

舉辦要項

- **名稱** 德島馬拉松2025
- **主辦** 德島縣、德島市、德島陸上競技協會、德島縣教育委員會、德島市教育委員會、德島縣Para Sports協會、德島新聞社
- **主管** 德島馬拉松實行委員會
- **特別支援** 德島縣醫師會、德島縣看護協會、日本紅十字會德島縣分部、德島市消防局、名西消防組合、板野東部消防組合、板野東部消防組合、德島中央廣域聯合、德島縣消防職員協議會、國土交通省德島合川國道事務所、西日本高速公路 四國分公司 德島高速公路事務所
- **贊助** Work Staff、大塚製藥、大塚製藥工廠、大鵬藥品工業、大塚倉庫、大塚化學、大塚食品、City Housing、電視媒體、Axas、SASAKURA Sports、KYOEI、阿波銀行、德島大正銀行、德島文理大學、大和證券、四國大學、西日本電信電話、日本航空、四國旅客鐵道、IL ROSA、德島製粉、Netz TOYOTA德島、Excellent Care System (無特定順序)
- **舉辦日期** 2025年3月23日(日) 上午9點開始比賽(比賽時間為第一發鳴槍起算7小時，第一梯次9點、第二梯次9點10分起跑) 馬拉松(42.195km)
- **類別** 登記組
一般組
視障馬拉松組
- **賽道** 德島縣廳前方(國道55號勝開橋附近) - 吉野川大橋 - 吉野川北岸-西條大橋 - 吉野川南岸 - 城之內中等教育學校西側 - Work Staff陸上競技場(德島市陸上競技場)
德島馬拉松賽道(日本陸聯認證、WA/AIMS認證 賽道)
- **競賽規則** 根據2024年度 日本陸上競技聯盟競技規則及本大賽規則
- **頒獎** 綜合男女各前10名的獲獎者 / 一般男女各第1名・視障馬拉松組男子及女子第1名 / 全年齡層每5歲一區間男女各前3名(當天頒獎典禮將頒獎給綜合男女各前1至3名, 以及一般男女各第1名, 關於其他表揚項目將於日後寄送獎狀等。)
- **大賽事務局** 770-8570 德島市萬代町1-1
德島馬拉松實行委員會事務局
TEL. 088-621-2150

マラソン

【起點會場(德島縣廳周邊)】

- 6:00 開放更衣室
- 7:30 開始寄放行李(8:30止)
- 8:00 開始跑者整隊
- 8:40 跑者整隊完畢 / 封鎖各區塊
- 8:45 起跑儀式
- 9:00 第一梯次 起跑
- 9:10 第二梯次 起跑

【終點會場(Work Staff陸上競技場)】

- 13:00 頒獎典禮
- 16:00 比賽結束

- **名稱** 德島馬拉松2025 挑戰跑
- **主辦** 德島縣、德島市、德島縣教育委員會、德島市教育委員會、德島縣Para Sports協會、德島新聞社
- **特別贊助** KyoEI集團
- **協助** IL ROSA、四國敷島麵包
- **舉辦日期** 2025年3月23日(日)
- **類別** 挑戰跑(13公里・3公里・1.5公里)
※不提供計時服務

挑戰跑(13公里)

- 12:00 德島車站附近(Hotel SUN ROUTE 德島西側)集合
- 12:30 13公里跑者巴士發車
- 13:00 石井町立公民館(藍畑分館)(更衣)
- 14:00 挑戰跑(13公里)起跑
- 16:00 比賽結束

賽道 六條大橋南端(馬拉松第5關卡附近)~城之內中等教育學校西側~Work Staff田徑場(德島市田徑場)

※參加挑戰跑(13公里)的跑者,請於12點30分前集合至P8會場附近地圖所示的集合地點,請務必搭乘此巴士。巴士將送您前往起點附近的藍畑分館。
※隨身行李可在藍畑分館更衣後寄存,並於終點會場(Work Staff田徑場)領回。

挑戰跑(3公里・1.5公里)

