

竞赛规程

- **名称** 德岛马拉松 2025
- **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Para Sports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、西日本高速公路 四国分社德岛高速公路事务所
- **赞助商** Work Staff、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、City Housing、TELECOMEDIA、AXAS、Sasakura Sports、KYOEI、阿波银行、德岛大正银行、德岛文理大学、大和证券、四国大学、西日本电话、日本航空、四国旅客铁道、IL ROSA、德岛制粉、Netz丰田德岛、Excellent Care System(排名不分先后)
- **赛事日期** 2025年3月23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(42.195 km)
- **类别** 登录组
普通组
盲人马拉松组
- **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 — 城之内中等教育学校西侧 — Work Staff陆上竞技场(德岛市陆上竞技场) 德岛马拉松路线(日本陆联公认、WA/AIMS公认路线)
- **执行标准** 按照2024年度日本陆上竞技联盟竞赛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,盲人马拉松组男女各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,盲人马拉松组男女各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。)
- **大赛事务** 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

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 比赛结束

- **名称** 德岛马拉松2025 挑战跑
- **主办单位** 德岛县、德岛市、德岛县教育委员会、德岛市教育委员会、德岛县Para Sports协会、德岛新闻社
- **特别赞助** Kyoei集团
- **协助** IL Rosa、四国敷岛面包
- **举办日期** 2025年3月23日(星期日)
- **项目** 挑战跑(13公里·3公里·1.5公里)
※不进行计测

挑战跑(13公里)

- 12:00 德在德岛站周边(Hotel SUN ROUTE西侧德岛)集合
- 12:30 13km 赛跑专用巴士发车
- 13:00 石井町立公民馆(蓝烟分馆)(换衣)
- 14:00 挑战跑(13公里)起跑线
- 16:00 比赛结束

路线 六条大桥南侧(马拉松第5关门附近) — 城之内中等教育学校西侧 — Work Staff田径场(德岛市田径场)

※参加挑战赛跑(13km)的选手请于12:30前到P8会场周边地图上指定的集合地点集合,并务必乘坐此巴士。巴士将送您至起点附近的蓝烟分馆。

※有关行李寄存,在蓝烟分馆更衣后寄存,终点会场(Work Staff田径竞技场)归还。

挑战跑(3公里·1.5公里)

- 6:00 更衣室开放(德岛 Grandvrio Hotel一楼)
- 7:30 行李寄存开始(8:30 截止)
- 8:15 选手开始排队
- 8:40 选手排队完毕·封锁赛道分区
- 8:45 起跑仪式(德岛县厅西侧为起跑点)
- 9:00 马拉松(第一批)起跑点
- 9:10 马拉松(第二批)起跑点
- 9:15 挑战跑(1.5公里·3公里)起跑点
- 10:15 比赛结束

路线 德岛县厅前(国道55号胜哄桥附近) — 德岛本町十字路口 — 德岛城遗址 — 鹰之门(德岛中央公园) — 德岛市内町小学前
※封锁时间(鹰之门)9:45

MCC 本次大赛为
Marathon Challenge Cup 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)

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



大赛事務局要求



包括自己确认者请点击此处
“针对初次参赛者的建议”

■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。

在德岛马拉松官方网站上的自己确认
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。

- 健康保险证(原件或复印件)
- 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。

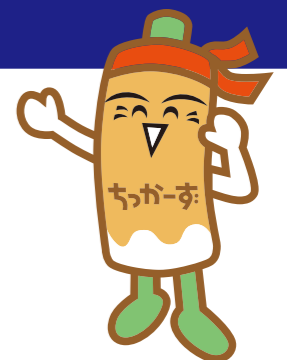
■急救车辆可能会在进入赛道行驶。
如工作人员有相关指示,请予以配合(包括暂停比赛等)。

- *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射剂。

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。



关于工作人员的识别

在德岛马拉松中,众多工作人员和志愿者参与赛事运营。赛道上,各负责人将穿着以下服装。如有任何问题,请随时与他们沟通。



工作人员负责人



志愿者工作人员



保健护士



紧急支援跑者



救护站医疗工作人员



救护相关事务工作人员



AED移动小队
(队长、副队长)



AED移动小队
(工作人员)

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。

比赛注意事项

《 本大赛依据 2024 年度日本陆上竞技联盟竞技规则及以下规程执行 》



起跑点 马拉松

- 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非排队。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。
- 本次大会的马拉松将采用分批起跑的方式(起跑时间差)。SS-C区为第一枪, D-E区为第二枪。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。

- 第一批马拉松的起跑时间为: 9:00, 第二批为9:10, 由起跑枪声为准。但请按照 8:40 检录列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, 如果裁判员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 马拉松·挑战跑(13公里)

