



のどをうるおすだけの飲料ではありません。

「のどが潤いた」と言うとき、
 潤いているのはのどだけではありません。
 必要な水分とイオンが失われて、カラダ全体が潤っているのです。
 ポカリスエットは、体内の水分に近いイオンバランス。
 カラダに必要な水分と電解質をすばやくとり戻せます。
 カラダのことを考えれば、潤きにはポカリスエット。

イオンサプライ ポカリスエット
POCARI SWEAT

Believe in myself



*Tokushima
 Marathon
 2024*

とくしまマラソン2024

Tokushima Marathon 2024年3月24日[日]開催

参加
 GUIDE BOOK
 案内

車いすロードレース / 8:50 START マラソン / 9:00 START ファンラン / 9:15 START

- 主催 / 徳島県、徳島市、徳島陸上競技協会、徳島県教育委員会、徳島市教育委員会、徳島県障がい者スポーツ協会、徳島新聞社
- 主管 / とくしまマラソン実行委員会
- 特別支援 / 徳島県医師会、徳島県看護協会、日本赤十字社徳島県支部、徳島市消防局、名西消防組合、板野東部消防組合、板野西部消防組合、徳島中央広域連合、徳島県消防職員協議会、国土交通省徳島河川国道事務所
- 協賛 / 大塚製薬、大塚製薬工場、大鵬薬品工業、大塚倉庫、大塚化学、大塚食品、テレコムメディア、シティ・ハウジング、アクサス、ササクラスポーツ、キョーエイ、日亜化学工業、阿波銀行、徳島大正銀行、徳島文理大学、大和証券、四国大学、西日本電信電話、日本航空、四国旅客鉄道、イルローザ、徳島製粉、ネットヨタ徳島（順不同）



実施要項

- **名称** とくしまマラソン2024
- **主催** 徳島県、徳島市、徳島陸上競技協会、徳島県教育委員会、徳島市教育委員会、徳島県障がい者スポーツ協会、徳島新聞社
- **主管** とくしまマラソン実行委員会
- **特別支援** 徳島県医師会、徳島県看護協会、日本赤十字社徳島県支部、徳島市消防局、名西消防組合、板野東部消防組合、板野西部消防組合、徳島中央広域連合、徳島県消防職員協議会、国土交通省徳島河川国道事務所
- **協賛** 大塚製薬、大塚製薬工場、大鵬薬品工業、大塚倉庫、大塚化学、大塚食品、テレコメディア、シティ・ハウジング、アクサス、ササクラスポーツ、キョーエイ、日亜化学工業、阿波銀行、徳島大正銀行、徳島文理大学、大和証券、四国大学、西日本電信電話、日本航空、四国旅客鉄道、イルローザ、徳島製粉、ネットトヨタ徳島(順不同)
- **開催期日** 2024年3月24日(日) 午前9時競技開始(競技時間は第1号砲から7時間、第1ウェーブ9時、第2ウェーブ9時10分スタート) マラソン(42.195km)
- **種目** 登録の部・一般(未登録)の部
とくしまマラソンコース(日本陸連公認、WA/AIMS公認コース)
- **コース** 徳島県庁前(国道55号かちどき橋付近)～吉野川大橋～吉野川北岸～西条大橋～吉野川南岸～ワークスタッフ陸上競技場(徳島市陸上競技場)
- **競技規則** 2023年度 日本陸上競技連盟競技規則及び本大会規則による
- **表彰** 総合男女各10位までの入賞者・一般男女各1位・全年代5才刻みの男女各3位まで(総合男女各1～3位と一般男女各1位の方を対象に当日表彰式を行い、その他表彰については、後日賞状等を発送します。)
- **大会事務局** 770-8570 徳島市万代町1-1
とくしまマラソン実行委員会事務局
TEL. 088-621-2150

大会日程等

3月24日(日)

マラソン

【スタート会場(徳島県庁周辺)】
6:00 更衣室解放
7:30 手荷物預け開始(8:30まで)
8:00 ランナー整列開始
8:40 ランナー整列完了・各ブロック閉鎖
8:45～ スタートセレモニー
9:00 第1ウェーブ スタート
9:10 第2ウェーブ スタート

