2024板橋Cityマラソン

会場イベント情報・サービス

3月17日(日)
7:00～16:00

大会公式 X（旧 Twitter） @Ita_city_run

大会の情報を発信いたします。事前にフォローをお願いいたします。

WEB 完走証

走り終わった後からWEB完走証のダウンロードがRUNNETよりできます。
WEB完走証には5kmごとのラップタイムとネットタイムを掲載します。
ダウンロードしてSNSなどにご活用ください!! RUNNET → https://runnet.jp/record/
※車いすの部のみ、大会当日会場にてお渡しいたします。

協賛社、ブース、サービス情報

日清オイリオグループ（株）

運動で脂肪をエネルギーに変えよう。「MCT CHARGE ゼリー PRO」で、「30km の壁」を突破して目標を達成しよう。
板橋 City マラソンに参加するランナーの皆さんに、おすすめしています。＊継続的なご利用をおすすめしています。
https://onl.sc/Eiyu3MJ

（株）フォトクリエイト

今大会もオールスポーツのプロカメラマンがみなさまの勇姿を撮影します！
撮影ポイントを見つけたらぜひいろんなポーズで写りましょう！

写真の公開をお知らせするメール登録や写真閲覧はコチラから！
https://allsports.jp/event/01287773.html

（株）湖池屋

「200名様に湖池屋商品をプレゼント！！」
板橋区に本社を構える地元企業「湖池屋」より2024板橋Cityマラソン申込者全員の中から200名様に湖池屋商品の詰め合わせセットをプレゼントします！
事前に抽選を行い、3月11日（月）頃に「大会公式ＨＰ」・「大会公式Ｘ」で当選者を発表いたしますので、ご自身のアスリートビブス番号をご確認ください。
当選された方は、大会当日にメイン会場内の「総合案内」で商品をお渡しいたしますので、忘れずにお立ち寄りください！
また、大会当日にメイン会場内の「キッズコーナー」を体験された方には「Pinky FRESH」の配布もございます。数に限りはございますので、お早めにお立ち寄りください！

WEBサービス ランナーにも、応援者にもうれしいサービス！！

① ランナーズアップデート 5km毎のスプリットタイム・フィニッシュタイムの記録速報をRUNNETからご確認いただけます。

② ランフォト マラソン完走者は、後日RUNNETにおいて、5km毎のスプリットタイム入り記録証（写真入り）をダウンロードできます（無料）。

③ ランナーの現在地は？ 応援navi 計測データから予測したランナーの位置情報を地図上で確認できるサービスを大会ホームページよりご利用いただけます。※通信状況によりサービスをご提供できない場合があります。

④トップ・ラスト位置情報 先頭と最後尾の位置情報を地図上で確認できるサービスを大会ホームページよりご利用いただけます。
※通信状況によりサービスをご提供できない場合があります。

①～④の詳細・最新情報は大会公式ホームページへ ⇒ https://i-c-m.jp/

2024板橋Cityマラソン
ITABASHI CITY MARATHON

荒川河川敷：世界陸連（WA）認証コース・日本陸連（JAAF）公認コース

3/17
(SUNDAY)

参加のご案内

●主　催　板橋 City マラソン実行委員会
板橋区・国土交通省荒川下流河川事務所・（公財）東京陸上競技協会・読売新聞社
（公財）東京陸上競技協会
●主　管　（公財）東京陸上競技協会
●後　援　東京都／台東区／墨田区／北区／荒川区／足立区／江戸川区／
（公社）板橋区医師会／（公財）板橋区体育協会／板橋区スポーツ推進委員協議会
●特別協賛　（株）タニタ
●協賛・協力　（株）フォトクリエイト／（株）ウイズコーポレーション／三和シヤッター工業（株）／日清オイリオグループ（株）／
旭化成ゾールメディカル（株）／（株）SBI ネオトレード証券／（株）東京ドームスポーツ／リンテック（株）／
和歌山県みなべ町／（株）湖池屋／板橋センターホテル／カリフォルニア・レーズン協会／
東京ガスネットワーク（株）東京東支店／トヨタモビリティ東京（株）／（一社）東京都トラック協会板橋支部／
徳丸運輸倉庫（株）／豊島運送（株）／（株）赤羽ゴルフ場／板橋市場協会／板橋区町会連合会／
（一社）板橋産業連合会／（公社）板橋法人会／板橋区しんきん協議会／ＪＡ東京あおば／東洋興業（株）／
太盛運輸（株）／鈴木運輸（株）／みすゞ興業（株）／シンテイ警備（株）／（株）三協工芸社／
（公社）板橋区シルバー人材センター／大塚製薬（株）／（株）大塚製薬工場／（株）シモジマ／板橋区浴場組合／
板橋区商店街連合会／豊華食品工業（株）／日本エンドレス（株）／板橋管友会／（株）ジェイコム東京 板橋・北局／
サンエー（株）／東京カリント（株）／（株）スエスポーツ／三井住友海上火災保険（株）／板橋区観光協会／
（株）山城屋／コカ・コーラボトラーズジャパン（株）／（株）モンテローザ／（有）小原事務所／（株）MAKERS ／
（合）andFoot ／（株）小糸製作所／板橋かんもくコミュニティ／シンクロ企画（株）／協同乳業（株）／
板橋区町会連合会清水支部／板橋区町会連合会蓮根支部／板橋区町会連合会舟渡支部／板橋区町会連合会高島平支部
●運営協力　（公社）板橋区医師会／帝京大学／日本ボーイスカウト東京連盟／ガールスカウト板橋地区／
enjoy ボランティア板橋／志村警察署／赤羽警察署／第十消防方面本部／第五消防方面本部／
第六消防方面本部／第七消防方面本部／志村消防署／板橋消防署／赤羽消防署／王子消防署／千住消防署／
向島消防署／江戸川消防署／（公社）東京都柔道整復師会板橋支部／板橋区スポーツ推進委員協議会／
（公財）板橋区体育協会／志村交通安全協会／国際興業グループ（株）／（一社）板橋区薬剤師会／大和自動車王子（株）
（公社）東京都理学療法士協会 板橋区支部／西洋流火術鉄砲隊保存会／東京都ローラースポーツ連盟／
NPO 法人志村スポーツクラブ・プリムラ／板橋区高齢者スポーツ大学同窓会／東京家政大学／東洋大学／淑徳大学
●連携協力　金沢マラソン組織委員会