- 6:00 更衣室開放(德島Grandvrio Hotel1樓)
- 7:30 行李寄存開始(至8:30止)
- 8:15 跑者開始整隊
- 8:40 跑者整隊完畢・區塊封閉
- 8:45 起跑儀式(德島縣政府西側起跑點)
- 9:00 馬拉松(第一批次)起跑
- 9:10 馬拉松(第二批次)起跑
- 9:15 挑戰跑(1.5公里・3公里)起跑
- 10:15 比賽結束

賽道 德島縣廳前方(國道55號勝開橋附近)~德島本町十字路口~德島城遺址~鷺之門(德島中央公園)~德島市內町小學前
※關卡關閉時間(鷺之門)9:45

**MCC 本大賽為
Marathon Challenge Cup MCC加盟賽事。**

MCC(馬拉松挑戰盃)
為一項支援「所有挑戰全程馬拉松的跑者」的企畫。
(主辦一般財團法人R-bies體育財團)

詳情請參見MCC網站。
<https://www.marathon-cc.com/>



大賽事務局懇請您配合

■如果您在跑步前或跑步中感到身體不適,不應勉強,請停止跑步。在跑步前,請完成下列事項後再判斷是否參賽。

在德島馬拉松官網上的自我檢測
洽詢您的主治醫生(過去患有重大疾病者或擔心自己身體狀況者)

■為以防萬一 請做好以下準備。

- 健康保險證(原件或複印件)
- 在運動員號碼衣的背面寫下您的姓名及緊急聯絡人

■如果您在競賽中看到有人身體不適或看起來疑似身體不適,請通知距離最近的工作人員。

■可能有救護車行經賽道。
如果有收到人員指示,請配合暫停。

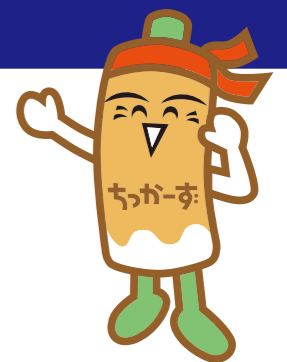
※救護人員除了處理傷病外,不提供冰敷或按摩等服務。
※急救站與保健團隊不提供冷卻噴劑。



「給新手跑者的建議」
(含自我檢測)
請點擊此處

請協助提升禮儀!

- ★禁止在起點區塊插隊! 請在指定區塊整隊。
- ★請使用指定的洗手間! 嚴禁在其他地點如廁。
- ★禁止隨手丟棄垃圾! 請將垃圾丟棄至規定的地點。
- ★請勿多拿! 請體諒後續前來的其他跑者,在各供餐處每人只拿取一份。
- ★暖身運動時請勿造成鄰近他人的困擾!
禁止在周圍店家的停車場或排隊隊伍附近暖身。



關於工作人員的識別

在德島馬拉松中,有許多工作人員和志願者參與大會的運營管理。賽道上,各負責人員將穿著下列制服。如有任何問題,請隨時向他們求助。



工作人員領導



志願者工作人員



保健師



急救支援跑者



救護站醫療人員



救護相關事務人員



AED流動小隊
(隊長、副隊長)



AED流動小隊
(工作人員)

大賽取消等公告

●將於大賽當天早上 5:30 起公告於官方網站。
<https://www.tokushima-marathon.jp>



也會透過四國廣播電台
(1269kHz) 公告。

競賽注意事項

◀ 本大賽依據 2024 年度日本陸上競技聯盟競技規則及下列事項舉行 ▶



開始 馬拉松

- 屆時將以德島縣廳前方起點為開頭開始集合。參賽者請保留充裕時間前往集合地點。
行李請寄放至設置於國道 55 號南進車線的行李寄放處，並於自己所屬的區塊整隊。
(洗手間設置於縣廳等多處，請另行查詢。)
- 集合區域根據運動員號碼衣的顏色和字母分成 7 個區塊。請務必至與運動員號碼衣相同顏色和相同字母的區塊集合與排隊。關於集合區域的詳細資訊，請參閱起點會場圖。
※無論登記參賽者或一般參賽者，會參考過去成績時間和預測時間決定跑步能力，再依跑步能力安排區塊。SS 區塊及 S 區塊則是事先申請後準備的運動員席位。
- 本次馬拉松大會將採用分批次起跑(時間差起跑)方式。SS 至 C 區塊為第一梯次，D 至 E 區塊為第二梯次。如果第二梯次的參賽者從第一梯次出發，將取消資格。請務必遵守自己的區塊和梯次。