- 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。
- 在起跑和终点场地或赛道上, 选手不得佩戴或展示尺寸超过比赛规程规定的以广告宣传为目的的代表企业名称、商品名称等的图案和商标等。特别是有特定的个人名字或公司名称、侵犯人权等内容时, 会被要求摘除。此外, 禁止穿着可能会给其他选手带来困扰的奇装异服。
- 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。【挑战跑(13公里)开跑以后的封锁时间(可能通过时间)相同。】

| 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 |

挑战跑(13公里)的起跑时间为第五关门封锁后。【13公里起跑线: 第五关门附近】

- 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。(在各关门前, 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。
- 马拉松赛道中, 在起点约3.5公里处的吉野川大桥北端有急左转弯处, 并且赛道变窄。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, 即使是正在进行比赛, 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。
- 13公里的挑战跑起点将在全程马拉松比赛中起跑。起跑后请注意前方跑者的速度和动作, 谨慎前行。

资格取消 马拉松

- 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。
- 参赛者登录时(日本田径联盟)请注意以下事项
 - 1, 竞赛用鞋底厚度
 - 2, 日本田径联盟竞赛规定的商标遵守
 - 3, 如接受外援将被失去参赛权
- 普通参赛者若有违规行为(妨碍或非绅士行为)也将被取消资格。

号码布与记录处理 马拉松

- 通过“计时芯片”进行记录计时。
- 大会的成绩和排名将以分批式起跑枪声为基准计算时。此外, 日本田径联盟的官方记录也是以起跑枪声为基准时。
- 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(无纸质报道发行)。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 马拉松·挑战跑(13公里)

- 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。

关于领跑员

这次德岛马拉松中, 领跑员将为所有参赛者能够顺利达到目标而提供全力支持。请接收领跑员的真挚帮助去挑战并刷新您的个人记录吧!

| | 配速 | 跑者 | 起跑位置 |
|-------|--------|-------------|--------|
| 第1枪开跑 | 3小时 | 設案啓太先生、悠太先生 | SS区块后方 |
| | 3小时30分 | 跑者支援协议会 | A区块后方 |
| | 4小时 | 跑者支援协议会 | B区块后方 |
| 第2枪开跑 | 5小时 | 跑者支援协议会 | D区块中央 |
| | 6小时 | 跑者支援协议会 | E区块前方 |
| | 6小时30分 | 跑者支援协议会 | E区块中央 |
| | 6小时45分 | 跑者支援协议会 | E区块中央 |



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。

★5:00—18:30

冲洲海运码头举办活动区域

Marinepia冲洲多功能活动区域

AEON Mall德岛第二停车场

(请留意关门时间)

(德岛市东冲洲2丁目14) 约400辆

(德岛市东冲洲2丁目23) 约200辆

(德岛市市大和町2丁目2-12) 约700辆

AEON Mall德岛第二停车场 周边图



冲洲海运码头·Marinepia冲洲多功能活动区域 周边图



※不提供,从AEON Mall德岛第2停车场到会场的巴士。

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。

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 5:30—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。

※不提供,从AEON Mall德岛第2停车场到会场的巴士。

冲洲海运码头活动区域
Marinepia冲洲多功能活动区域

20分钟

德岛GRANDVIRIO酒店
(起跑会场附近)

会场周边区域图



起跑会场区域图

场馆周边禁止接送。请乘坐公共交通工具或免费接驳巴士。

男女厕所
男厕所
女厕所
个人物品寄存
救护站
饮水站
免费接驳巴士下车点

综合服务处
3月22日(星期六)10:00—18:00 蓝场滨公园
3月23日(星期日)6:00—8:00 德岛县厅用地内
*口译志愿者随时待命。(英语、中文)
如遗失号码布等物品,请前往综合服务处。重新发放需支付费用,请注意。

健康咨询 / 血压测量
开放时间 7:30—8:20 德岛县厅 正大门前

聋哑人士或听力有障碍的人士,请随时告知我们。我们将通过手语或书面方式为您服务。

更衣室 *贵重物品请自行妥善保管。
·男子 开放时间 6:00—8:00 德岛GRANDVIRIO酒店 1楼
·女子 开放时间 6:00—8:00 德岛GRANDVIRIO酒店 1楼

起跑区域及排队点

| | |
|----|--------|
| SS | 号码布 白色 |
| S | 号码布 紫色 |
| A | 号码布 绿色 |
| B | 号码布 黄色 |
| C | 号码布 金色 |
| D | 号码布 橙色 |
| E | 号码布 粉色 |

第1波 (SS·S·A·B·C) (发令枪响 9:00)
第2波 (D·E) (发令枪响 9:10)