ごあいさつ

大会会長
板橋区長　坂本　健

2024板橋Cityマラソンの開催にあたり、主催者を代表して一言ご挨拶を申し上げます。
昨年に引き続き、全国各地から多くのランナーをお迎えして、大会を盛大に開催できますことを、主催者として心よりお慶び申し上げます。

本大会のコースは、荒川下流域の自然豊かで広大なロケーションを利用した（公財）日本陸上競技連盟公認のフラットで走りやすいコースで、７時間という長い制限時間であることから完走率が高く、初心者でも走りやすいことや、経験者にとっては、自己記録の更新が期待できるコースです。

今大会から、世界陸連（ワールドアスレティクス）の認証に加えて、WRk（ワールドランキングコンペティション）対象大会として開催されます。このことにより、大会の魅力や価値を海外にも発信するほか、今まで以上に世界に向けて価値の高い大会を目指してまいります。

会場においては、5年ぶりに飲食を伴う出店を再開するほか、完走者へフィニッシャーメダルの配付を行う等、参加者の皆様の記憶に残る大会となることを期待しております。

大会ゲストには、土佐礼子さんと三津家貴也さんをお招きしており、皆様との触れ合いなどを通じて、大会を大いに盛り上げていただきます。

ランナーの皆様には、荒川の爽やかな早春の風を感じていただきながら、日頃の練習の成果を存分に発揮していただくとともに、大会を心より楽しんでいただければ幸いです。

むすびに、本大会を開催するにあたり、多くの関係者のご協力とご協賛に深く感謝申し上げますとともに、ランナーの皆様のご健闘を心から祈念いたしまして歓迎の挨拶といたします。

大会ゲスト

土佐 礼子 さん

三井住友海上
女子陸上競技部
アドバイザー

2001 世界選手権（マラソン）　銀メダル
2004 アテネ五輪（マラソン）　5位
2007 世界選手権（マラソン）　銅メダル
2008 北京五輪　（マラソン）　出場

三津家 貴也 さん

ランニングアドバイザー

筑波大学・大学院でランニングを研究しながら、日本インカレに出場。卒業後は日本選手権に出場した。
現在はメディアやイベントを通したランニングの普及活動を行う。SNS総フォロワー90万人超。

大会役員

＜大会役員＞

大会会長	坂本 健	板橋区長		
大会副会長	出口 桂輔	国土交通省荒川下流河川事務所長	尾科 善彦	板橋区副区長
	下山 良成	(公財)東京陸上競技協会理事長		
大会顧問	田中 やすのり	板橋区議会議長	しば 佳代子	板橋区議会副議長
	いしだ 圭一郎	板橋区議会区民環境委員会委員長	加藤 勝一	(公財)板橋区体育協会会長
	齋藤 英治	(公社)板橋区医師会会長		
大会参与	髙澤 誠	(公財)板橋区体育協会副会長	吉田 輝男	(公財)板橋区体育協会副会長
	安田 満雄	(公財)板橋区体育協会専務理事	吉野 正俊	(公社)板橋区医師会副会長
	鈴木 陽一	(公社)板橋区医師会副会長	豊泉 和男	(一社)板橋区陸上競技協会会長
	山口 高史	(一社)板橋区陸上競技協会理事長		

＜大会実行委員＞

大会実行委員長	林 栄喜	板橋区区民文化部長		
大会実行副委員長	樋口 哲也	国土交通省荒川下流河川事務所ウェルビーイング企画室室長		
大会実行委員	岸 信行	読売新聞東京本社事業局次世代事業部		
事務局長	田中 一誉	板橋区区民文化部スポーツ振興課長		
事務局	窪田 貴光	板橋区区民文化部スポーツ振興課事業推進係長	佐々木 雅也	板橋区区民文化部スポーツ振興課事業推進係副係長
	瀬戸 穣二	板橋区区民文化部スポーツ振興課事業推進係	山内 拓也	板橋区区民文化部スポーツ振興課事業推進係
	古茂田 優樹	板橋区区民文化部スポーツ振興課事業推進係	森 瞭太	板橋区区民文化部スポーツ振興課事業推進係
	加藤 ゆか	板橋区スポーツプロモーター	森田 浩敏	国土交通省荒川下流河川事務所ウェルビーイング企画室
	森田　光二	(公財)東京陸上競技協会事務局長	清水 文貴	読売新聞東京本社事業局次世代事業部

＜東京陸上競技協会役員＞

総　務	下山 良成							
総務員	山口 賢司	豊泉 和男	山口 高史	矢作 和昭	関 幸生	東出 英樹	中深 明日香	森田 光二　古澤 幸男
	(総括)	(主催者交渉)	(総務)	(総務)	(進行・競技)	(競技抗議)	(会場管理)	(庶務・財務)　(役員)
技術総務	高沼 正利							
審判長	中村 孝生							
公式計測員	秋田 陽一							
国際道路コース計測員	飯村 光夫							

参加のご案内

「参加のご案内」には、大会に関する大切な事項が記載されています。よくお読みいただいた上でご参加ください。

事前発送物	① アスリートビブスセット（アスリートビブス・安全ピン・ランナーズチップ・チップ取付金具 ランナーズチップ返却用封筒・荷札） ② 参加賞（大会オリジナルタオル） ③ 協賛・協力団体提供品（チラシ等） ④ 板橋Cityマラソンメイン会場におけるトイレ案内図