- 馬拉松的起跑時間為：第一批次 9:00，第二批次 9:10 在發令槍響後開始，但請於 8:40 集合，保持整隊隊形，並移動至起點。由於約有 8000 名參賽者一起移動並起跑，請充分留心，前進時保持整齊有序，慎防跌倒等意外發生。第二梯次的參賽者在 9:10 鳴槍之前應在起跑線後方等待。此外，賽跑隊伍後方的白色摩托車出發後，不再允許起跑。(請密切關注工作人員的指示和廣播公告。)
- 如果起跑時發生參賽者跌倒等狀況，裁判長判斷因此繼續賽跑會有危險，將透過廣播公告等方式通知，請參賽者立即停止比賽，並依照工作人員的指示行動。

賽跑時 馬拉松・挑戰跑 (13公里)

- 請參賽者在賽跑時務必遵從現場工作人員的指示。
- 在賽跑時，跑在賽道外將取消資格。此外，遇到用三角錐等標示物分隔的地方時，請絕對不要跑到賽道外。
- 在起點、終點會場或賽道上，參賽者不可穿戴或展示超過競技規則所規定的大小、具有公司名稱或商品名稱等含意的圖案及商標廣告。尤其是特定個人名稱、公司名稱、侵犯人權的內容等，人員可能會要求參賽者拆除。此外，禁止穿著會造成其他參賽者困擾的裝扮。
- 如果參賽者在封鎖時間以前未能通過檢查點，或者即使通過了第 7 檢查點，但未能在 16:00 以前完成，請立即停止比賽，並依照工作人員的指示行動。【挑戰跑 (13公里) 起跑後的關卡關閉時間 (可通過時間) 亦相同。】

檢 查 點	第 1 檢查點	第 2 檢查點	第 3 檢查點	第 4 檢查點	第 5 檢查點	第 6 檢查點	第 7 檢查點
距 離	4.8 km	11.0 km	16.9 km	24.4 km	29.2 km	35.2 km	38.9 km
封鎖時間	10:15	11:10	12:05	13:15	13:55	14:45	15:20

挑戰跑 (13公里) 的起跑時間為第5關卡關閉後。【13公里起點：第5關卡附近】

- 如果工作人員判斷競賽無法繼續進行，可能會要求參賽者停止比賽。請遵從工作人員的指示。(人員判斷參賽者顯然無法在時限內通過各檢查點時亦同。)
- 在賽道上丟棄紙杯或香蕉等物體可能會造成其他參賽者跌倒等意外，非常危險，請絕對不要這樣做。(請務必丟棄至設置在賽道上的垃圾桶中。) 此外，不接受特殊飲料。
- 無論天氣如何，在賽跑時請頻繁補充水分以預防脫水。
- 如果在賽跑時感覺到身體狀況異常，請立即停止比賽，並告知工作人員。
- 在賽跑時參賽者不得以任何方式接受他人幫助，獲得許可者除外。特別是登記參賽者(登記日本陸聯者)，請多加注意。此外，請注意競賽鞋底厚度的規定。
- 在馬拉松路線中，距起點約3.5公里處的吉野川大橋北端，有一個左轉的急彎，賽道也會變窄。此外，約 23 公里處為折返點。跑步時多加留心，注意與其他參賽者之間的距離。
- 如果發生地震、火災、案件、意外等緊急狀況，即使在賽跑中也會讓緊急車輛通過賽道。請參賽者立即暫停比賽，並遵從工作人員的指示。
- 挑戰跑13公里將在全程馬拉松比賽進行中起跑。起跑後請注意前方跑者的速度和動作以保安全。

