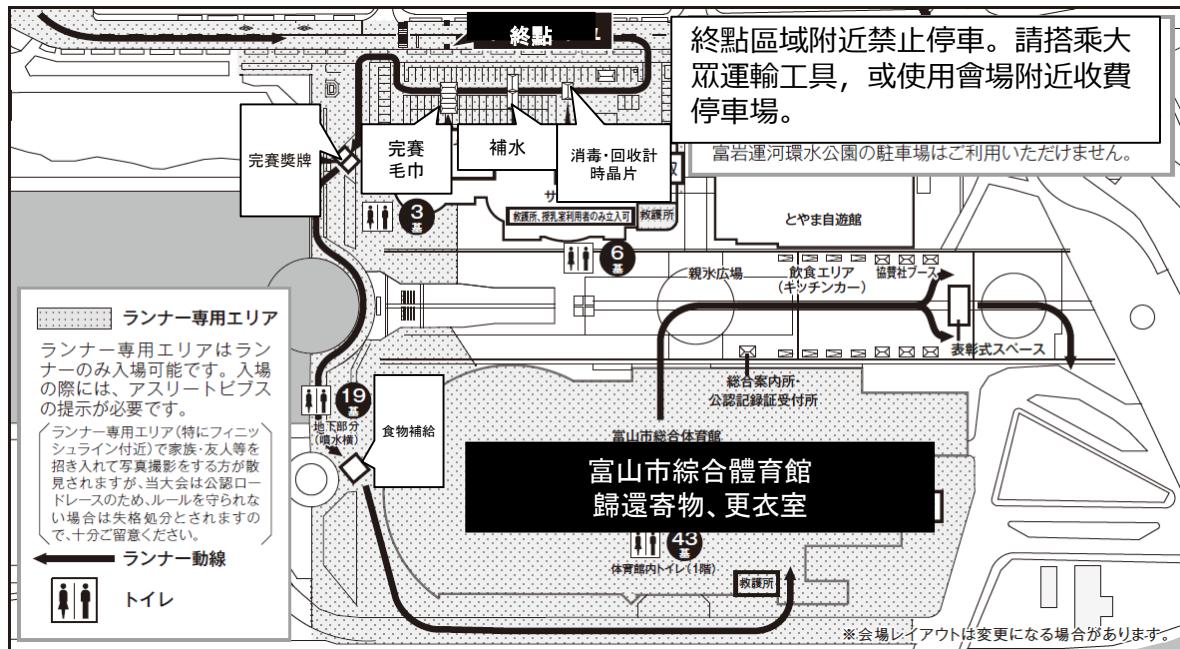


終點區域附近禁止停車。請搭乘大眾運輸工具，或使用會場附近收費停車場。



愛之風富山鐵道(富山站▶高岡站方面)

Table with 4 columns: 富山站, 抵達高岡站, 抵達金澤站, 車廂節數. Lists train numbers and departure/arrival times.

[完賽證明]

完賽證明於網上(RUNNET)下載。詳情請至 (URL: https://www.toyamamarathon.com/news/23certificate/)



完賽後流程: 終點, 消毒(隨意), 回收計時晶片, 補水, 完賽毛巾, 完賽獎牌, 食物補給, 領取寄物, 更衣, 歸途.

[頒獎・紀錄]

①全體綜合男女各1~8名予以表彰頒獎。②年齡層別以每10歲為一年齡層，男女1~3名予以表彰頒獎(①之受獎者除外)。

[計時晶片]

忘記歸還等事由需日後歸還時，請郵寄至以下地址。

送付先 (株)R-bies内Runners Chips事務局 〒152-8533 東京都目黒區原町1-31-9 ※未歸還晶片，則另收取額外費用。

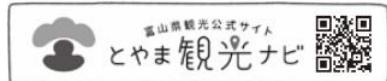
■馬拉松後也盡情享受富山吧!

終點會場活動: 頒獎儀式 13:00~ 預計有炒熱會場氣氛的舞台表演活動(頒獎儀式後)及各贊助商攤位及各式餐車!



<觀光資訊>

馬拉松之後，也盡情享受富山美食及觀光吧!富山最新觀光資訊請至「とやま観光ナビ」確認喔!