【フィニッシュ会場(ワークスタッフ陸上競技場)】
13:00～ 表彰式
16:00 閉会

当日イベント【藍場浜公園】

12:00～18:00

車いすロードレース

6:30 スタート駐車場開放(13:00まで)
7:00 荷物・生活用車いす預け開始(8:00まで)
8:25 点呼、スタートブロック整列
8:45～ スタートセレモニー
8:50 スタート(徳島県庁前)
9:05 競技終了(吉野川大橋北詰)

ファンラン

7:30 手荷物預け開始(8:30まで)
8:15 ランナー整列開始
8:40 ランナー整列完了・ブロック閉鎖
8:45～ スタートセレモニー
9:15 スタート(徳島県庁前)
10:00 競技終了(徳島市立内町小学校前)

ゲスト



神野 大地さん

(M&Aベストパートナーズ陸上部 プレイングマネージャー)

1993年愛知県津島市生まれ。青山学院大学3年生の時に箱根駅伝往路5区で区間新記録を樹立し、チームを初優勝に導き「三代目山の神」と称される。卒業後は実業団に進んだのち、2018年にプロ転向。2019年アジア選手権マラソンでは優勝し、アジアチャンピオンに輝く。マラソンの自己ベストは2時間9分34秒。2022年にランニングクラブ「RETO RUNNING CLUB」を立ち上げ、市民ランナーの指導もおこなっている。



設楽 啓太さん・悠太さん

東洋大学在籍中、箱根駅伝において、兄弟で2度の優勝に貢献。2014年第90回箱根駅伝では、兄弟そろって区間賞を受賞。大学卒業後は、それぞれ違った場所へ進んだが、2023年9月末に大学卒業以来の約10年ぶりとなる兄弟で同じチーム(西鉄陸上競技部)に所属することとなった。マラソンの自己ベストは、啓太:2時間12分13秒(東京マラソン2020) 悠太:2時間6分11秒(東京マラソン2018:当時の日本記録更新)

comment

とくしまマラソンに初参加します！
皆さん、目標に向かって頑張ってください！
徳島で会える日を楽しみにしています！



長谷川 朋加さん

日本一走るアナウンサーとして東京を拠点に活動。NHK山形放送局、四国放送、福島テレビを経てフリーに転身。MC、リポーター、ナレーション、モデルなど活動分野は多岐にわたる。四国放送時代にとくしまマラソンを走る企画を担当し、完走。それをきっかけに走りはじめランニングに夢中になった。現在はランニングの魅力を伝えるため全国各地のマラソン大会でMCやゲストを務めるほか、自主イベントも開催している。マラソンの自己ベストは3時間13分33秒(おかやまマラソン2018)

comment

とくしまマラソンはわたしのランナーとしての原点です。そんな大切な大会にゲストとして参加できることがとても嬉しいです。当日は一緒に楽しく駆け抜けましょう！徳島でみなさんとお会いできることを楽しみにしています！

特別応援ゲスト



ネルソンスさん

和田まんじゅう(わだまんじゅう)(写真左)・青山フォール勝ち(あおやまふおーるがち)(写真中央)・岸健之助(きしけんのおすけ)(写真右)の3人で2010年にお笑いトリオ「ネルソンス」を結成。吉本興業所属。

2017・2018年 NHK新人お笑い大賞-2年連続準優勝
2022年 キングオブコント2022-決勝進出



ヨネタガ2000さん

誠(まこと)(写真左)・愛(あい)(写真右)の二人で2020年4月にお笑いコンビ「ヨネタガ2000」を結成。吉本興業所属。

2021年 女芸人No.1決定戦THEW - 決勝進出
2022年 女芸人No.1決定戦THEW - 準優勝
M-1グランプリ - 決勝進出

招待選手



石川 佳彦さん

1988年4月25日生まれ、徳島県鳴門市出身、日亜化学所属。とくしまマラソン2012優勝。その他入賞6回。フルマラソン自己ベスト2:24:04。IAU24時間走世界選手権優勝(270.870km) 2018年ギリシャ・スバルタスロン優勝(246km/22:55:13)、2016年、2017年、2019年24時間走世界ランキング1位(279.427km) 2019、2022年アメリカ・パッドウォーター135優勝(217km/21:33:06)、2023年アメリカ・パッドウォーター135 3位(217km/23:59:25)