喪失資格 馬拉松

- 如果參賽者違反競賽規則或不遵從工作人員指示，將取消資格。此外，不允許代理參賽。同時回收運動員號碼衣和計時晶片。
- 註冊參賽者(日本田徑聯盟) 請注意以下事項：
 - 1, 比賽用鞋的厚度
 - 2, 符合日本田徑聯盟競賽規則的商標
 - 3, 若接受外部協助將被判失去比賽資格
- 一般參賽者若有違規行為(妨礙比賽或非紳士行為) 亦將被取消資格。

運動員號碼衣/紀錄處理 馬拉松

- 紀錄計時將採用「計時晶片」。
- 大會紀錄和名次將以每批次發令槍為基準來計算時間(完賽時間)。此外，日本田徑聯盟認可的紀錄也以發令槍為基準來計算時間(完賽時間)。
- 請以安全別針等物品將運動員號碼衣牢固地固定在胸部及背部。
- 如果參賽者未穿著運動員號碼衣，將不會被視為本大賽的參賽者。(由工作人員除去資格。)
- 如欲穿著外衣等衣物禦寒，請將運動員號碼衣穿在外衣之外，確保號碼衣清楚可見。
- 請務必填寫運動員號碼衣背面的必填事項。
- 計時晶片將於競賽結束後在終點會場回收。請歸還至指定地點。
- 關於個人紀錄，將於當天頒發快報版的網路紀錄證(不提供紙質版)。快報也會公布於終點會場。
- 如果您是登記參賽者，且需要德島陸協頒發的認證紀錄證，請在跑完後準備好手續費，並前往認證紀錄證申請所(12:00 - 16:30)。

免責、特記事項 馬拉松・挑戰跑 (13公里)

- 對於參賽者在競賽中發生的意外，除主辦單位投保的保險範圍及應急處理之外，主辦單位概不負責。請自行負責，並依照判斷決定參賽。
- 對於您在停車場內等地點發生意外、失竊或損壞等，以及隨身行李在更衣室遺失、失竊或損壞等，主辦單位概不負責。請自行留意。

關於配速員

在德島馬拉松中，配速員將幫助參賽者達成目標。請善加利用配速員，全力挑戰刷新個人紀錄！

	配速	跑者	起跑位置
第一批次	3小時	設樂啟太先生、悠太先生	SS區塊後方
	3小時30分	支援跑者協會	A區塊後方
	4小時	支援跑者協會	B區塊後方
第二批次	5小時	支援跑者協會	D區塊中央
	6小時	支援跑者協會	E區塊前方
	6小時30分	支援跑者協會	E區塊中央
	6小時45分	支援跑者協會	E區塊中央



臨時停車場 (免費) ※僅限大賽當天開放使用臨時停車場(免費)

※停車場車位有限，前來會場時請盡量共乘或多多利用大眾運輸工具。

★5:00—18:30
 (請注意封鎖時間) 沖洲Marine Terminal活動空間 (德島市東沖洲2丁目14) 約400輛
 Marinepia沖洲多功能空間 (德島市東沖洲2丁目23) 約200輛
 AEON Mall德島第2停車場 (德島市大和町2丁目2-12) 約700輛



※從AEON Mall德島第2停車場並無巴士駛往起點會場。

起點、終點(陸上競技場)附近沒有停車場。請停在上述停車場之後再搭乘免費接駁巴士(僅當天提供載客)等前來。

免費接駁巴士 ※僅在大賽當天運行

●開往起點會場 頭末班時間 5:30—7:40之間 滿額發車(最晚7:40出發)

※臨時停車場附近道路將會非常擁擠。請提早前來。
 ※從AEON Mall德島第2停車場並無巴士駛往起點會場。



會場周邊圖



起點會場圖 會場周圍禁止接送。請乘坐大眾運輸工具或免費接駁巴士。

-
-
-
-
-
-
-
-
- 3月22日(六) 10:00 - 18:00 藍場濱公園
- 3月23日(日) 6:00 - 8:00 德島縣廳內
- *現場有口譯兼工待命。(英語、中文)
- 如遺失號碼布等，請至綜合服務處辦理。請注意，補發需支付費用。
-
- 開場時間 7:30 - 8:20 德島縣廳 正面大門前
-
- 更衣室** ※貴重物品請自行保管。
- 男子 開場時間 6:00 - 8:00 德島格蘭維羅飯店 1樓
- 女子 開場時間 6:00 - 8:00 德島格蘭維羅飯店 1樓