富山馬拉松2023為RUN as ONE -TOKYO MARATHON 2024(一般)合作賽事。

※將從完賽者中抽選3名跑者(不分男女)贈送「東京馬拉松2024」之出賽權(參賽費等參加相關費用自行負擔)。

富山マラソン2023 TOYAMA MARATHON 馬拉松參賽簡介

感謝您報名本次「富山馬拉松2023」。請詳閱本手冊並活用於大會準備中。賽事工作人員及志工一同衷心期待各位跑者蒞臨參賽。



[賽事流程]

Table with 2 columns: Date (11月4日, 11月5日) and Time/Event (e.g., 9:30~19:00 跑者報到, 7:00 開始更衣).



賽事最終是否如期舉辦

因災害・天候不佳等不可抗拒之因素，賽事是否如期舉辦及使用路線等相關事由，由下述日程及方式公布。公布日程：2023年11月5日(日)5:00 公布方式：富山馬拉松2023官方網站 https://www.toyamamarathon.com

賽事官方網站・SNS(社群網站)

Grid of social media links: 賽事官方網站, 官方X(前Twitter), 官方Facebook, 官方Instagram with QR codes.

跑者報到・EXPO會場、起跑會場、終點會場無免費停車場。請搭乘大眾運輸工具前來。

跑者報到會場附近禁止停車。富山市綜合體育館及Sunforte、富岩運河環水公園之停車場無法使用。請搭乘大眾運輸工具，或使用會場附近收費停車場。

[日程・會場]

會場 富山市綜合體育館 富山市湊入船町12番1號 自富山站北口徒步10分鐘
受理時間 11月4日(六)9:30~19:00

※上述時間以外及賽事當日(11月5日(日))不受理報到。

[受理時所需證件](不可代為報到)

- (1)號碼布領取證 (請確認背面誓約書及健康確認表。)
(2)護照 ※為防止代跑，全跑者須確認本人身份。
※號碼布領取證遺失或忘記攜帶時，將收取補發手續費(200日幣)。
※號碼布及計時晶片恕不再補發。

[跑者報到流程]

1. 確認本人身份

請至確認窗口出示確認本人之身分證件及號碼布領取證。

2. 領取號碼布及EXPO袋組

兌換號碼布領取證，領取號碼布組及EXPO袋組。

- <號碼布組>
・號碼布(計時晶片)
安全固定別針4個(登錄競技者為8個)
・寄物袋貼紙



- <EXPO袋組>
・賽事手冊
・寄物袋
(尺寸:高50×長70×寬10cm)



- ※號碼布，日本陸連登錄競技者1人2張(別於胸前及背後)，一般跑者為1張(別於胸前)。
※需陪跑之跑者，因需遞交陪跑員號碼布，受理報到後請與陪跑員一同至報到會場內之服務台。
並請出示身障手冊或療育手冊等。
※身障(視覺・聽覺)跑者，若有需身障者專用布條，亦將於會場內之服務台交予。

3. 領取參加獎T恤

出示號碼布，領取參加獎T恤。依照報名時的尺寸交付，無法變更。



4. 領取直達巴士乘車券、抽獎獎品兌換(僅限中獎者)

- ・已預約至起跑會場必有座位之直達巴士(事先預約制)的跑者，請領取乘車券。
若剩有座位，於會場亦可購得。
・富山馬拉松依據跑者號碼進行抽獎活動，獎品為富山僅有之物。
持有貼著「○獎中獎」之號碼布組者，請至會場內之獎品兌換處領取。

5. 富山馬拉松EXPO2023

為了讓大家能更盡興享受富山馬拉松2023，同時舉辦EXPO。有賽事贊助商之攤位，也有邀請有森裕子等嘉賓之談話節目等各式各樣精彩活動！跑者以外的其他人亦可免費入場，歡迎與親朋好友一同前來。