招待大学

東京国際大学

2011年4月に「5年で箱根駅伝出場」を目標に創部。本選出場は困難と言われながらも、選手の気迫と熱意で創部5年目での箱根駅伝出場を果たした。その後チームは少しずつ歩みを進め、94回大会からは6年連続出場(96回大会からは3年連続シード権獲得)、2019年に全日本大学駅伝にも初出場すると2021年の出雲駅伝では史上初の初出場・初優勝を成し遂げた。現在も学業と陸上競技の両立、社会で活躍する人間を目指して日々活動中。

▶招待選手・招待大学・ペースセッターに関する最新情報は、とくしまマラソンの公式ホームページをご覧ください。



本大会はMCC参加大会です。

MCC(マラソンチャレンジカップ)は「フルマラソンに挑戦するすべてのランナー」を応援するプロジェクトです。(主催一般財団法人アールビーズスポーツ財団) 参加大会を完走された方には以下の特典があります。

- 1) 自己ベスト達成者に「自己ベスト記録証」を贈呈。
- 2) 初フルマラソン完走者に「初フルマラソン完走証」を贈呈。
- 3) 男子サブ3(3時間以内)、女子サブ3.5達成者に「特別記録証」を贈呈。
- 4) 年間自己ベスト達成者に「年間自己ベスト記録証」を贈呈。
※2023年4月～2024年3月までに開催されたMCC大会において「その年のベスト記録」を更新された方へ提供いたします。
- 5) 対象大会において合計1000km走破達成者に「MCCグランドスラム1000達成証」を贈呈。
- 6) 大会記録を更新して優勝した選手(男女)に最高100万円の賞金を授与。
※本大会記録男子2時間15分25秒、女子2時間33分49秒

詳しくはMCCホームページをご覧ください。https://www.marathon-cc.com/



競技注意事項

マナーアップ
大作戦
実施中!

《本大会は、2023年度日本陸上競技連盟競技規則及び以下の事項により行います》

スタート

- 徳島県庁前スタート地点を先頭に集合していただきます。競技者は、時間に余裕をもって移動してください。国道55号南進車線に設置した荷物預かり所で荷物を預け、自分のブロックに整列してください。(トイレは県庁はじめ複数箇所に設置されています。ご確認ください。)
- 集合エリアは、アスリートビブスの色およびアルファベットにより、7ブロックに分けて設けています。必ずアスリートビブスの色と同色ならびに同じアルファベットのブロックへ集合し、整列するようお願いいたします。なお、集合エリア詳細につきましては、スタート会場図をご参照ください。
※ブロックは、登録競技者・一般競技者を問わず実績タイムと予想タイムを参考とした走力順で設定しております。なおSSブロック、Sブロックは事前申込によるアスリート枠となっております。
- 本大会は、ウェーブスタート(時間差スタート)を行います。SS～Cブロックが第1ウェーブ、D～Eブロックが第2ウェーブとなります。第1ウェーブの競技者が第2ウェーブから出発した場合は第1ウェーブでの計測となります。第2ウェーブの競技者が第1ウェーブから出発した場合は、失格となります。必ず自分のブロック及びウェーブを守るようにしてください。
- スタートは、第1ウェーブが9:00、第2ウェーブが9:10にスターターの号砲で行いますが、8:40に集合・整列隊形のまま、スタート地点に向けて移動します。約8000人の競技者が移動しスタートを行いますので、転倒等による事故防止に十分ご留意の上、整然とお進みください。第2ウェーブの競技者は、9:10の号砲までスタートライン後方で待機することとなります。なお、レース後方の白バイ車両出発後の出走は認めません。
(役員の指示及び放送アナウンスには十分注意してください。)
- スタート時に競技者の転倒等により、審判長がレースの続行を危険と判断した場合、放送アナウンス等により知らせますので、競技者はその場で必ず停止し、役員の指示に従って行動してください。

