

# 奈良馬拉松 參賽指南

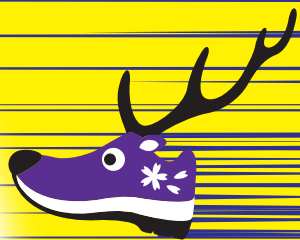
馬拉松／雙人接力馬拉松／世界遺產10公里

4×4=16th

## 獅子のごとく駆ける!



奈良國立博物館收藏的「獅子」



雙人接力馬拉松參賽者也應閱讀單獨的小冊子。

### 賽會日程

#### 12月13日(週六)

- |       |  |
|-------|--|
| 10:00 | 跑者報名開始<br>奈良馬拉松2025博覽會開幕                                     |
| 11:00 | 【開幕式】<br>(地點：博覽會內的活動舞台)<br>●主辦方致辭<br>●特邀選手介紹<br>●出場選手代表 選手宣誓 |
| 12:00 | 與有森裕子及NARA-X的跑步指導  |
| 15:00 | 與有森裕子舞台對談  |
| 20:00 | 跑者報名・博覽會結束   |

#### 12月14日(週日)

- |       |                                  |
|-------|----------------------------------|
| 6:30  | 更衣處開放                            |
| 7:00  | 跑者專用場地・衣物保管處開放<br>奈良馬拉松2025博覽會開幕 |
| 8:00  | 馬拉松・雙人接力馬拉松跑者開始排隊                |
| 8:30  | 10公里跑者開始排隊                       |
| 8:45  | 馬拉松・雙人接力馬拉松各區閉鎖                  |
| 8:50  | 開跑儀式                             |
| 9:00  | 馬拉松・雙人接力馬拉松 開跑                   |
| 9:15  | 10公里各路段閉鎖                        |
| 9:30  | 10公里開跑                           |
| 11:00 | 10公里表彰儀式                         |
| 11:05 | 10公里競技結束                         |
| 13:00 | 馬拉松表彰儀式                          |
| 15:00 | 馬拉松・雙人接力馬拉松終點                    |
| 15:30 | 博覽會結束                            |
| 16:00 | 大會結束                             |

# 奈良馬拉松 2025

奈良馬拉松是由奈良縣、奈良市、天理市、(一財)奈良陸上競技協會組成的奈良馬拉松執行委員會負責實施。

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



## 至會場的路線指南(12月13日(週六)・14日(週日))

在樂敦奈良鴻之池公園，參加者完全無法停車。請務必使用公共交通工具前往。  
由於場地周圍交通非常擁堵，我們嚴禁私人車輛接送。



**推薦!** 12月14日(週日)上午6:00~7:45 從近鐵高之原(高の原)站有免費的巴士!

### 巴士(去程)

#### 12月13日(週六)

- 從JR奈良站  
\*臨時巴士每隔幾分鐘就有一班。詳情請參閱奈良交通網站。  
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
- 從近鐵高之原站  
\*臨時巴士每隔幾分鐘就有一班。詳情請參閱奈良交通網站。  
路線巴士<至JR奈良站西口>  
1號巴士站→市營球場下車  
票價:490日圓

#### 12月14日(週日)

- 從近鐵高之原站  
臨時巴士上午6:00~7:45 隨時發車  
5號巴士站→臨時巴士站下車  
票價:免費
- 從JR奈良站  
臨時巴士上午6:00~7:45 隨時發車  
西口15號巴士站→市營球場下車  
票價:250日圓
- 從近鐵奈良車站沒有巴士運行。  
※路線巴士將暫停營運至下午3點。



返程的情報請參照十五頁

### 近鐵臨時列車時刻表(主要停車站)

12月14日(週日)除了例行的週日班次外，還將開行特別列車。\*可能有變動。詳情請參閱近鐵官方網站。

運行區間	大阪難波站發	大和西大寺站發	近鐵奈良站到	運行區間	大阪難波站發	大和西大寺站發	近鐵奈良站到	運行區間	京都站發	丹波橋站發	高之原站到
快速快車	5:39發	6:10發	6:16到	特急	6:20發	6:55發	6:59到	特急	7:10發	7:16發	7:36到
急行	7:20發	7:58發	8:03到	特急	6:55發	7:30發	7:34到	特急	6:55發	7:30發	7:34到