EXPO會場GOLDWIN的攤位中，將回收不需要之衣物。請大家共同配合回收再利用以減輕環境負擔。



會場附近當會人潮眾多。請盡可能利用大眾運輸工具，提早前來。因公共交通機關和道路狀況導致遲到，主辦單位恕不承擔任何責任。

搭乘新幹線・電車之參賽者

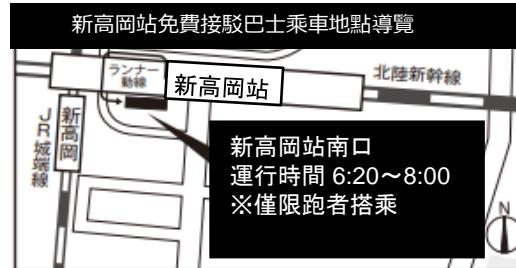
建議搭乘新幹線

賽事當日「愛之風富山鐵道」將增加富山-高岡之間的班次，然而當日預估人潮眾多，十分擁擠。某些時段有可能會有無法乘車之情形，故自富山站出發，建議搭乘較早的班次或者搭乘北陸新幹線。

搭乘北陸新幹線

自富山站
搭乘北陸新幹線 富山站▶新高岡站

Table with 3 columns: 車名, 富山発, 新高岡着. Lists train names like つるぎ 701 and departure/arrival times.



搭乘愛之風富山鐵道

Table with 3 columns: 富山出發, 抵達高岡, 車廂節數. Lists departure times from Toyama and carriage counts.

(由高岡站至起跑會場交通方式)
・從愛之風富山鐵道高岡站徒步20分鐘・使用萬葉線，至廣小路站下車，徒步5分鐘

自富山站
搭乘愛之風富山鐵道 富山站▶高岡站

- 跑者報到日(11月4日)當日於愛之風富山鐵道富山站窗口販售富山站▶高岡站之乘車券(390日幣)。
●愛之風富山鐵道全站可使用IC交通卡(ICOCA、Suica等)。
●關於自愛之風富山鐵道之轉乘，僅JR石川鐵道、JR城端線(高岡站-新高岡站區間)可使用IC交通卡。
●從高岡站至起跑會場請盡可能徒步前來。

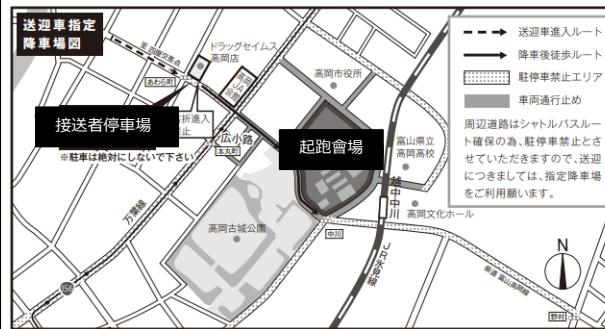
自行開車前來之跑者

濟生會高岡醫院為指定停車場，可免費停車。
※現今本賽事並無由高岡Sports Core發車的接駁車。
有自新高岡站出發的免費接駁公車，請步行至新高岡站。
※起跑會場附近並無供參加者使用之免費停車場。
※無法使用高岡市役所、高岡古城公園之停車場。
※賽事當日(11月5日)以外，請勿停車。



親友接送之跑者

可使用接送者停車場。(至8:20前可利用)
※請勿在下車處停車。



回程交通方式

自終點會場往高岡方向(指定停車場)並無接駁車，請搭乘愛之風富山鐵道、路線公車或JR城端線(收費)。
■濟生會高岡醫院
自高岡站南口(瑞龍寺口)之1號乘車處，搭乘往濟生會高岡醫院或往中田町之公車，於「濟生會高岡醫院」站下車 160日幣

