门点的选手及虽通过第7关门但未能在16:00前完成比赛的选手，请立即停止比赛，并听从工作人员的指挥。

关门	第1关门	第2关门	第3关门	第4关门	第5关门	第6关门	第7关门
距离	4.8公里	11.0公里	16.9公里	24.4公里	29.2公里	35.2公里	38.9公里
关门时间	10:15	11:10	12:05	13:15	13:55	14:45	15:20

- 如果工作人员判断不能继续比赛，可能会指示选手中止比赛。请听从工作人员的指挥。(在各关门时，判断明显无法在规定时间内通过时也按照此规则执行。)
- 在赛道上乱扔纸杯、香蕉等物品，可能会导致其他选手摔倒，非常危险，严禁此类行为。(请务必将垃圾丢至赛道边设置的垃圾桶中。)另外，恕不接受特殊饮品。
- 为了预防脱水症状，不管天气如何，比赛中充分补充水分。
- 比赛途中，如感觉身体状况异常，请立即停止比赛，并与工作人员联系。
- 在比赛中，除经许可的人员外，选手不得以任何方式接受他人的帮助。特别提醒注册选手(日本陆联注册选手)注意。此外，比赛对鞋底厚度有相关规定，请务必留意。
- 在赛道中，距离起跑点约3.5公里的吉野川大桥北诘有一个向左急转弯，并且赛道宽度变窄。另外，约23公里处会进行折返。请注意与其他选手保持适当的距离。
- 如发生地震、火灾、事件或事故等紧急情况，即使是正在比赛，也会让急救车辆驶入赛道通行。此时，请选手立即暂停比赛，并严格遵循工作人员的指示行动。

资格取消

- 有违反比赛规则行为的选手或不听从工作人员指示的选手将被取消参赛资格。另外，禁止替跑。同时，需要收回运动员号码步和计时芯片。

号码布与记录处理

- 通过“计时芯片”进行记录计时。
- 大赛记录(排名和颁奖对象的记录)为每名选手从起跑线出发到通过终点线的时间(净时)。此外，日本陆联公认的记录是以信号枪响为基准的时间(总时间)。
- 请使用安全别针等物品将号码布牢固地固定在胸部和背部。
- 未佩戴号码布的选手将被视为未参加本次大赛。(工作人员要求的除外。)
- 为防寒穿着上衣等的时候，请将号码布佩戴在上衣能够明显看到的位置。
- 请务必在号码布背面填写相关必要事项。
- 比赛结束后，计时芯片将在终点会场进行回收。请交还至指定地点。
- 有关个人成绩，当日将发行速报版的Web记录证。此外，还会在终点会场进行公示。
- 对于需要德岛陆协颁发的公认记录证明书的注册选手，请在比赛结束后准备好手续费，前往公认记录证申请处(12:00-16:30)进行办理。

免责声明、特别说明

- 除主办方购买的保险和应急处置范围之外，主办方不对参赛者在比赛过程中发生的任何意外事故承担任何责任。参赛者需自行判断参加比赛的风险。
- 主办方对停车场等内发生的事故、盗窃、损坏等，以及更衣室内的个人物品遗失、被盗、损坏等不负任何责任。请各自妥善保管好个人财物。

大赛事务局要求

- 如在起跑前或比赛过程中感到不适，请勿勉强并中止比赛。在决定是否参赛之前，请仔细考虑以下因素并作出判断。
使用德岛马拉松主页上的问诊表进行自我确认
请咨询您的主治医生
(如果您过去曾患有严重疾病或对自己的健康有所担忧)
- 为防止发生事故，请做好以下准备。
 - 随身携带保险证复印件
 - 在号码布背面填写自己的姓名和紧急联系信息
- 如果您在比赛中发现有人身体不适或看起来身体不适，请告知最近的工作人员。
- 急救车辆可能会在进入赛道行驶。如工作人员有相关指示，请予以配合(包括暂停比赛等)。
*除治疗伤病外，救援人员不会进行冰敷、按摩等服务。
*救护站和保健团队未配备冷冻喷雾剂。

含问诊表
扫描二维码查看
“给初跑者的建议”



提升文明礼仪，从我做起!