*由于管理原因,场地布局可能会有所变动,敬请谅解。

起跑会场

日程

6:00 更衣室开放
7:30 个人物品寄存开始(8:30前)
8:00 选手开始排队(8:40前)
8:45 启动仪式
9:00 马拉松第1枪 开跑
9:10 马拉松第2枪 开跑

个人物品寄存

行李车 ①~⑮

7:30—8:30

·超过上述时间后将无法寄存个人物品。
·请将所有个人物品放入事先分发的个人物品袋中,并根据号码布上的编号将其放置在相应的行李车上。
·一旦寄存将无法再次取出。
*除个人物品袋外,不接受寄存其他物品。
*贵重物品请自行妥善保管。

起跑区排队

8:00—8:40

·请务必根据号码布上标示的区域进行排队。
·若未能及时排队,将从队伍末尾起跑。
·请预留充足的时间前往。
·如果未准时起跑,将无法参加比赛。

注意事项

·起跑会场及周边设置了各种禁区。请听从工作人员的指示和引导。
·本大赛采用分枪发令起跑方式,如第2枪选手在第1枪起跑时间起跑,将被取消参赛资格。

关于运动员号码布的穿戴

关德岛马拉松2025的运动员号码布的穿戴,请按照右图所示分别在前后穿戴。

前

后

- ▶ 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
盐 香蕉 喷雾
餐食招待点 半田素面

- ▶ 救护站**
医生、护士等随时待命。
- ▶ 保健团队**
有保健师守候待命，提供健康咨询与紧急医疗救助服务。
*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。