搭乘直達巴士之跑者

富山站附近 6:00 - 6:30 出發
起點會場 6:50 - 7:20 抵達

專用網站(日語) ↓

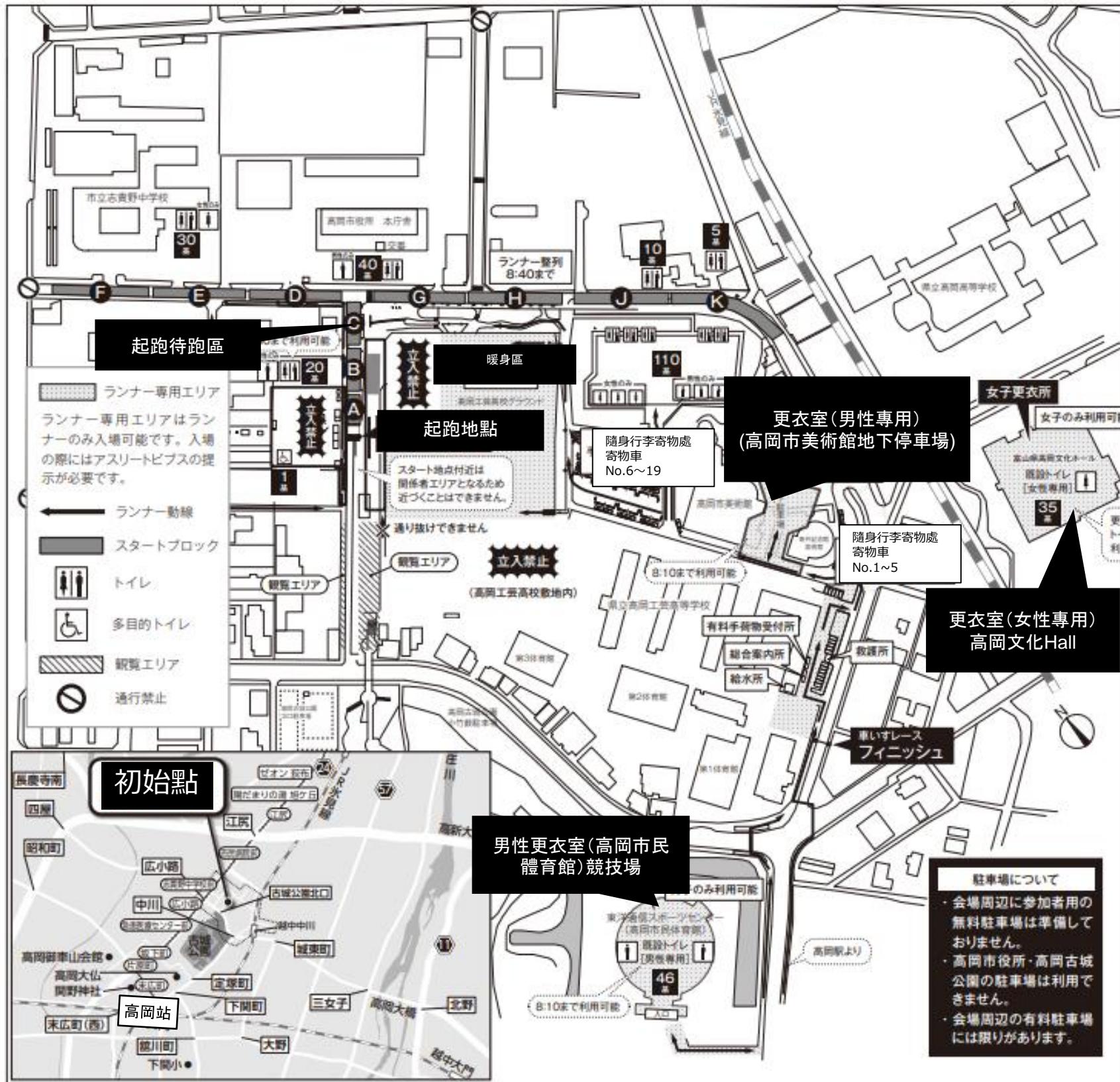
富山站▶起點會場(高岡) 付費直達巴士(事先預約制)之搭乘

行駛事先預約制直達巴士，至起跑會場必有座位可坐。於專用網站受理預約，採先搶先贏制(10月11日中午~)。乘車券於富山馬拉松EXPO會場交付。費用為1,200日幣(若剩有座位，於EXPO會場亦可購得。賽事當日並無販售)。

※或因塞車等道路情況，下車處可能會有所變動。
※乘車人數及乘車地點等詳情，請於專用網站(https://amarys-jtb.jp/toyamamarathon2023-hotel/)上確認。



馬拉松起跑會場周邊圖



起跑前流程
(更衣)
寄物
暖身
起跑待跑區整隊
起跑

更衣場所 可使用時間/7:00~8:10
男性：東洋通信運動中心(高岡市民體育館)競技場 (部分禁止穿鞋入内)
高岡市美術館 地下停車場
女性：高岡文化Hall(廁所8:40前可使用)
 ●設施內無法放置行李，隨身行李請務必寄放。
 ※為避免混亂擁擠，請盡可能穿著路跑服裝前來會場。