起點區塊/整隊地點

SS	運動員號碼衣 白色	第一梯次 (SS・S・A・B・C) (鳴槍 9:00)
S	運動員號碼衣 紫色	
A	運動員號碼衣 綠色	
B	運動員號碼衣 黃色	第二梯次 (D・E) (鳴槍 9:10)
C	運動員號碼衣 金色	
D	運動員號碼衣 橘色	
E	運動員號碼衣 粉色	

※會場佈局可能會因為營運考量而變動。

起點會場

<h4>時程表</h4> <ul style="list-style-type: none"> 6:00 開放更衣室 7:30 開始寄放隨身行李(至8:30) 8:00 跑者整隊開始(至8:40) 8:45 起跑儀式 9:00 馬拉松第一梯次 起跑 9:10 馬拉松第二梯次 起跑 	<h4>起點區塊整隊</h4> <ul style="list-style-type: none"> •請務必按照各自運動員號碼衣標示的區塊整隊。 •如果趕不上整隊時間，請排到隊伍最後面。請保留充裕時間前往集合地點。 •如果趕不上起跑時間，則不可出發。 	<h4>寄放隨身行李</h4> <p>行李貨車 1~15</p> <p>7:30 - 8:30</p> <ul style="list-style-type: none"> •超過上述時間將無法寄放隨身行李。 •請將所有隨身行李放入事先分發的隨身行李袋中，並按照運動員號碼衣上的號碼寄放到貨車上。 •隨身行李寄放後無法再取出。 ※除隨身行李袋以外 無法寄放其他物品 ※貴重物品請自行保管。 	<h4>注意事項</h4> <ul style="list-style-type: none"> •起點會場與周圍設置了各種限制區域。請遵從工作人員的指示與引導。 •本大賽採分段起跑，因此如果第二梯次的參賽者從第一梯次出發，將取消資格。
--	---	---	--

關於運動員號碼布的穿戴

關於「德島馬拉松2025」運動員號碼布的穿戴，請按照右圖所示，分別佩戴於前後兩側。

前

後

- ▶ 供水站
供應鹽錠、冰糖、香蕉、麵包等。
- ▶ 紀念禮
備有德島縣的鄉土料理、名產與調理用品等紀念好禮。
※供應物品可能會更換。數量有限，敬請見諒。

供水站名稱
急救站名稱

運動飲料	水	洗手間
距離	冰糖	
鹽	紀念禮	香蕉
噴霧	半田素麵	

- ▶ 急救站
醫師與護理人員等在此待命。
- ▶ 保健團隊
有保健師守候待命，提供健康諮詢與緊急醫療救助服務。
※急救站與保健團隊除了處理傷病外，不提供冰敷或按摩等服務。
※不提供噴霧
- ▶ AED
除了急救站與保健團隊外，也有設置於AED機動隊與醫療車。