事前発送物にはアスリートビブス･ランナーズチップが封入されています。大会当日は会場に必ずご持参ください。

◎アスリートビブス、ランナーズチップをお忘れになった場合、当日会場で再発行（有料）が必要になります。
受付サポートコーナーで再発行の手続きを行ってください（P.6～7メイン会場図参照）。

【再発行手数料】　アスリートビブス：1,000円／ランナーズチップ：1,000円／両方忘れた場合：2,000円
※大会当日まで、大切に保管し、会場に必ずお持ちください。

《競技不参加の場合のランナーズチップの返却について》

●会場に来られた場合　… 受付サポートコーナー（P.6～7メイン会場図参照）にご返却ください。
●会場に来られない場合 … ランナーズチップ返却用封筒にて、ご返却ください（2024年3月29日（金）必着）。
［ランナーズチップ返却先］　〒152-8533 東京都目黒区原町1-31-9　3階 ランナーズチップ管理係

◎ランナーズチップについて

□本大会の記録計時はランナーズチップで行います。付け忘れのないようにご注意ください。
ランナーズチップを付け忘れた場合や正しく装着しない場合、スタート地点を通過しない場合は記録の計時ができません。
また、各種表彰の対象外となり、WEB完走証の作成はできません。
□ランナーズチップはシューズにしっかり取り付けてください（左右どちらでも可）。取り付けができない場合は、受付サポートコーナー（P.6～7メイン会場図参照）までお越しください。
□ランナーズチップにはアスリートビブス番号が記録されています。他の選手のものと付け間違えがないようご注意ください。
□フィニッシュ後はシューズから外してご返却ください。
□途中棄権された方や関門で収容された方は係員にご返却ください。

◎アスリートビブス（ナンバーカード）について

□マラソンの部：２枚（胸と背中）
□サブ種目：1枚（胸）
※他人のアスリートビブスによる代理出走は一切認めません。
※板橋区民枠、ふるさと納税枠は限定カラーのビブスとなります。

種目	カラー	種目	カラー	種目	カラー
マラソン陸連登録の部 男子	ブルー	5km一般の部 男子	グリーン	ジュニア3km 男子	パープル
マラソン陸連登録の部 女子	ピンク	5km一般の部 女子	オレンジ	ジュニア3km 女子	イエロー
マラソン一般の部 男子	ホワイト	5km高校生の部 男子	グリーン	車いす1km	レッド
マラソン一般の部 女子	グレー	5km高校生の部 女子	オレンジ		

◎参加賞について

□冷感タオルとなりますので、水につけてご使用ください。
□原則、返品はできませんので、予めご了承ください。

◎協賛・協力団体提供品について

□当大会にご協賛、ご協力いただいている団体からの提供品です。チラシや商品サンプルが入っておりますのでぜひご活用ください。

◎ペースランナーを配置します！

ペースランナーを配置しますので、自己ベストの更新を狙いましょう！
合計42名のペースランナーが皆様のベストの走りを応援します！

ペース	2時間50分	3時間00分	3時間15分	3時間30分		4時間00分		4時間30分	5時間00分	5時間30分	6時間00分	6時間30分(スイーパー)
人数	3人	3人	3人	3人	3人	3人	3人	6人	6人	3人	3人	3人
スタートブロック	A	A	B	B	C	D	E	F	G	H	H	H

※人数は変更の場合がございます

◎フィニッシャーメダルを贈呈します！

フィニッシュ地点においてフルマラソン完走者全員にフィニッシャーメダルを贈呈します！
制限時間内に完走してフィニッシャーメダルをゲットしましょう！

◎表彰について

種　別		場所	種目
マラソン	陸連登録の部	メインステージにて表彰式 （13:00～）	男女別1位~8位
	一般の部		男女別1位~8位
	年代別	受付サポートコーナーにおいて、 賞状等をお受け取りください。 （表彰式は行いません）	19~29歳、30歳代、40歳代、50歳代、60歳代、 70歳以上の表彰(男女別1位~3位)
5km	一般の部		男女別1位~3位
	高校生の部		
ジュニア（3km）	中学生		

※メイン会場における表彰式は、マラソンの「陸連登録の部」、「一般の部」のみを対象として行います。
その他の部門受賞者におかれましては、受付サポートコーナーにおいて、賞状等をお受け取り下さい。
なお、車いす(1km)における表彰はございません。

◎競技規定

1. 競技規則は2023年度日本陸上競技連盟競技規則に準拠する。
2. 走者は道路の左側を走行すること。
3. 競技の制限時間は号砲から7時間とし、それ以降は競技を打ち切る。
4. 各関門時間を超過した走者は収容する。
5. 審判員または医師が競技続行不可能と判断した場合や他の競技者の妨害（背走・変則走等）になると判断した場合、その競技者に競技を中止させることができる。
6. 大会の公式記録は、号砲からの所要時間である。

◎緊急車両等の通行へのご協力のお願い

□競技中、事故または緊急事態が発生した場合、コース上を緊急車両等が優先通行します。
その場合は、コース上係員による停止等の指示に必ず従ってください。ご協力をお願いします。
※コースである緊急河川道路敷は本大会の独占使用ではないため、自転車など一般の方の通行にご協力ください。

◎距離表示

□1km毎、走路左側に距離看板を設置します。

◎収容関門時刻（制限時間）

□中間点(21.0975km)：12時30分（3時間30分）　□38.6km地点：15時30分（6時間30分）　□フィニッシュ地点：16時00分（7時間00分）
※競技の安全管理と選手の危険防止のため、上記の途中関門を設けます。
※各関門時刻に間に合わなかった場合、必ず収容車に乗車してください。ランナーズチップは係員に渡してください。
◆リタイヤされた方は収容車に乗車していただきますが、すぐに会場まで戻ることができませんので予めご了承ください。