レース中

- レース中は必ず現場の役員の指示に従って走行してください。
- レース中、コースをはみ出したの走行は、失格となります。また、コーン等で仕切られている場所は、絶対に外側へはみ出さないようにしてください。
- レース中、車いすロードレースの参加者と併走する場合は、ランナーはコースの左側を、車いすランナーはコースの右側を優先して走行してください。
- スタート・フィニッシュ会場またはコース上において、競技者は競技規則で定められた大きさを超えて会社名や商品名等を意味する図案及び商標等の広告的なものを着用したり、表示することはできません。特に特定の個人名や企業名、人権侵害にあたる内容等は取り外しを指示する場合があります。また、他の競技者に迷惑となる仮装は禁止します。
- 閉鎖時刻までに関門を通過できなかった競技者及び第7関門を通過しても16:00までにフィニッシュできなかった競技者は、速やかに競技を中止し、役員の指示に従ってください。

関門	第1関門	第2関門	第3関門	第4関門	第5関門	第6関門	第7関門
距離	4.8km	11.0km	16.9km	24.4km	29.2km	35.2km	38.9km
閉鎖時刻	10:15	11:10	12:05	13:15	13:55	14:45	15:20

- 役員が、競技続行不可能と判断した場合、競技者に競技中止を指示することがあります。役員の指示に従ってください。(各関門前において時間内に明らかに通過できないと判断した時も同様です。)
- コース上で紙コップやバナナなど物を投げ捨てることは、他の競技者の転倒事故等を招くことがあり、大変危険ですので、絶対にしないでください。(コース上に設置したゴミ箱に必ず捨ててください。)また、スペシャルドリンクについては、受付を行っておりません。
- 天候にかかわらず、脱水症状予防のため、レース中はこまめに水分補給してください。
- レース途中、体調に異常を感じた場合は、速やかに競技を中止し、役員に連絡してください。
- 競技者は、許可を受けた者以外、レース中いかなる方法によっても他人の助力を受けてはなりません。特に登録競技者(日本陸連登録者)はご注意ください。また、競技用シューズ底の厚さの規定にもご注意ください。
- コース中、スタートから約3.5kmの吉野川大橋北詰には、急な左カーブがありコース幅も狭くなります。また、約23km地点は折り返しとなります。他の競技者との間隔に注意する等、走行にご留意ください。
- 地震、火災、事件、事故等により緊急事態が発生した場合、レース中であっても、コース内に緊急車両を通行させます。競技者は速やかに一時停止し、役員の指示に従ってください。

失格

- 競技規則に反する行為を行った競技者や役員の指示に従わなかった競技者は失格とします。また、代理の出走は認めません。ともに、そのアスリートビブス及び計測チップを回収します。

アスリートビブス・記録処理

- 記録計時は、「計測チップ」で行います。
- 大会記録(ランキングや表彰の対象となる記録)は、各ランナーのスタートライン通過からフィニッシュライン通過までのタイム(ネットタイム)とします。なお、日本陸連公認記録は、号砲を基準としたタイム(グロスタイム)となります。
- アスリートビブスは、胸部及び背部に安全ピン等で確実に結着してください。
- アスリートビブスを装着していない競技者は、本大会の出場者とみなしません。(役員によって除外いたします。)
- 防寒対策のため上着等を使用する場合は、アスリートビブスが必ず見えるように、上着に装着してください。
- アスリートビブス裏面に必要事項を必ず記入してください。
- 計測チップは競技終了後、フィニッシュ会場まで回収します。指定の場所へご返却ください。
- 個人の記録については、当日、速報版のWeb記録証を発行します。また、速報をフィニッシュ会場に掲示します。
- 登録競技者で、徳島陸協が発行する公認記録証が必要な方はフィニッシュ後、手数料を用意し、公認記録証申請所(12:00～16:30)にお越しください。

免責、特記事項

- 競技者の競技中の事故について、主催者が加入した保険の範囲内及び応急処置以外の責任は負いません。各自の責任と判断においてレースに参加してください。
- 駐車場内等での事故、盗難、破損等、更衣室での手荷物の紛失、盗難、破損等に対して主催者は一切の責任を負いません。各自、ご注意ください。

大会事務局からのお願い



問診表を含む
「初心者ランナーの方への
アドバイス」はこちら

- 出走前、出走中に体調が悪く感じたら、無理をせず、出走を取り止めてください。
なお、出走に当たっては、次のことを行った上でご判断ください。

とくしまマラソンホームページ上の問診表による自己チェック
主治医などに相談(過去に大きな病気をされた方、体調に不安のある方)

- 万が一の事故に備え、次の準備をお願いします。

- 保険証のコピーの携帯
- アスリートビブスの裏側に、お名前・緊急連絡先の記載

- 競技中に体調が悪くなった方や、体調が悪そうな方を見かけた場合、最寄の役員までお声がけください。

- コース内に救急車両を走行させる場合があります。
役員から指示があった場合は、一時停止等のご協力をお願いいたします。

※救護役員は、傷病に対する処置を除いて、アイシング・マッサージ等を行いません。

※救護所・保健チームには、コールドスプレーはございません。

マナーアップにご協力ください!

