

# 奈良に来て見て走って楽しんでや!!



10kmはほんまに奈良らしいコースやっぺ

## 記紀・万葉の舞台を走らへんか

コース周辺には世界遺産の社寺や平城宮跡の朱雀門等…日本最古の歴史書である「古事記」や「日本書紀」、現存する最古の和歌集の「万葉集」に描かれた歴史的風景の中を思う存分駆け抜けてください。



みんなマラソンのコースはきついけど、楽しいって言うてくれてはるよ

## 奈良ならではのTシャツ着て走らへんか

参加賞はオリジナルデザインのTシャツ。マラソン完走賞にはメダルに加え、タオルが復活! マラソンのエイドも他にはない奈良名物がずらり。奈良をたっぷり堪能してください。



スペシャルゲスト 有森裕子さん

有森さんも来しつれはるよ



## わしも見にきたってや!

伽藍神立像 / 鎌倉時代 / 13世紀  
「走り大黒」の名で親しまれている彫刻。  
奈良国立博物館蔵  
7/5(火)から「なら仏像館」で展示予定

## 今年もランナーの皆さんとともに 新型コロナウイルス感染拡大防止に取り組みます。

### ランナーの皆さんへ参加にあたっての主なお願い

体調・行動管理  
チェックシートの提出



感染が疑われる  
場合の出場とりやめ



レース時以外の  
マスクの着用



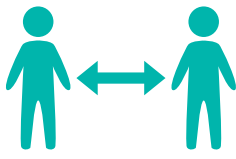
施設の入退場等の  
手指消毒



### 大会運営における対策(予定)

#### 会場での対策

- ランナーエリア入退場チェック
- 密にならない対策 ・スタート前更衣なし
- スタートブロック内の  
フィジカルディスタンス確保
- ゆっくりスタートの実施



#### コース・沿道での対策

- 給水・給食の  
飛沫・接触防止対策
- 個包装エイド



沿道での応援も基本的な  
感染予防対策をお願いします。

※今年を上記に加え、一部の各種配布物や、ランナーサービス等、コロナ禍以前から実施してきた取り組みを削減する予定です。

大会トピックス

ボランティア募集(8/24まで)

ランニングクリニック  
7/24(日)・8/21(日)・9/18(日)・10/16(日)・11/20(日)

RUNプロジェクトも進行中!  
10/16(日)「奈良マラソン歴代入賞者に学べ!」など

### マラソンチャレンジカップ(MCC)に参加!!

初フルランナーから日本記録を目指すトップランナーまで、マラソンを走るすべてのランナーを応援するプロジェクトです。



MCC参加大会に出場したランナーには、右記のような特典があります。

- 大会新記録で優勝したランナーにタイムに応じて賞金を授与(日本陸連登録の日本人選手)。
- 男子でサブ3、女子でサブ3.5を達成したランナーに「MCC特別記録証」を発行。
- 自己ベスト達成、初フルマラソン完走者、年間自己ベスト達成者に「MCC特別記録証」を発行。

詳しくは、大会ホームページ  
[www.nara-marathon.jp](http://www.nara-marathon.jp)



最新情報を掲載!  
随時ご確認ください!!