◎コース走行上の注意

□コース上は、道幅が狭くなる箇所（14.4km～15.7km・26.5km～27.7km）がありますのでご注意ください（P.8～9コース図参照）。

◎トイレ

□メイン会場内およびコース上の各給水所付近には簡易トイレがあります。その他、概ね1km毎に常設・簡易トイレがあります。
※マナーを守り、指定場所以外での排泄行為は絶対にしないでください。

◎伴走について

□参加者は障がいの程度に応じて伴走者を伴うことができます。伴走が必要な方はご自身で伴走者をご手配ください。
□伴走者の方は、選手のアスリートビブスセットに「伴走」アスリートビブスを同封しておりますので、大会当日は忘れずに必ず付けてください。
伴走アスリートビブスがない方の伴走は認められません。補助犬等の伴走は認められません。

◎救　護

□競技中、身体に異常を感じたら速やかに競技を中止してください。以下の各地点に救護所を設置しています。
医師・看護師が待機していますので、その旨お申し出ください。
［救護設置場所］メイン会場／1.4(40.8)km／3.6(38.6)km／8.8(33.4)km／11.9(30.3)km／14.9(27.3)km／15.5(26.7)km／19.2(23)km
※39.6km地点にはレストステーションも用意しています。無理なラストスパートはせず、一息入れてからフィニッシュを目指してください。
□各救護所は、救命処置を重視した体制で運用され、競技中の傷病については応急処置のみ行います。
□コールドスプレーの処置は行いません。
□各自がケガと健康に留意し、競技に臨んでください。
※軽微なケガなどは、ご自身で対処できるように事前準備等のご協力をお願いします。

◎完走証

□制限時間内完走者は5km毎のスプリットタイム入りWEB完走証をフィニッシュ後にRUNNETよりご確認いただけます。

◎大会についての問い合わせ先

□3/15(金)まで　‥‥板橋Cityマラソン実行委員会事務局　Tel：03-3579-2654（9:00～17:00）※土・日・祝日は除く
□3/16(土)　‥‥‥‥板橋Cityマラソン実行委員会事務局　Tel：070-1051-0999（9:00～16:00）
□3/17(日)当日のみ　総合案内　Tel：070-1051-1091（7:00～18:30）

大会開催可否の確認方法

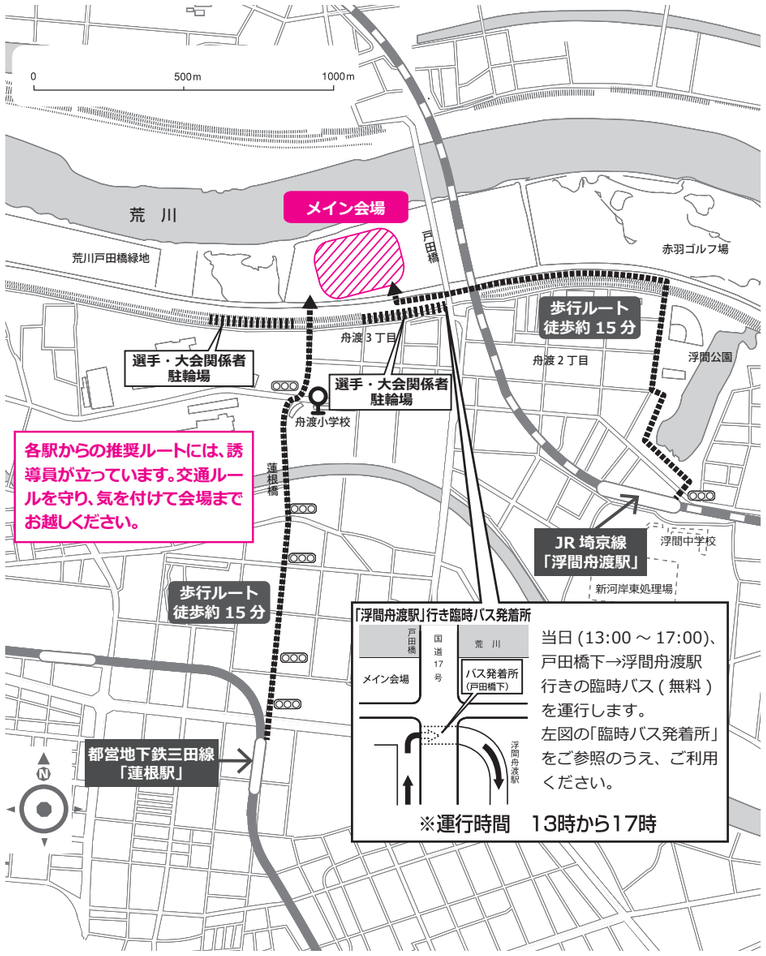
大会開催可否については、大会当日、下記の方法で確認できます（一部の携帯電話ではご利用いただけない場合がございます）。
①自動音声案内システム　050-3665-9603　(5:00～12:00)　※通話料有料
②大会公式ホームページ　https://i-c-m.jp/
③大会公式 X（旧Twitter）　@Ita_city_run