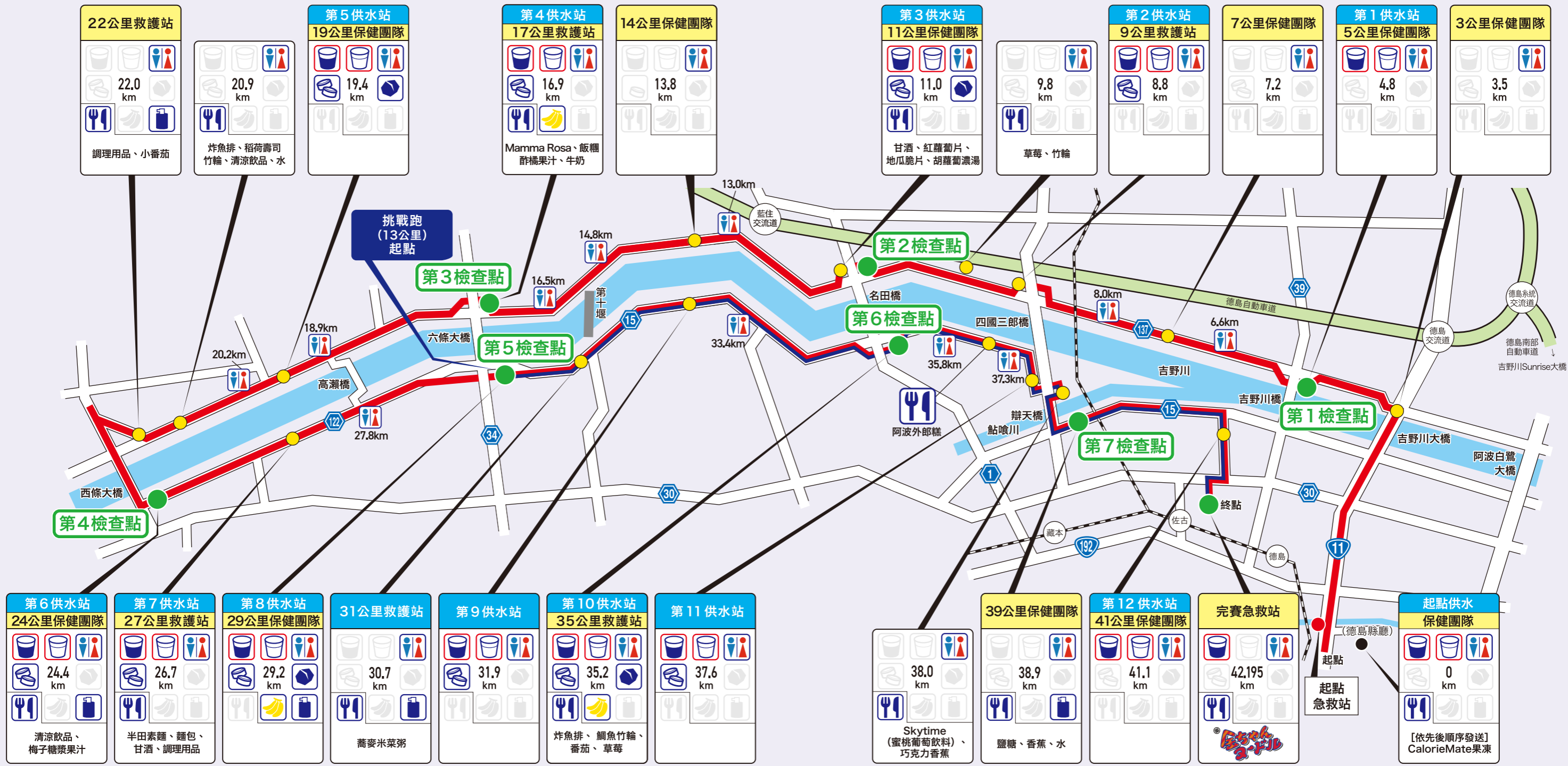
用智慧型手機為跑者加油



- 掌握您想支持的跑者的當前位置！
 - 可發送訊息和照片！
- <https://runnet.jp/smpapp/ouennavi/>



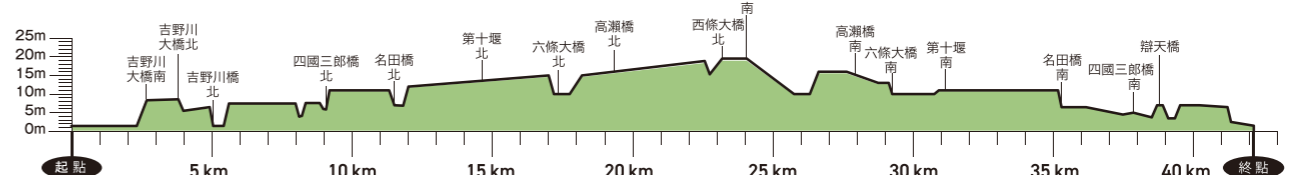
垃圾請務必丟進垃圾桶，請勿丟棄在路上或河裡。

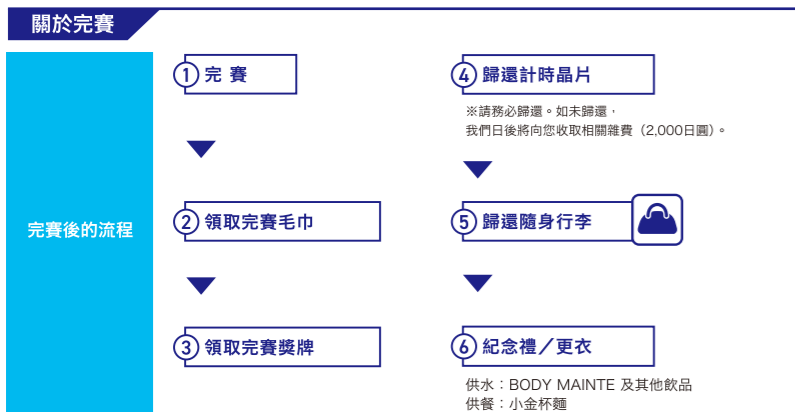


檢查點：

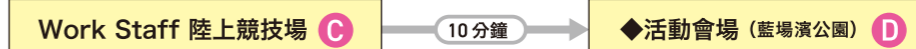
檢查點	第1檢查點	第2檢查點	第3檢查點	第4檢查點	第5檢查點	第6檢查點	第7檢查點	競賽結束
設置地點	4.8km	11.0km	16.9km	24.4km	29.2km	35.2km	38.9km	-
封鎖時間 (起跑後)	10:15 (1時間15分)	11:10 (2時間15分)	12:05 (3時間15分)	13:15 (4時間15分)	13:55 (4時間55分)	14:45 (5時間45分)	15:20 (6時間20分)	16:00 (7時間00分)