隨身行李寄物 時間/7:00~8:20
 ●請將寄物袋貼紙貼在於受理跑者報到時所交付的寄物袋上之指定位置，直接前往指定寄物車前寄物。
 ●寄放(領取)隨身行李時，需出示號碼布。
 ●隨身行李若有遺失・損壞，本會概不負責。
 ●避免袋中物品散落，請繫緊寄物袋之繩索。
 ●無法寄放貴重物品、易碎物品、生物、危險物品以及放不進寄物袋內之大件物品(行李箱等)。
 ●起跑會場所寄放之行李，於終點會場富山市綜合體育館歸還。
 ●若有不得不攜入寄物袋放不下之大件行李之情形，可付費(1,000日幣)將行李送達終點會場。此情形，請於綜合服務台旁之付費手提行李受理處辦理。

長傘無法放入寄物袋中

長傘はダメ

<寄物貼紙>

<號碼布>

此為寄物車之號碼。

此為起跑待跑整隊分區。

※必ず胸に付けてください。

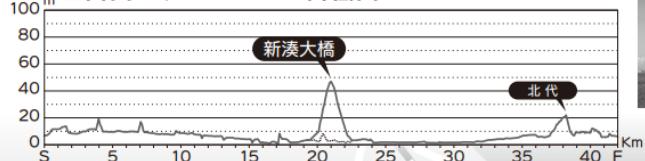
跑者整隊
時間/7:45~8:40
地點/號碼布上之指定分區
 ※請至號碼布上所寫之分區入列整隊。
 分區內採先到先排制。請於後方入場。
 ※依A⇒B⇒C⇒D⇒E⇒F⇒G⇒H⇒J⇒K之區域順序起跑。
 ※來不及8:40入列整隊之跑者，請至最後方起跑。
 ※即便為公共交通機關之延誤，趕不上起跑時間將無法出賽。

<服裝相關事由>
 ●禁止穿著或攜帶危險、影響他人之服裝及物品。
【例】
 ※難以判斷周遭狀況，視線明顯變狹窄之面罩・頭飾等
 ※長劍、棒子，或自拍棒等、長型或大型物品
 ※下擺過長之服飾等，恐有跌倒之危險

●於賽事會場(包含賽道上)，以廣告為目的，含有企業名稱・商品名之圖案與商標等具有廣告嫌疑之物件，皆禁止穿戴與表示。
【例】
 ※使人聯想到固定商品之服裝等
 ※寫有政黨名之肩帶布條、印有政治性・宗教性主張之服裝等