大会規約

大会規約は、板橋Cityマラソンの申込者及び参加者が遵守すべき事項を定めたものです。

1. 本大会は国内の関連するすべての法律等を遵守し、開催されるものとします。
2. 主催者は以下の事項において一切の責任を負いません。
   （1）怪我、疾病及びその他の事故
   （2）盗難、紛失及び毀損
   （3）大会当日の公共交通機関等の事故・遅延による遅刻及びその他の事情による遅刻により出走ができないこと
   （4）本大会における感染症への感染または感染者への濃厚接触（付随関連して発生する一切の損害を含む）
3. 大会を安全に開催するため、主催者、役員及びスタッフの指示に従ってください。指示に従わない場合は、失格となる場合があります。また、主催者から求められた内容は正確に申告してください。
4. 公序良俗に反する服装や他の参加者の走行の危険・迷惑となる服装及び顔全体を覆うなど参加者の健康状況の確認が困難となる服装等、主催者が大会の運営に支障があると判断した際は、着替えていただく場合または失格とする場合があります。
5. 出走前及び走行中のアルコール摂取及びアルコール類の提供を受けることを禁止します。
6. 公共のマナー及び競技ルールを遵守してください。
7. 大会当日は空撮用に限らず小型無人機（ドローン）等をメイン会場及びコース上周辺の上空に飛行させることはできません。
8. 大会当日は送迎も含め、車での来場及び近隣の路上や施設への駐車はできません（メイン会場に駐車場はありません）。
9. 盗難・置き引き防止のため、貴重品は各自の責任で管理してください。
10. ペット・補助犬（盲導犬・聴導犬・介助犬）を連れての参加はできません。
11. 参加者は障がいの程度に応じて、伴走者を伴うことができます。この場合、伴走者の参加費は無料ですが、伴走者の記録は計測されません（伴走者がエントリーをしている場合は除く）。なお、補助犬の伴走はできません。
12. 参加案内や参加賞等を正しい住所に発送する必要があるため、住所変更等を行った場合は、氏名・生年月日・旧住所・新住所・連絡先を主催者に速やかにご連絡ください。

会場へのアクセス（推奨ルート）

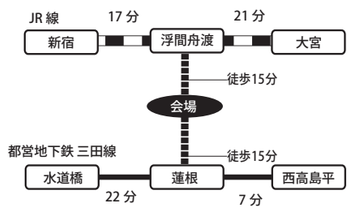


⚠ 注意事項

・お待ち合わせのため、駅前（ロータリー）または近隣の店舗や路上に駐車することは近隣住民の迷惑になりますのでお止めください。
・駅やトイレでの着替えは、他の利用者の迷惑になりますので、メイン会場内の更衣室をご利用ください。

交　通　の　ご　案　内

・JR 埼京線「浮間舟渡駅」から徒歩 15 分
・都営地下鉄三田線「蓮根駅」から徒歩 15 分
・国際興行バス「舟渡小学校」から徒歩 5 分
（東武練馬駅・高島平駅・浮間舟渡駅発）



■浮間舟渡駅・蓮根駅から会場まで、案内看板があります。両駅は大変混雑しますので、時間に余裕をもってご来場ください。
※自転車でご来場される方は、「選手・大会関係者駐輪場」をご利用ください。
※お車でのご来場はご遠慮ください。
※選手のお車による送迎で、会場周辺店舗、公園・近隣の路上等へ駐車することもご遠慮ください。