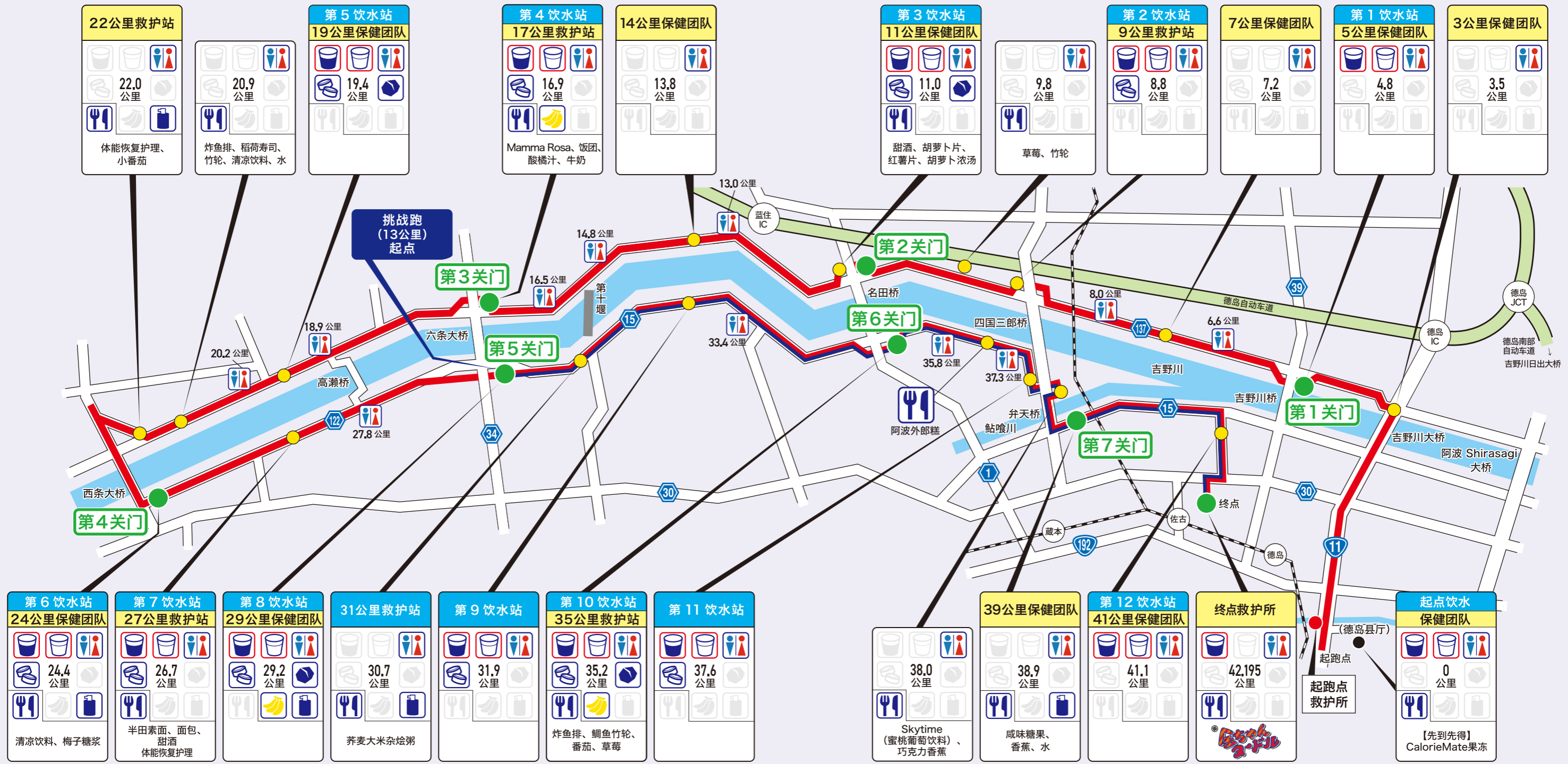
用您的智能手机为跑者助威



- 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/>



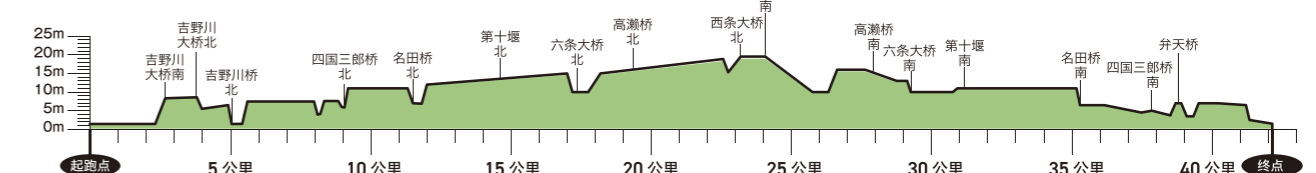
请勿随意在道路或河道内丢弃垃圾，请务必将垃圾投放到垃圾桶内。



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





●跑者游轮(免费) ※3月23日 运行时间 12:00-17:00之间 随时发车

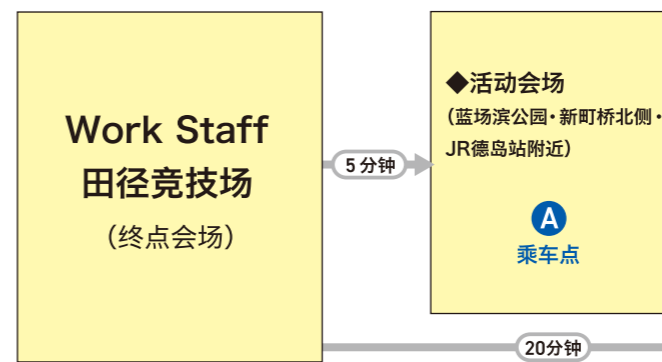


*仅限跑者及其家人登船。登船时需检查您的号码布。



●关于“跑者游轮”的上·下船地点, 以及“免费接送巴士”的上·下车地点, 请参阅P8。

●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



●从活动会场前往停车场时, 请乘坐 A 乘车点的巴士, 而非 B 乘车点。



完赛相关事宜

| | | |
|---------------|----------|---|
| 完赛后的流程 | 1 完赛 | 4 归还计时芯片 ※请务必归还。如未归还, 我们日後将向您收取相关费用 (2,000日圆)。 |
| | 2 领取完赛毛巾 | 5 行李返还 |
| | 3 领取完赛奖牌 | 6 招待 / 更衣 补水: BODY MAINTE等 餐食: 金酱面 |

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。 |
| 公共记录证明书 (适用于注册参赛者) | 在日本陆上竞技联盟注册的, 希望获得公共记录证明书的选手请至公共记录证申请处申请。 |
| 其他 | |
| 注意事项 | 号码布上的别针有危险, 请务必取下带回。 |

跑者名录介绍

跑者名录
请登录德岛马拉松官网查看。

● 马拉松跑者名录



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

● 挑战跑步选手名录



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

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。

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。



Web记录证 (最终版)

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。

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

● 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
- 年度个人最佳战绩纪录证

进入“我的记录证”

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”

下载



城堡马拉松(正式名称: 让我们跑遍日本全国的城堡马拉松)是

这是一个在日本全国各地举办的马拉松和跑步大会, 将各地的“城堡”视为目标, 完成登城(完赛=跑城)挑战的活动。完成大会比赛后, 参赛者将获得数字版“完赛城堡纪念印”。随着纪念印章的累积, 活动内的“等级”也会逐步提升。根据持有的纪念印数量而排名, 参赛者可以与全国的跑者一较高下。完成各地比赛, 尽情享受“城堡马拉松系列”活动吧!

官方网站