賽道高低表





●者遊船(免費) ※3月23日 頭末班時間 12:00-17:00之間 滿額出航

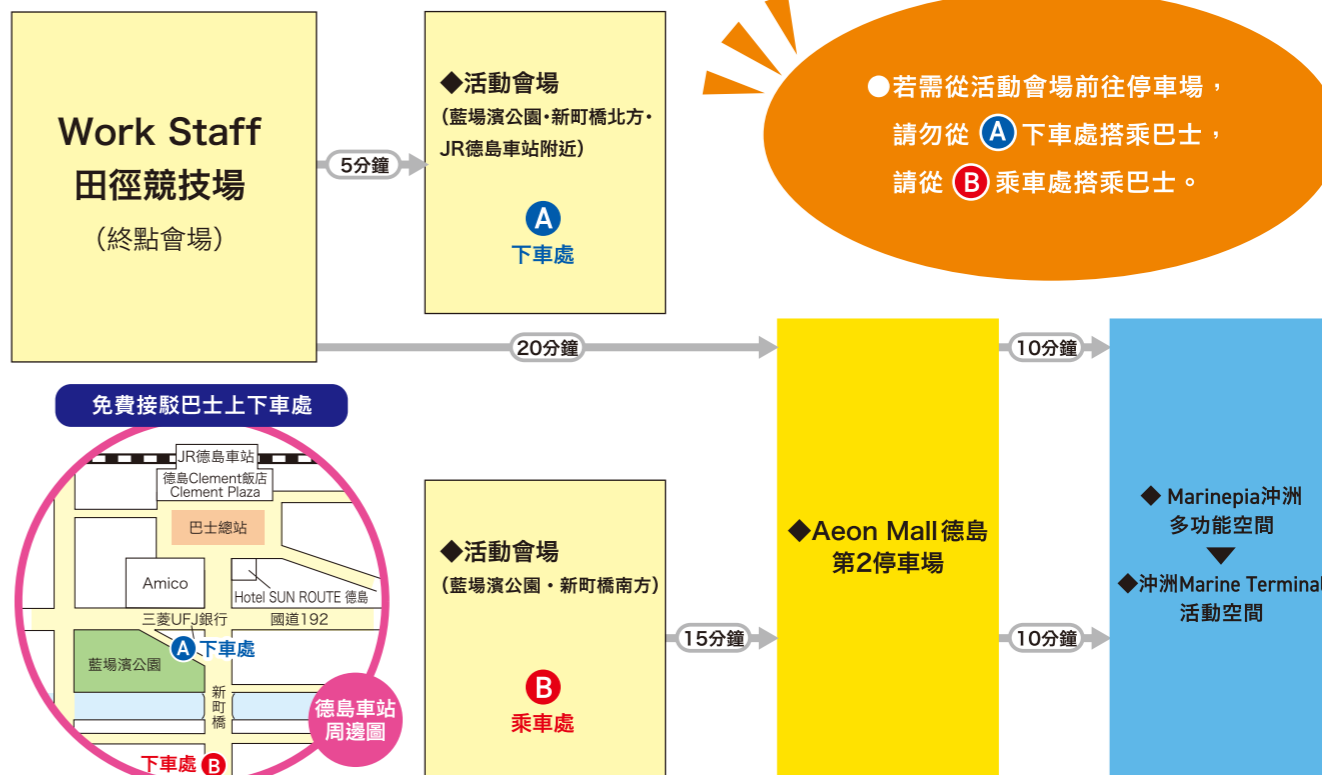


※僅開放跑者與其家屬乘船。登船時須檢查您的號碼。



●「跑者遊船」的上下船地點, 以及「免費接駁巴士」的上下車地點, 請參閱 P8。

●開往臨時停車場及當天活動會場 (JR德島車站附近) 頭末班時間 11:00-18:00



跑者名冊說明

跑者名冊
請查閱德島馬拉松官方網站

● 馬拉松跑者名冊



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

● 挑戰跑跑者名冊



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

網路紀錄證下載說明

※不會頒發紙質媒體的紀錄證。
※如果您需要德島陸協頒發的認證紀錄證(僅供登記參賽者使用),
請在大賽當天至申請所申請。



網路紀錄快報 (快報版)

※本大賽採取分段起跑,
因此快報版上不會顯示名次。

期間 完賽約10分鐘後

※本大賽採取分段起跑,
因此快報版上不會顯示名次。



網路紀錄證 (確定版)

期間 大賽結束約1週後

※網路紀錄證(確定版)下載服務的開放時間
將於大賽結束後,公布於德島馬拉松的網站上。

如何發證 請進入RUNNET之後下載。 ※ 將於德島馬拉松的網站上公告下載頁面的網址。

● 下載流程

① 透過名字與號碼布搜尋

② 顯示出紀錄快報的樣板

③ 下載紀錄快報

● 下載流程

① 透過名字與號碼布搜尋

② 顯示出紀錄證的樣板

③ 下載紀錄證

特別紀錄證說明

Marathon Challenge Cup
證明書頁面

或

RUNET My頁面

CASE 1

- 首次全程馬拉松完賽紀錄證
- 自我最佳紀錄證
- 全年自我最佳紀錄證

前往「我的紀錄證」

下載

CASE 2

- 達成男子Sub 3紀錄證
- 達成女子Sub 3.5紀錄證

「搜尋跑者」



官方網站



城堡馬拉松(正式名稱:日本全國城堡馬拉松)是什麼?

這是一項將在全國各地舉辦的馬拉松或跑步比賽,設定為參賽者將當地的「城堡」作為跑步目標,挑戰登城(完賽=跑城)的活動。完成比賽後,參賽者將獲得記載了「完賽時間」的數字版御城印。隨著收集御城印的數量增加,參賽者在活動內的「階品」也會提升。活動會根據所參賽者擁有的御城印數量製作排名,參賽者由此可以與全國的跑者一較高下,讓我們來完成各地的比賽,盡情享受「城堡馬拉松系列」吧!