3月17日（日）
大会スケジュール

7:00　開場
※以下の順番に従って、会場内にお入りください。
①着替え（更衣室）
②手荷物預け（荷物置場）

8:15　マラソンスタート整列開始

8:20　オープニングセレモニー
（西洋流火術鉄砲隊保存会による演目）

8:40　開会式

8時45分までにスタート・フィニッシュ地点に集合してください。

9:00　マラソンスタート

9:30　ジュニア3km 男子スタート

9:32　ジュニア3km 女子スタート

9:45　車いす1km スタート

10:00　5kmの部 男子スタート

10:06　5kmの部 女子スタート

ジュニア3km、車いす1km、5kmに参加される方は、スタート15分前までにスタート・フィニッシュ地点に集合してください

11:20　マラソントップフィニッシュ（予定）

12:30　中間点収容関門 制限時刻

13:00　マラソン表彰式（陸連登録・一般の部のみ）

15:30　38.6km地点収容関門 制限時刻

16:00　マラソンフィニッシュ制限時間／競技終了

トイレ情報

	男子小用	男女兼用	女子専用
トイレ①	5	12	2
トイレ②	19	56	25
トイレ③	13	46	10

※個数変更の可能性がございます

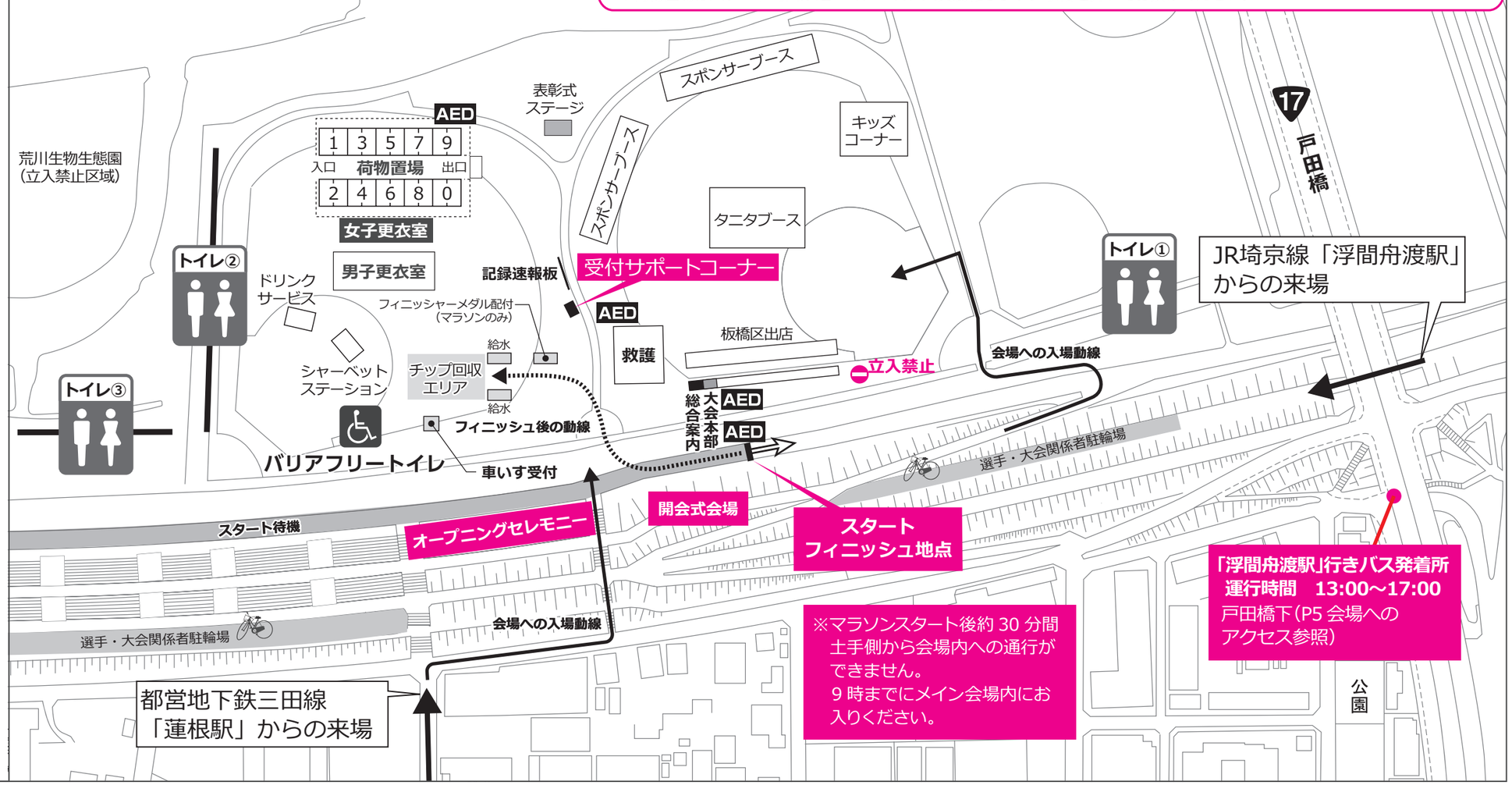
2024 板橋 City マラソン メイン会場図

駅や会場外トイレでの着替えは、他の利用者の迷惑になりますので、メイン会場内の更衣室をご利用ください。

※安全なスタート管理を行うために大会運営スタッフの指示に従い、順次移動をお願いいたします。

荷物置場の注意事項　※荷物置場は大変混雑しますので時間に余裕をもってお越しください。

①荷物置場の開場時間は7：00～16：30です。
②荷物置場を利用される方は、荷物に荷札番号が見えるように荷札を装着してください。
前回大会から環境配慮のため、ビニール袋の配布は行っておりません。必要に応じてご自身でご用意ください。
③荷物置場テント内は、アスリートビブス番号の下一けたの番号ごとに区分けしてありますので、各自がテント内の番号のところへ持っていき、競技終了後は、各自が置いたところまで取りにいってください。
④荷物置場テント内は、選手以外は入場できません。必ずアスリートビブスを提示してください。
⑤出口ではアスリートビブスと荷札の番号を照合いたします。アスリートビブスは荷物を受け取るまで捨てないでください。
◆現金、宝飾品等の貴重品はお預かりできません。
◆荷物置場内での着替えは禁止です。
◆会場付近では過去に置引等の被害が発生しています。荷物の盗難防止のため、荷物置場をご利用ください。
◆荷物置場以外での荷物および貴重品の盗難、紛失につきましては、主催者では一切責任を負えません。
◆荷物置場はスタート時間が近づくにつれ、大変混雑します。余裕を持ってお預けください。