全體路線圖

■富山マラソン2023高低図

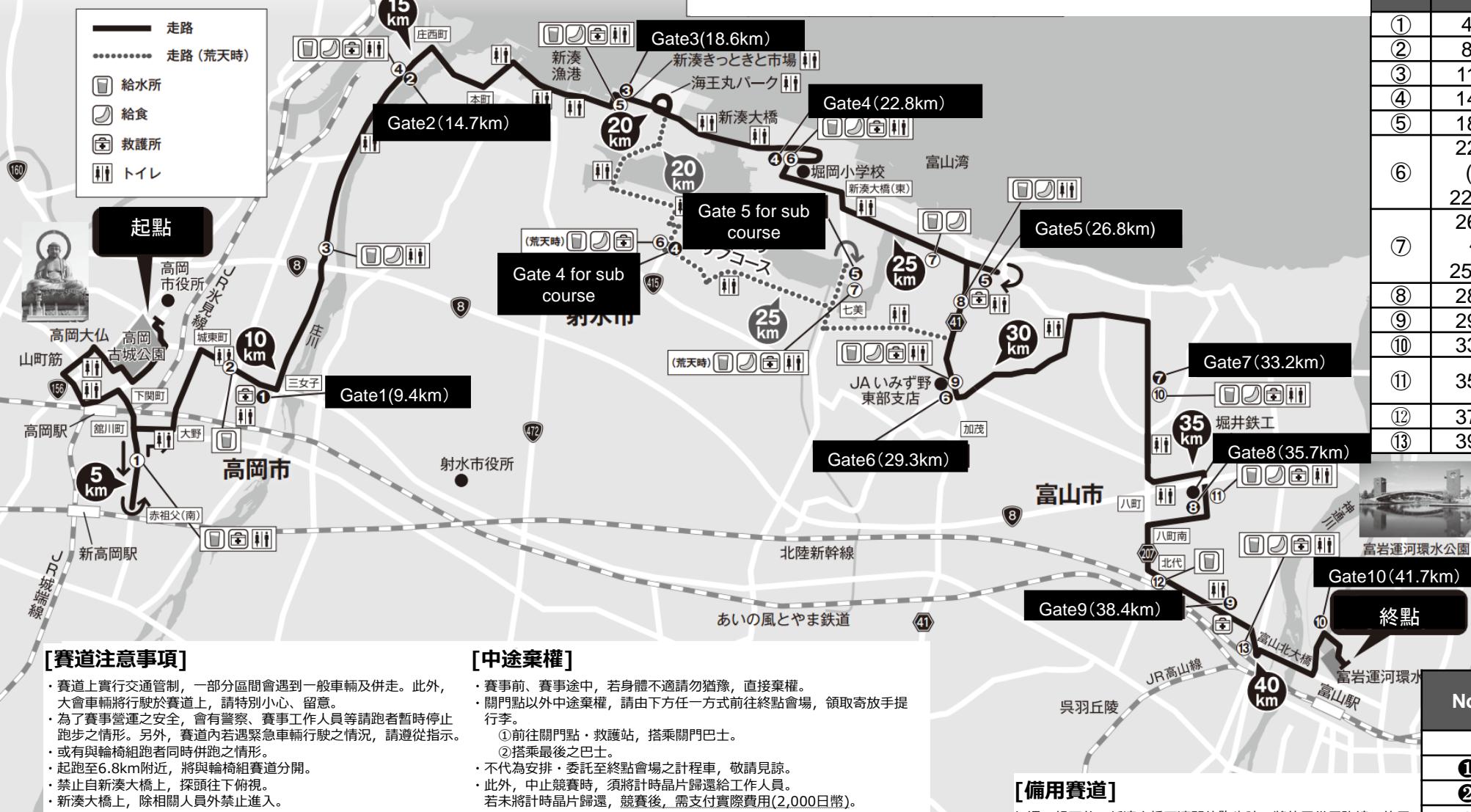


■過去5年11月5日之天候狀況

	9點 (高岡市)	中午 (富山市)	最高氣溫 (富山市)	最低氣溫 (富山市)	天氣
2022	9.1°C	13.7°C	15.1°C	5.9°C	雨後多雲晴
2021	13.6°C	17.9°C	19.7°C	10.1°C	多晴偶陣雨
2020	11.4°C	17.6°C	18.7°C	7.2°C	晴時多雲
2019	14.0°C	16.7°C	18.2°C	7.5°C	晴天
2018	14.6°C	17.9°C	19.9°C	9.9°C	晴轉多雲



新湊大橋



[補水・補給食物]

補水站備有水、運動飲料。另備有補給食物，補給食物數量有限，取完為止，敬請見諒。無論天候如何，為預防脫水等症狀，賽事中請多補充水分。紙杯及補給食物之包裝等垃圾，勿隨意亂丟，請確實丟入垃圾筒中。
 ※賽事指定地點以外的補水・補給食物，主辦單位概不負責。
 ※請依照各人情況自行攜帶補給食物。

No.	實際距離 (約)	水	運動飲料	補給食物
①	4.5km	○	○	—
②	8.8km	○	○	—
③	11.6km	○	○	鹽錠
④	14.7km	○	○	一口果凍
⑤	18.6km	○	—	鱒魚壽司、昆布萩餅
⑥	22.8km (備用 22.7km)	○	○	昆布糖、櫻花糖
⑦	26.1km (備用 25.6km)	○	○	牛奶糖
⑧	28.0km	○	—	巧克力、鹽錠
⑨	29.3km	○	○	小番茄
⑩	33.2km	○	(可樂)	閃耀馬斯喀特
⑪	35.7km	○	○	和菓子、日式饅頭、仙貝等
⑫	37.7km	○	○	—
⑬	39.6km	○	○	巧克力、鹽錠