- ★禁止随意插入起跑区!
请在指定区域排队
- ★请在指定地点使用卫生间!
严禁随地大小便。
- ★禁止乱扔垃圾!
请将垃圾投放至指定区域。
- ★请勿过量食用供应餐食!
为确保后续参赛者的需求，每人请在各补给站仅限领取一份。
- ★热身时请避免给周围的人带来困扰!
禁止在周边商店停车场或排队区附近热身。



终点会场区域图

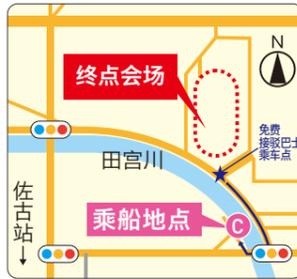
场馆周边禁止接送。请乘坐公共交通工具或免费接驳巴士。



计时芯片返还事宜

- 本次大赛需归还计时芯片。请自行取下。
- 比赛中途放弃比赛时，请务必将计时芯片归还给相关工作人员。
- 如您拒绝参加比赛或忘记归还计时芯片时，请将其放入随附的返还用信封中归还（运费由您承担）。
- * 如果未归还计时芯片，将收取2,000日元的费用。

跑者游轮登船地点



男女厕所

男厕所

女厕所

伴手礼招待券
请至接待处兑换。

- 德岛制粉“金酱面”
可以品尝到德岛引以为傲的深受德岛市民喜爱的“金酱面”。
- NEHAN TOKYO “epsalt”
赠送硫酸镁浴盐“epsalt”，其产品理念为“让所有人放松身心”。

接待所
(免费, 仅限参赛者, 截止时间为16:30)
感受当地志愿者的热情款待。

饮料站
派发大冢制药的“BODY MAINTE”等产品。

个人物品归还处
请按照号码信息领取寄存的个人物品。

免费接驳巴士乘车点

综合服务处

公认记录证申请处
(仅限注册选手 12:00 - 16:30)

颁奖仪式 13:00 (预定)

综合男子组、女子组第1-3名、普通男子组、女子组第1名的选手请出席颁奖仪式。

*由于管理原因, 场地布局可能会有所变动, 敬请谅解。

完赛相关事宜

完赛后的流程

- ① 完赛
- ② 领取完赛毛巾
- ③ 领取完赛奖牌
- ④ 领取伴手礼兑换券
- ⑤ 补水 (如有需要)
- ⑥ 返还计时芯片
*请务必返还。如未返换后续照价向您收取费用 (2,000 日元)。
- ⑦ 行李返还
- ⑧ 招待 / 更衣
补水: BODY MAINTE等
餐食: 金酱面
疗愈: epsalt

记录以及完赛证书相关事宜

大赛记录 大赛记录采用净计时成绩。

Web记录证 不发行纸质证书。您可以在比赛结束约10分钟后下载速报版, 并在大赛结束约1周后登录RUNNET下载最终版本。

公认记录证明书 (适用于注册参赛者) 在日本陆上竞技联盟注册的, 希望获得公认记录证明书的选手请至公认记录证申请处申请。

其他

注意事项 号码布上的别针有危险, 请务必取下带回。

- ▶ 饮水站
盐(盐片)、冰糖、提供香蕉、面包等。
- ▶ 餐食招待点
提供德岛县的乡土美食、特产、体能恢复护理等。
*提供物品可能会有所变动, 敬请谅解。
另外, 请注意, 数量有限。

饮水站名称
救护站名称

运动饮料 水 洗手间
距离 冰糖
餐食招待点 香蕉 喷雾
半田素面

- ▶ 救护站
医生、护士等随时待命。
- ▶ 保健团队
保健师随时待命, 接受健康咨询。
*除治疗伤病外, 救护站和医疗队不进行冰敷、按摩等治疗。
*不提供喷雾
- ▶ AED
除了救护站和保健团队外, AED机动队和医疗车上也配备了AED。