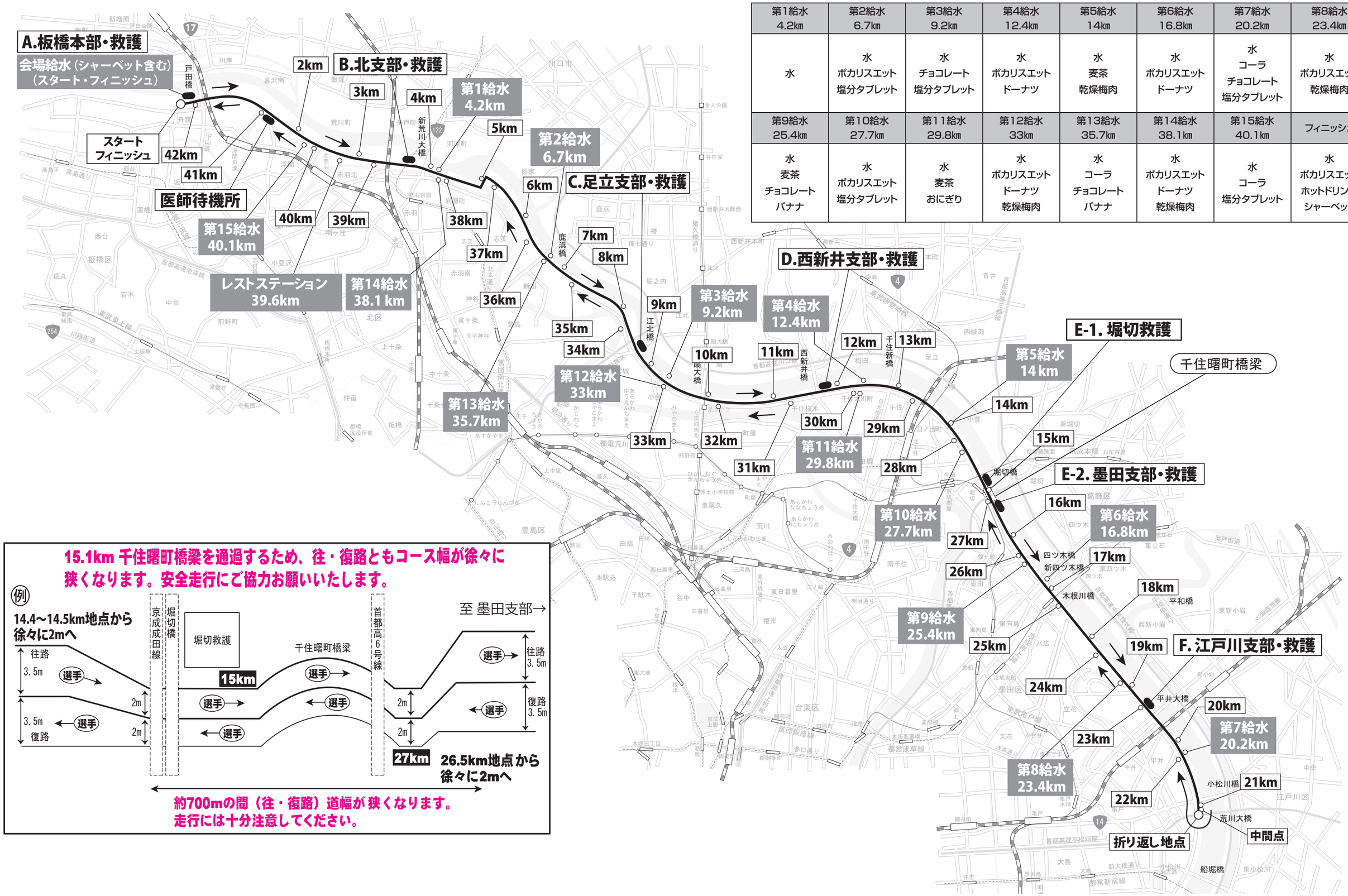


⚠ 大会会場には駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。会場周辺店舗、公園、近隣の路上等への駐車はご遠慮ください。

**◎ 大会公式 X（旧Twitter） にて、大会情報を発信いたします。
事前のフォローをお待ちしております。　@Ita_city_run**

2024 板橋 City マラソン　コース図

第1給水 4.2km	第2給水 6.7km	第3給水 9.2km	第4給水 12.4km	第5給水 14km	第6給水 16.8km	第7給水 20.2km	第8給水 23.4km
水	水 ポカリスエット 塩分タブレット	水 チョコレート 塩分タブレット	水 ポカリスエット ドーナツ	水 麦茶 乾燥梅肉	水 ポカリスエット ドーナツ	水 コーラ チョコレート 塩分タブレット	水 ポカリスエット 乾燥梅肉
第9給水 25.4km	第10給水 27.7km	第11給水 29.8km	第12給水 33km	第13給水 35.7km	第14給水 38.1km	第15給水 40.1km	フィニッシュ
水 麦茶 チョコレート バナナ	水 ポカリスエット 塩分タブレット	水 麦茶 おにぎり	水 ポカリスエット ドーナツ 乾燥梅肉	水 コーラ チョコレート バナナ	水 ポカリスエット ドーナツ 乾燥梅肉	水 コーラ 塩分タブレット	水 ポカリスエット ホットドリンク シャーベット



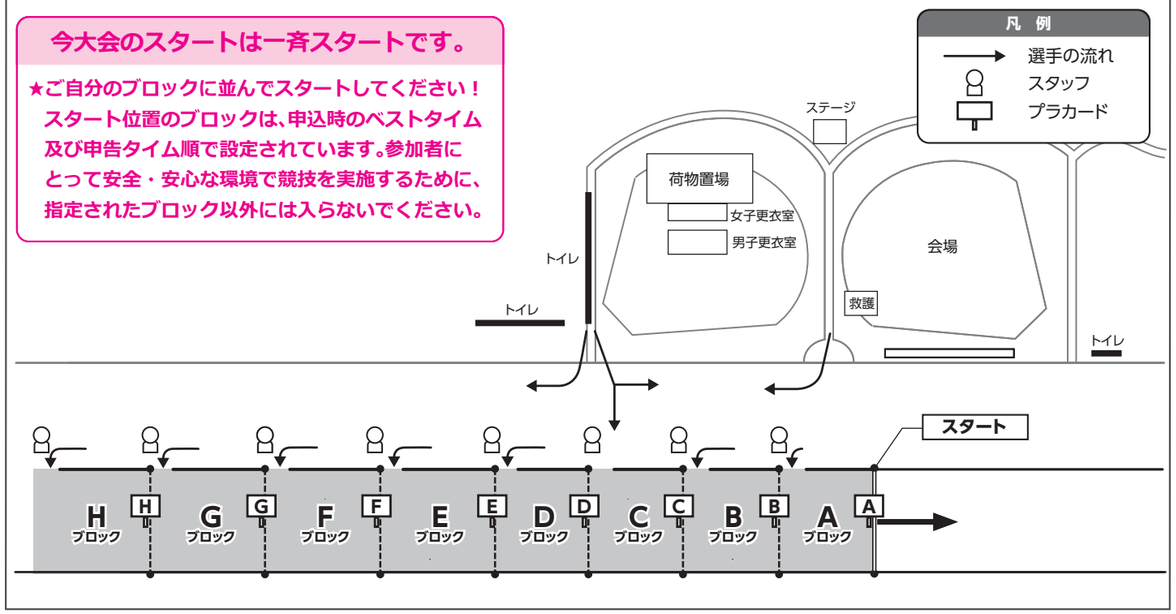
15.1km 千住曙町橋梁を通過するため、往・復路ともコース幅が徐々に狭くなります。安全走行にご協力お願いいたします。

