奈良馬拉松參賽指南

迷你奈良馬拉松



跑者報名

地點・日期

樂敦競技場奈良前（奈良市鴻之池陸上競技場）
12月12日（星期六）10:00～13:10

- ●不進行選手登記，不可開跑，敬請注意。
- ●以上時間段以外的時間恕不受理。

必攜物品

選手號碼布兌換證

❶請透過事先以電子郵件寄給您的「選手號碼布兌換證資訊」中列出的網址進行訪問。

確認誓約書並發行兌換證。

※如果報名時登錄的緊急聯絡人有變更，請透過誓約書欄的登錄變更表單（外部連結）登錄變更後的緊急聯絡人資訊。

※務必填寫在賽事當天能聯繫上的緊急聯絡人的電話號碼。

❷在活動當天，請在您的智慧型手機上出示印有參加者認證碼的兌換券（截圖亦可），或攜帶列印的紙本。


▲兌換券（紙）


▲兌換券（手機畫面）

登記方法（換領號碼布）

- ●登記窗口以號碼布的數字來編號。請前往自己號碼段的窗口換領號碼布（可以代理登記，**但是不可代理開跑**）。
- ●登記處將會交付號碼布套件（號碼布、安全別針、行李袋用貼紙）和行李袋。
- ●請注意不佩戴號碼布將無法參加比賽。

賽會日程

12月12日（星期六）

10:00	跑者報名開始
	奈良馬拉松2026博覽會開幕
11:00	【開幕式】 （地點：博覽會內的活動舞台） ●主辦方致辭　●特邀選手介紹 ●出場選手代表 選手宣誓
12:00	更衣室，行李保管處開放
12:50	跑者開始排隊
13:10	跑者報名結束
13:15	跑者排隊結束
13:25	入場開始
13:35	與有森裕子,柏原龍二及NARA-X 一起熱身
14:00	迷你奈良馬拉松起跑
15:00	迷你奈良馬拉松結束
15:30	更衣室，行李保管處閉場
20:00	博覽會結束 ※博覽會也將於12月13日星期日舉行。

奈良馬拉松2026

https://www.nara-marathon.jp/

路線圖，會場圖，(12月12日(星期六))

登記窗口處領取的物品

號碼布套件

裝在透明塑膠袋中。



一張　安全別針(4個)　行李袋標籤

※迷你馬拉松程不計時，所以無計時晶片。
※雙人組分各包含兩組。



接力帶 需要歸還
※僅限雙人接力馬拉松別

衣物袋

(45L透明塑料袋)



請將衣保專用條貼牢在衣物袋上。

大會原創單肩背包



※參加獎圍巾毛巾將在結束後發放給您。

號碼布

進入樂敦競技場奈良時，以及在利用更衣室及衣物保管處時需出示號碼布

穿著方法

- 號碼布只有1枚。參賽時，請將號碼布貼在胸前明顯位置。跑步中請不要偏離指定跑道。
- 請穿著能夠明顯分辨出號碼布的服裝參賽。

※號碼布轉讓給他人替跑時，成績一律不予承認。
※殘障人士需要陪跑時，需要在登記協助處領取陪跑人員專用背心。陪跑人員只有穿著指定背心才可參加。完畢后，請將陪跑背心歸還給綜合咨詢處。
※請在運動員背心的背面事先填寫緊急聯絡資訊等資料。



更衣處・衣物保管處

進入會場時，請出示號碼布。

此外，選手以外的人士不可進入，敬請配合。

- **請在開跑前離開，最晚可待到13點半。**
- 請將衣物等裝入登記時交付的衣物袋中，裝有號碼布的袋中還有衣保條，請將衣保條貼在衣物袋中。沒有多餘的衣物袋提供，敬請悉知。
- 請務必將衣物裝到一個袋子中，每人僅限寄存一個衣物袋。此外，建議盡早寄存。寄存后不可返回再取物品。
- 貴重物品、精密儀器、動植物及易碎物品不予保管。
- 如衣物及其他物品遺失，本會概不負責。

選手報名後，請於12:50至13:15之間到排隊區集合。

13:35～將在場地內的草地上進行熱身，為了保護草坪，**請勿在**二級球場的草坪區域**飲用運動飲料**。



自我身體檢測

※無需提交。

起跑前的自查事項

(財)日本陸上競技聯盟醫事委員會2013.4.11改定

為安全跑步，請在賽跑當天出發前自查如下事項。在如下項目(①～⑧)中，即使出現其中一項，也請放棄賽跑，請各自對自己負責，謹慎參賽。

自查事項	對勾
①發燒、感覺身體發熱	
②有疲勞感	
③昨夜沒有睡好覺	
④比賽前沒有吃好飯，補充好水分	
⑤出現感冒症狀(微熱、頭痛、嗓子疼痛、咳嗽、流鼻涕)	
⑥胸口、背部不適或疼痛。心悸、氣喘	
⑦腹痛、腹瀉、嘔吐	
⑧不了解跑步線路	

- 請在比賽當天檢查自己的身體狀況，如感覺身體不適，請停止參加比賽。
- 比賽時，如感到身體狀況異常，請立刻停止比賽。此時務必告知大會工作人員。
- 大會主辦方建議如下人員提前接受負荷心電圖等心臟檢查。
  - ・學校體檢或健康檢查時被檢測出心電圖異常
  - ・以前被檢測出心臟異常