*部分內容可能會發生變化。*有些學校午餐在不同的時間供應。

[賽道注意事項]

- 賽道上實行交通管制，一部分區間會遇到一般車輛及併走。此外，大會車輛將行駛於賽道上，請特別小心、留意。
- 為了賽事營運之安全，會有警察、賽事工作人員等請跑者暫時停止跑步之情形。另外，賽道內若遇緊急車輛行駛之情況，請遵從指示。
- 或有與輪椅組跑者同時併跑之情形。
- 起跑至6.8km附近，將與輪椅組賽道分開。
- 禁止自新湊大橋上，探頭往下俯視。
- 新湊大橋上，除相關人員外禁止進入。

[中途棄權]

- 賽事前、賽事途中，若身體不適請勿猶豫，直接棄權。
- 關門點以外中途棄權，請由下方任一方式前往終點會場，領取寄放手提行李。
 - ①前往關門點・救護站，搭乘關門巴士。
 - ②搭乘最後之巴士。
- 不代為安排・委託至終點會場之計程車，敬請見諒。
- 此外，中止競賽時，須將計時晶片歸還給工作人員。若未將計時晶片歸還，競賽後，需支付實際費用(2,000日幣)。

[配速員]

為引導跑者在目標時間完賽，設有各時間之配速員於賽道中領跑。配速員會別著氣球，以方便辨識。
 設定時間：3小時、3小時30分鐘、4小時、4小時30分鐘、5小時、5小時30分鐘、6小時、6小時30分鐘
 ※配速員領跑僅為參考標準，並未見得於正確的設定時間抵達終點。

[距離指示]

每1km與中間點設置距離指示牌。自最後5km地點起，剩下距離每1km亦將設置距離指示牌。

[應援導航]

可於手機、平板及電腦上查詢號碼布號碼及姓名。由測量資料可預測跑者位置，位置資訊於賽道地圖上顯示。
<https://v2.ouenavi.jp/teaser/?eid=000000000321973>



- ※可查詢之紀錄為快報，僅作參考。
- ※應援導航的位置資訊，是從測量資料中計算得出之預測資訊，與實際位置或有不同之情況。此外，所顯示的為最初測量地點(5km)以後之預測位置資訊，因此尚未通過5km地點，圖示將不會移動。
- ※賽事前天(11月3日(五・國定假日))始開放。

[備用賽道]

如遇天候不佳，新湊大橋不適開放跑步時，將使用備用路線。使用備用路線時，本賽事則非日本陸上競技聯盟之公認大會。
 ※11月5日(日)5:00於賽事官方網站公布。

[廁所]

廁所設於賽道各處。設有(公共廁所或流動廁所)看板，請務必至指定地點。若於廁所以外之地方如廁，經發現將取消比賽資格。大約於每1.5km處設置廁所。

[沿道應援]

賽道沿途約有20處，當地高中、曳山及流鏑馬等應援加油活動。

[收容關門]

於交通、警備、競賽之營運上，於下記地點實行收容關門。收容關門後將無法繼續進行賽事。收容關門後，仍於賽道尚未通過之跑者請聽從審判員及相關工作人員之指示，於收容關門地點搭乘關門巴士，或搭乘最後方之巴士。

No.	名稱	實際距離 (約)	關門時間	區間速度 (每1km)
	起点	0.0km		8分50秒
①	Gate 1	9.4km	10:43	9分49秒
②	Gate 2	14.7km	11:35	9分29秒
③	Gate 3	18.6km	12:12	9分46秒
④	Gate 4	22.8km (備用 22.7)	12:53 (備用 12:51)	9分31秒
⑤	Gate 5	26.8km (備用 26.1)	13:32 (備用 13:24)	9分45秒
⑥	Gate 6	29.3km	13:56	(10分00秒)
⑦	Gate 7	33.2km	14:34	9分45秒
⑧	Gate 8	35.7km	14:58	9分36秒
⑨	Gate 9	38.4km	15:24	9分38秒
⑩	Gate 10	41.7km	16:00	10分55秒

(僅供參考)