約700mの間（往・復路）道幅が狭くなります。
走行には十分注意してください。

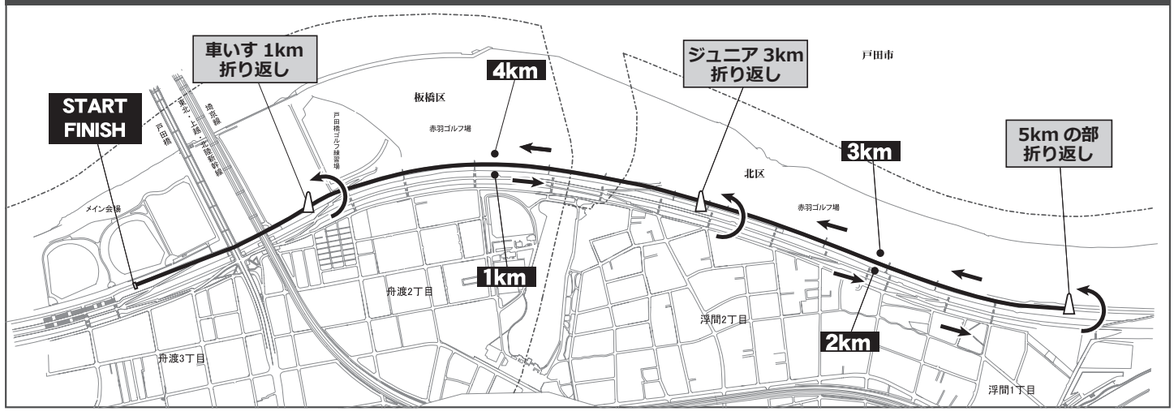
マラソンスタートについて

今大会のスタートは一斉スタートです。

★ご自分のブロックに並んでスタートしてください！
スタート位置のブロックは、申込時のベストタイム及び申告タイム順で設定されています。参加者にとって安全・安心な環境で競技を実施するために、指定されたブロック以外には入らないでください。



5km・ジュニア 3km・車いす 1km コース図



板橋Ｃｉｔｙマラソンは環境に配慮した持続可能な取り組みを実施します！

≪CO2の排出削減≫

◆先導をロードレーサーが行います。
◆燃料電池自動車「ミライ」 ハイブリッド車両 環境対応車両を大会運営車両として使用します。
◆交通規制を必要としないコースを使用することで、 近隣に交通渋滞を発生させないよう配慮します。
◆アクセス抜群の都内大会のため、 公共交通機関での来場を推奨します。
※会場には駐車場がないため、 自家用車でのご来場はご遠慮ください。

≪ゴミの削減≫

◆手荷物預け用ビニール袋配布を廃止し、プラスチックゴミを削減します。

≪省エネルギー≫

◆大会会場に屋外施設を活用することで、大会開催中は照明を使用しません(救護本部を除く)。

≪印刷物のペーパーレス化≫

◆大会公式HP、X（旧Twitter）等による大会情報配信を行います。
◆参加者リスト(名簿)をWeb掲載とすることにより印刷物を削減します。
◆記録証、完走証はWebにより発行します。
◆参加者案内をWeb掲載とすることにより印刷物を削減します。

≪スタッフ・ボランティアウェアの再利用≫

◆ウェアは回収し、クリーニングをして再利用します。

≪大会設営物の再利用≫

◆大会設営物は、基本的に再利用を前提に設計・製作しています。

環境配慮の取り組みにご協力をお願いします

マナー向上のため、やってはいけない6つのこと

万全の体調でご参加ください

体調不良や熱中症などで倒れてしまう。このようなトラブルは競技中に突然襲ってきます。
下記のチェック項目で自分の体調を把握し、無理なく走るようにしましょう。

事前チェック

（公財）日本陸上競技連盟医事委員会（2013.4.11改定）

（A）下記の項目（①～⑤）のうち１つでも当てはまる項目があれば、レース参加の可否について、かかりつけ医によく相談してください。**かかりつけ医の指導の下、健康診断や心臓検診を受けてください。レースに参加する場合には、自己責任で行ってください。**

①心臓病（心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、先天性心疾患、不整脈など）の診断を受けている、もしくは治療中である。
②突然、気を失ったこと（失神発作）がある。
③運動中に胸痛、ふらつきを感じたことがある。
④血縁者にいわゆる‘心臓マヒ’で突然に亡くなった方がいる（突然死）。
⑤最近1年以上、健康診断を受けていない。

（B）下記の項目（⑥～⑨）は、心筋梗塞や狭心症になりやすい危険因子です。**当てはまる項目があれば、かかりつけ医に相談してください。**

⑥血圧が高い（高血圧）。
⑦血糖値が高い（糖尿病）。
⑧LDLコレステロールや中性脂肪が高い（脂質異常症）。
⑨たばこを吸っている（喫煙）。　※受動喫煙の防止にご協力ください。

・かかりつけ医とは、皆さんの健康や体調を管理してくれる身近なドクターです。
・かかりつけ医をきちんと決めて、各種の検査やレース参加などについて相談しましょう。

当日チェック

（公財）日本陸上競技連盟医事委員会（2013.4.11改定）

★下記項目（①～⑧）の中で、**１つでも当てはまる項目があれば、レース参加を中止するか、慎重にレースに臨んでください。**

①熱がある、熱感がある。
②疲労感が残っている。
③昨夜の睡眠が充分にとれなかった。
④レース前の食事や水分をきちんと摂れなかった。
⑤かぜ症状（微熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水）がある。
⑥胸や背中の不快感や痛みがある。動悸・息切れがある。
⑦腹痛、下痢がある。吐き気がある。
⑧レース運びの見通しが立っていない。

注 意!　競技中の事故防止のため、自分の体調を確認しながら安全に楽しく走りましょう。
体調が悪い方は、無理をせずに出場を辞退してください。

天候に関わらず、脱水症・熱中症予防のためにスタート前、競技中、競技後に必ず水分補給をしてください。
また、水をかける等して、身体（後頭部・首・脇の下・脚のつけ根等）を冷やすことも熱中症の予防になります。