- ★スタートブロックの割り込み禁止! 指定されたブロックに整列ください。
- ★トイレは指定の場所で! 指定の場所以外でのトイレは厳禁です。
- ★ゴミのポイ捨て禁止! ゴミは所定の場所へ捨ててください。
- ★給食は欲張らず! 後続ランナーのために各給食所では一人一つをお願いします。
- ★ウォーミングアップは近隣の迷惑にならないように!
周辺の店舗の駐車場や整列付近などでのウォーミングアップは禁止します。



スタート会場図

会場周辺への送迎は禁止しております。公共交通機関または無料送迎バスをご利用下さい。



男女トイレ

男子トイレ

女子トイレ

手荷物預け

救護所

給水

無料送迎バスおりば

総合案内所
3月24日(日) 6:00~8:00
徳島県庁敷地内

3月23日(土) 10:00~18:00
藍場浜公園

※通訳ボランティアが待機しております。
(英語、中国語)

総合案内所では、海外ランナー、伴走者の受付を行っています。アスリートビブス等を紛失された場合は総合案内所でお申し付け下さい。

健康相談/血圧測定
開場時間 7:30~8:20
徳島県庁 正面玄関前

更衣室 ※貴重品の管理は各自で行ってください。

・男子 開場時間 6:00~8:00
徳島グランヴィリオホテル 1階

・女子 開場時間 6:00~8:00
徳島グランヴィリオホテル 1階

※会場レイアウトは運営の都合上変更となる可能性があります。

スタート会場

スケジュール	6:00 更衣室開放
	7:30 手荷物預け開始(〜8:30)
	8:00 ランナー整列開始(〜8:40)
	8:45 スタートセレモニー
	9:00 第1ウェーブ スタート
9:10 第2ウェーブ スタート	

手荷物預け

荷物トラック ①〜⑮
7:30~8:30

- ・上記の時間を過ぎると手荷物預けができません。
- ・手荷物はすべて事前に配布された手荷物袋に入れて、アスリートビブスに表示されている番号のトラックへ預けてください。預けた手荷物を再度取り出すことはできません。
- ※手荷物袋以外の預かりはできません
- ※貴重品の管理は各自で行ってください。

スタートブロック 整列

8:00~8:40

- ・必ず各自のアスリートビブスに記載されているブロックに整列をしてください。
- ・整列時間に間に合わない場合は、最後尾からのスタートとなります。時間に余裕を持って移動してください。
- ・スタート時間に間に合わない場合は、出走できません。

注意事項

- ・スタート会場と周辺は様々な制限区域を設けています。役員の指示、誘導に従ってください。
- ・本大会は、ウェーブスタートのため、第2ウェーブ競技者が第1ウェーブから出走した場合は、失格となります。

マナーアップのお願い!

- **スタートブロックの割り込み禁止!**
指定されたブロックに整列ください。
- **トイレは指定の場所で!**
指定の場所以外でのトイレは厳禁です。
- **ゴミのポイ捨て禁止!**
ゴミは所定の場所へ捨ててください。
- **給食は欲張らず!**
後続ランナーのために各給食所では一人一つをお願いします。
- **ウォーミングアップは近隣の迷惑にならないように!**
周辺の店舗の駐車場や整列付近などでのウォーミングアップは禁止します。



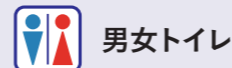
フィニッシュ会場図 会場周辺への送迎は禁止しております。公共交通機関または無料送迎バスをご利用下さい。