用您的智能手机为跑者助威

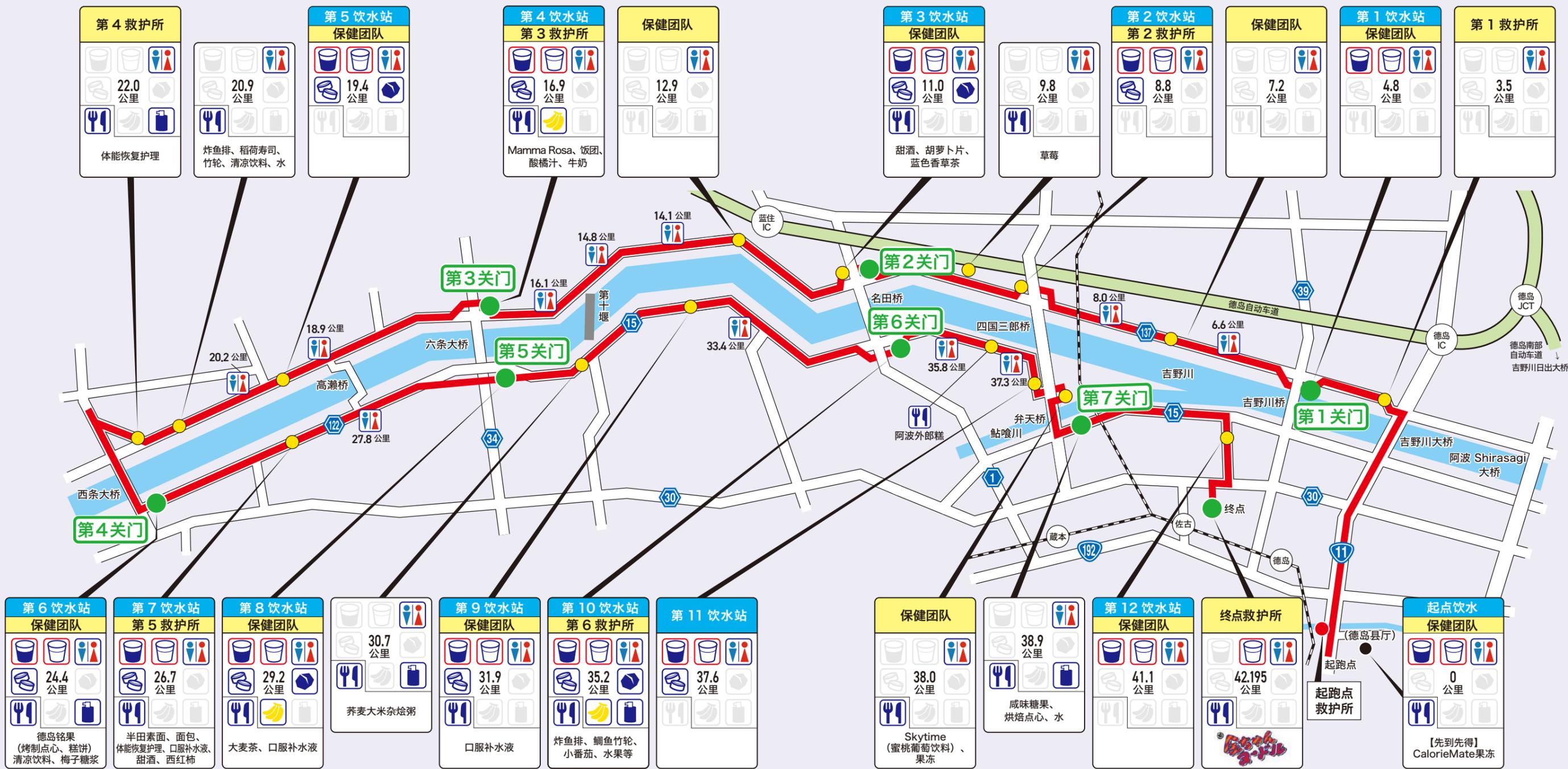


- 可以看到您支持的跑者的位置!
 - 可以发送信息和照片!
- <https://runnet.jp/smpapp/ouennavi/>

助威导航详情



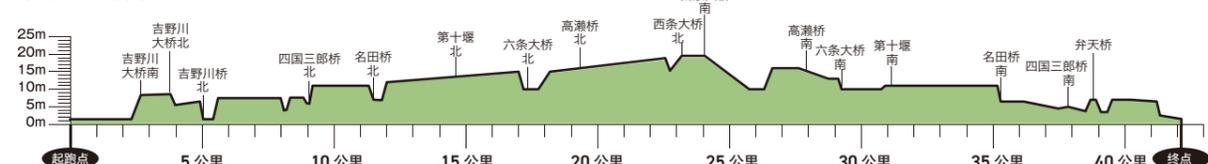
请勿随意在道路或河道内丢弃垃圾, 请务必将垃圾投放到垃圾桶内。



关门:

关门	第1关门	第2关门	第3关门	第4关门	第5关门	第6关门	第7关门	比赛结束
设置场所	4.8公里	11.0公里	16.9公里	24.4公里	29.2公里	35.2公里	38.9公里	-
关门时间(起跑后)	10:15 (1小时15分)	11:10 (2小时15分)	12:05 (3小时15分)	13:15 (4小时15分)	13:55 (4小时55分)	14:45 (5小时45分)	15:20 (6小时20分)	16:00 (7小时00分)

海拔高度示意图



临时停车场(免费) *仅在大赛当天提供临时停车场(免费)

*停车位有限,入场时请拼车或乘坐公共交通工具,敬请配合。

★5:30—18:30
(请留意关门时间)

德岛市民吉野川运动广场
(德岛市上吉野町) 约1000辆

冲洲Marine Terminal
(德岛市东冲洲2丁目) 约400辆

免费接驳巴士 *仅在大赛当天运行

●前往起跑会场方向 运行时间 6:00—7:40之间 随时发车 (最晚发车时间为7:40)

*临时停车场附近的道路会非常拥堵。请尽早到达。



●前往临时停车场及当天活动会场(JR德岛站附近)方向 运行时间 11:00—18:00



●跑者游轮(免费) ※3月24日 运行时间 12:00—17:00之间 随时发车



*仅限跑者及其家人登船。登船时需检查您的号码布。



起跑点和终点(陆上竞技场)附近没有停车场。除使用上述停车场外,请乘坐免费接驳巴士(仅当天运行)等。

大赛取消等的通知

●于大赛当天早上5:30在官网通知。
<https://www.tokushima-marathon.jp>



四国广播电台(1269KHz)将播送相关通知。

跑者名录介绍

跑者名录
请登录德岛马拉松官网查看。

●跑者名录



<https://www.tokushima-marathon.jp/roster/>

当天开展的活动(大会当天,蓝场滨公园)

- 嘉宾脱口秀
- 戏剧舞台
- 阿波舞
- 拍照服务
- 露天大屏幕观战
- 足浴
- 企业展位
- 物产展位等

详情请登录德岛马拉松官网查看

<https://www.tokushima-marathon.jp/>



Web记录证下载指南

*不会发行纸质记录证。
*如需要德岛陆协发行的公认记录证(仅限注册选手),请在大赛当天至申请处申请。



Web记录速报(速报版)

*本大赛采用分枪发令起跑方式,因此在速报版中不会显示排名。



Web记录证(最终版)

时间 比赛结束约10分钟后

*Web记录证(最终版)下载服务开始后,将无法使用速报版的下载功能。

发行方式 请访问RUNNET并下载。*下载页面的URL将在德岛马拉松官网公布。

- 下载流程
- ① 按姓名、号码卡等进行搜索
 - ② 将显示记录速报的模板
 - ③ 下载记录速报

时间 比赛结束约一周后开始

*Web记录证(最终版)下载服务的开始日期,将于赛后在德岛马拉松官网上公布。

- 下载流程
- ① 按姓名、号码卡等进行搜索
 - ② 将显示记录证的模板。
 - ③ 下载记录证

特别记录证下载指南

Marathon Challenge Cup
证书网页

或者

RUNNET 我的页面

CASE 1

- 首次全程马拉松完赛记录证
- 个人最佳战绩记录证
- 年度个人最佳战绩记录证

进入“我的记录证”

下载

CASE 2

- 男子sub 3达成记录证
- 女子sub 3.5达成记录证

“搜索跑者”