  ※負荷心電圖指的是，通過運動為心肌增加負擔，用以檢測出靜止時不易察覺的心臟異常的心電圖檢測。
- 無論天氣如何，為預防脫水，請務必在賽前和賽中及時補充水分。
- 我們建議海外遊客在比賽日前購買旅遊保險。
- 各救護所均有醫生和護士待命，進行緊急醫療救治。如身體不適請及時就醫。
- 賽跑的最後衝刺會對身體造成極大負擔，請不要超出自己的極限進行衝刺，保持心情愉快，按照自己的節奏，跑過終點吧。

奈良馬拉松2026 Q&A

Q1 選手登記的時候，可以為他人代理登記嗎？

A 原則上請由跑者本人辦理報到，但也可以由代理人代辦。請按照「選手號碼布兌換證資訊」將發行的報到二維碼送給代理人，並於跑者報到時出示。也可以一次攜帶多名跑者的報到資料。發行兌換證時，請務必將當天能聯絡到的人登錄為緊急聯絡人。
※但是不能替他人比賽。　※緊急聯繫電話指的是比賽中選手出現身體不適等緊急情況時能夠聯繫到的聯繫方式（家屬等）。

Q2 我不知道如何發行選手號碼布兌換證。／無法發行。

A 大會前請聯絡報名中心。如當天不清楚發行方式，請向接待人員詢問；若您沒有智慧型手機、平板或電腦，無法自行發行，請出示「選手號碼布兌換證資訊」的電子郵件。請前往樂敦奈良武道場一樓的服務台，我們將以發行手續費200日圓，現場提供列印好的號碼布。

Q3 完賽證當天可以領取嗎？

A 完成比賽的選手將在比賽當天獲得完賽證書（無紀錄）。

Q4 寄存衣物的袋子尺寸

A 每人限寄存45升透明塑料袋大小的衣物。敬請注意，貴重物品、機密器械、動植物、易碎物品不得寄存。

Q5 當天無法參加比賽，那麼可以領參與獎嗎？

A 在跑者報到時，出示選手號碼布兌換證上的報到參加者認證碼，即可領取參加獎（也可代他人報到）。

關於到場

樂敦奈良鴻之池公園的停車場無法使用。請務必搭乘公共交通工具前來。
由於樂敦奈良鴻之池公園周邊道路會交通堵塞，因此嚴禁使用私家車等接送。



巴士（方向）12月12日（星期六）

- **從JR奈良站** ……路線巴士<至高之原站、加茂站、梅見台外環線>
  西口⑮號巴士站→市營球場下車　票價：250日圓
- **從近鐵奈良站** ……路線巴士<至高之原站、加茂站、梅見台外環線>
  ⑬號巴士站→市營球場下車　票價：250日圓
- **近鐵高之原站** ……路線巴士<至JR奈良站西口>　❶號巴士站→市營球場下車　票價：490日圓



關於返程

巴士（返回）12月12日（星期六）

- **至JR奈良站** ……路線巴士<從市營球場巴士站或鴻池巴士站（南行）上車>
  市營球場巴士站→近鐵奈良站→JR奈良站　票價：250日圓
- **至近鐵高之原站** …法蓮佐保山3丁目巴士站（北行）
  法蓮佐保山3丁目→ 近鐵高之原站　票價：450日圓

其他注意事項

(1) 選手的個人信息將不會用於與本大會運營無關的其他用途。但是，公佈成績及表彰的時候，將有可能會公佈選手的姓名、年齡、出身地及所屬俱樂部名稱等信息。
(2) 本大會將在遵守日本國內相關的所有法律條令的基礎上實施。
(3) 參加比賽時，服裝沒有特別要求，但如果主辦方認為該服裝可能對其他選手造成不良影響或違反社會公德秩序的話，有可能會終止您的比賽。
(4) 主辦方將會對傷病僅做應急處理。
(5) 對於開賽中出現的事故及傷病的補償，將以主辦方加入的保險範圍為準。
(6) 如出現年齡或性別造假，或報名選手外的其他人替跑的情況（虛假出場），將不予認可。
(7) 參賽報名費將不退還。
(8) 大會中拍攝的影像、照片、文章報道及記錄等被用於電視、報紙、雜誌、網絡等登載權屬於主辦方。
(9) 主辦方將嚴格遵守個人信息保護法，妥善保管選手的個人信息。

除上述內容外，請在報名時查看「奈良馬拉松報名條款」和「個人資訊處理」。

關於本大會，如有問題，請咨詢下方

奈良馬拉松執行委員會事務局
T　E　L 0742-81-8752
咨詢時間 9:00～17:00（星期六日國定節假日除外）※大會舉辦日可接受電話咨詢。
地　　址 〒630-8113 奈良縣奈良市法蓮町757 奈良縣奈良綜合廳舍

奈良馬拉松報名中心
公司名稱 JTB株式會社，西日本MICE分公司 JTB體育台
地　　址 日本大阪市北區堂島浜1-1-27 大阪堂島浜塔5樓
郵　　編 530-0004
電子郵件 jtbss@jtb.com
辦公時間 9:30～17:30（星期六日國定節假日除外）GMT+9
※申請旅遊的各位，請向旅遊代理店的負責人進行咨詢。

關於大會舉辦的決定

如遇災害、惡劣天氣而判斷大會依然舉行或中止的決定，按照以下日期和方式予以通知。

通知方式

奈良馬拉松大會主頁
https://www.nara-marathon.jp/

電話【2026年12月12日（星期六）8:00以後用自動語音通知】
050-3496-9947