計測チップの返却について

- ・今大会は**計測チップの返却が必要です**。ご自身で取り外してください。
 - ・レース途中で棄権された場合は、計測チップを必ず係員に返却してください。
 - ・参加を辞退された場合や計測チップの返却を忘れた場合は、同封の返却用封筒でご返送ください(送料はご負担ください)。
- ※計測チップの返却がない場合は、2,000円を請求させていただきます。

ランナーズ・クルーズ乗船場所



男女トイレ



男子トイレ



女子トイレ



おもてなし引換券

お接待所にて引き換えます。

・徳島製粉「金ちゃんヌードル」
徳島が誇る県民食「金ちゃんヌードル」を味わえます。

・NEHAN TOKYO「エプソルト」
「日常をちょっとやわらかくする」をコンセプトに生み出されたエプソルト入浴剤「エプソルト」をプレゼント。



お接待所

(無料・競技者のみ・16:30まで)
地元ボランティアによるあたたかいおもてなしがごさいます。



ドリンクコーナー

大塚製薬の「BODY MAINTE」等をお配りします。



荷物返却所

番号案内に従い、ご自分の荷物をお受け取りください。



無料送迎バスのりば



総合案内所



公認記録証申請所

(登録競技者のみ 12:00~16:30)

表彰式 13:00(予定)

総合男女各1~3位、一般男女各1位の方は、表彰式にご出席ください。

※会場レイアウトは運営の都合上変更となる可能性があります。

フィニッシュについて

フィニッシュ後の流れ

- ① フィニッシュ
- ② フィニッシャータオル受け取り
- ③ 完走メダル受け取り
- ④ おもてなし引換券受け取り
- ⑤ 給水 (必要な方)
- ⑥ 計測チップ返却
※必ず返却ください。未返却の場合後日実費(2,000円)を請求させていただきます。
- ⑦ 手荷物返却
- ⑧ おもてなし・更衣

給水: BODY MAINTE ほか
給食: 金ちゃんヌードル
癒し: エプソルト

記録・完走証について

大会記録

大会記録は、ネットタイムを採用します。

Web記録証

紙では、発行しません。フィニッシュ後10分程度で速報版、大会終了1週間程度で、確定版をRUNNETよりダウンロードできます。

公認記録証明書
(登録競技者対象)

日本陸上競技連盟登録者で公認記録証明書を希望する方は公認記録証申請所にて受け取ります。

その他

注意事項

アスリートビブスについている安全ピンは危険ですので、必ずお持ち帰りください。

▶ 給水所
塩(タブレット)、氷砂糖、バナナ、パンなどの提供。

▶ おもてなし
徳島県の郷土料理や名産品、コンディショニングケアなどのおもてなしがあります。
※提供物は変更する場合があります。また、数に限りがありますので予めご了承ください。

給水所名
救護所名

スポーツドリンク 水 トイレ
距離 氷砂糖
おもてなし バナナ スプレー
半田そうめん

▶ 救護所
医師、看護師等が待機しています。

▶ 保健チーム
保健師が待機し、健康相談を行っています。
※救護所、保健チームでは傷病に対する処置を除いて、アイシング・マッサージ等を行いません。
※スプレーは置いておりません

▶ AED
救護所、保健チーム以外でも、AEDモバイル隊、医療車に配置しています。

ゴミは路上や河川にポイ捨てせずに、必ずゴミ箱に捨ててください。

スマートフォンでランナーを応援



○応援するランナーの位置がわかる!
○メッセージや写真を送信できる!
<https://runnet.jp/smpapp/ouennavi/>

●応援ナビの詳細



第4救護所 22.0 km
コンディショニングケア

第5給水所 保健チーム 19.4 km
フィッシュカツ、いなりずし、ちくわ、清涼飲料水、水

第4給水所 第3救護所 16.9 km
マンマローザ、おにぎり、すだちジュース、牛乳

保健チーム 12.9 km

第3給水所 保健チーム 11.0 km
甘酒、にんじんチップス、藍ハーブティー

第2給水所 第2救護所 8.8 km

保健チーム 7.2 km

第1給水所 保健チーム 4.8 km

第1救護所 3.5 km

第6給水所 保健チーム 24.4 km
徳島銘菓(焼菓子、餅菓子)、清涼飲料水、梅シロップジュース

第7給水所 第5救護所 26.7 km
半田そうめん、パン、コンディショニングケア、経口補水液、甘酒、トマト

第8給水所 保健チーム 29.2 km
麦茶、経口補水液

第9給水所 保健チーム 31.9 km
経口補水液

第10給水所 第6救護所 35.2 km
フィッシュカツ、鯛ちくわ、ミニトマト、フルーツなど

第11給水所 37.6 km

保健チーム 38.0 km
スカイタイム(ももとぶどうの飲料)、ゼリー

第12給水所 保健チーム 41.1 km

フィニッシュ救護所 42.195 km

スタート給水 保健チーム 0 km
【先着順に配布】カロリーメイトゼリー

関門:

関門	第1関門	第2関門	第3関門	第4関門	第5関門	第6関門	第7関門	競技終了
設置場所	4.8km	11.0km	16.9km	24.4km	29.2km	35.2km	38.9km	-
閉鎖時間(スタート後)	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)



臨時駐車場（無料）※大会当日のみ利用可能

※駐車場には限りがありますので、ご来場の際は車の乗り合わせ又は公共交通機関ご利用にご協力ください。

★5:30～18:30
(閉鎖時間にご注意ください)

徳島市民吉野川運動広場
(徳島市上吉野町) 約1000台

沖洲マリンターミナル
(徳島市東沖洲2丁目) 約400台

無料送迎バス ※大会当日のみ運行

●スタート会場行き 運行時間 6:00～7:40の間 随時運行 (最終7:40発)

※臨時駐車場付近の道路は大変混雑いたします。お早めにお越しください。



●臨時駐車場及び当日イベント会場(JR徳島駅付近)行き 運行時間 11:00～18:00



●ランナーズクルーズ(無料) ※3月24日 運行時間 12:00～17:00の間 随時運行



※ランナーとその家族のみ乗船可。乗船時にはゼッケンの確認が必要となります。



会場周辺図



スタート、フィニッシュ(陸上競技場)付近に駐車場はございません。上記駐車場をご利用のうえ、無料送迎バス(当日のみ運行)等をご利用ください。

大会中止等のお知らせ

●大会当日の朝 5:30より公式ホームページにてお知らせいたします。
<https://www.tokushima-marathon.jp/>



四国放送ラジオ(1269KHz)でお知らせいたします。

ランナー名簿のご案内

ランナー名簿は、とくしまマラソン公式ホームページにてご覧ください。

●ランナー名簿



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

当日イベント実施 (大会当日・藍場浜公園)

- ゲストトークショー
- お笑いステージ
- 阿波おどり
- フォトサービス
- パブリックビューイング
- 足湯
- 企業ブース
- 物産ブース など

詳細はとくしまマラソン公式ホームページにて
<https://www.tokushima-marathon.jp/>



Web記録証ダウンロードのご案内

※紙媒体の記録証発行はございません。
※徳島陸協が発行する公認記録証(登録競技者のみ)が必要な方は、大会当日に申請所にて申し込みください。



Web記録速報 (速報版)

※本大会は、ウェブスタートを採用しているため、速報版では順位が表示されません。



Web記録証 (確定版)

期間 フィニッシュして約10分後～

※ Web記録証(確定版)のダウンロードサービス開始後は、速報版のダウンロード機能をお使いいただけません。

期間 大会が終了して約1週間後～

※ Web記録証(確定版)のダウンロードサービス開始時期は、大会終了後、とくしまマラソンのホームページ上でご案内します。

発行方法 RUNNETにアクセスの上、ダウンロードしてください。 ※ダウンロードページのURLは、とくしまマラソンのホームページ上でご案内します。

●ダウンロードまでの流れ

- ① 名前、ナンバーカードなどで検索
- ② 記録速報のテンプレートが表示されます
- ③ 記録速報のダウンロード

●ダウンロードまでの流れ

- ① 名前、ナンバーカードなどで検索
- ② 記録証のテンプレートが表示されます
- ③ 記録証のダウンロード

特別記録証のご案内

Marathon Challenge Cup 証明書のページ

または

RUNET Myページ

CASE 1

- ・初フルマラソン完走記録証
- ・自己ベスト記録証
- ・年間自己ベスト記録証

「私の記録証」へ

ダウンロード

CASE 2

- ・男子サブ3達成記録証
- ・女子サブ3.5達成記録証

「ランナー検索」