\*上述開往鳥羽的列車將在高野原站臨時停車。

## 更多了解奈良馬拉松吧!

### ★ 授予男女綜合第一到第三名!

原創獎盃，  
使用吉野杉製作  
今年我們也將以象徵  
奈良的獨特獎盃來表  
彰您的成就。



### ★ 贏得獎牌!

手工制作的“和紙獎狀”  
將吉野杉、柏的樹皮纖維一頁  
一頁用抄紙工藝制作而成。還  
有大會會徽的水印。



### ★ 獎勵努力者

十津川溫泉鄉的足浴服務  
從奈良縣南部的十津川，不辭  
遙遠運來的清晨的溫泉水。只  
有在十津川溫泉鄉才能體驗的  
“流水溫泉”在這裏實現了。



### ★ 此外，還提供供水和使用奈良特產和當地特產的午餐服務!



### ★ 制定自己的比賽戰略吧

#### 比賽路線上的指示牌

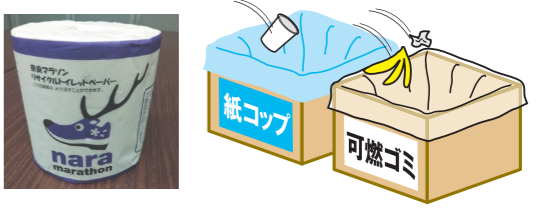
- 補充水的指示牌  
顯示了桌子號碼，  
一定不會漏掉最  
後的桌子
- 距離指示牌  
顯示距離下一個  
廁所的距離



### ★ 請協助!

#### 實施紙杯的再回收使用。

供水處提供的紙杯可再回收利用、用於生產  
廁所手紙。所以比賽上使用過的紙杯不屬於  
可燃垃圾，請正確處理。



## 讓奈良馬拉松更靚!

你是主角 遵守規則和保持清潔宣言

禁止亂扔垃圾

比賽路線不是垃圾箱!

請在指定地點入廁

自己爽了，  
給周圍人添麻煩

管理好自己的身體健康

偶爾拿出中途退場的  
勇氣!

鼓勵使用我的  
水瓶或我的杯子

請充分利用自助供水桌  
(位於第3個供水點以後)。

### 通過時間確認服務

事先聯系親朋好友，歡迎前來助威!

請用於親朋好友的助威，回顧自己的比賽等 \*從大會當天開始可以使用 \*根據通信狀況有可能無法使用

協助指南

軟件

App Store

Google Play

僅備智能手機，電子路牌，PC可以使用。非智能手機無法使用。

我們建議打算為您打氣的家人和朋友使用這項服務。

PC網頁 <https://v2.ouennavi.jp/teaser/?eid=00000000376620>

R: RUNNET

可在電腦和智慧型手機上使用。

我們建議使用此服務來檢查您最新的時間!

RUNNET 大會結果服務

<https://r.one.runnet.jp/results/376620> 僅限日語

## 跑步前的準備

奈良馬拉松運動指導老師 (田徑協會公認高級跑步指導員)

前田和良說

# 奈良馬拉松攻略! ① (十一頁繼續)

目標在4小時內完成的人 跑完馬拉松全程為目標的選手

### 4週前 [11/16 左右]

- 半程馬拉松賽的程出場(真切的感覺賽跑, 習慣賽跑的氛圍)
- 盡量通過拉伸、冰敷、按摩等方法避免受傷。
- 跑步過程在這個期間結束
- 半程馬拉松-10公里的賽程出場(真切的感覺賽跑, 習慣賽跑的氛圍)
- 盡量通過拉伸、冰敷、按摩等方法避免受傷。

### 3週前 [11/23 左右]

- 20公里~10公里熱身跑
- 賽跑是要以身體明確對速度的感覺為目的
- 跑步過程在這個期間結束
- 慢慢的以量變到質變為目的而練習
- 15km~5km熱身跑
- 賽跑是要以身體明確對速度的感覺為目的
- 慢慢的以量變到質變為目的而練習

### 2週前 [11/30 左右]

- 練習跑15公里~10公里, 距離縮短了一些
- 請把身體泡進去, 清潔身體
- 一千米左右有休息處 還建議進行HIIT訓練
- \*請以比熱身跑稍快一些的速度來跑步
- \*千萬不要勉強自己
- \*HIIT範例 (20秒衝刺 → 10秒休息) x 8組
- 熱身跑10公里~5公里, 距離縮短了一些
- 疲勞感沒有消失的情況請一定不要勉強自己
- 請把身體泡進去, 清潔身體
- \*以不會傷害身體為前提跑步
- \*千萬不要勉強自己

### 1週前 [12/7 左右]

- 以排除疲勞為首要考量來生活。(在不降低質量的前提下減少練習量, 並確保充足的睡眠與營養)
- 在這還勉強自己繼續前進沒有意義, 只是徒增疲勞而已
- \*在比賽之前, 你可能會感到焦慮, 但現在不要慌——在過去的一段時間裡, 你已經進行了紮實的訓練。既然已經走到這一步, 只要在接近比賽時相信你所做的訓練和你自己就好。
- 食物請從蛋白質往碳水化合物稍作調整
- 開始填寫健康狀況檢查表(第5頁)。

### 前一天

- 稍微的運動, 比如步行和慢跑
- 攝取含碳水化合物的維生素B群食物(如烏冬、義大利麵等)
- 充足的睡眠, 保證六到八個小時的睡眠時間
- 賽跑前的準備請一定提前準備好
- 前往起點, 提升情緒。

恆速練習 \*根據目標用時所需速度進行練習

完成全程大約用時(實際用時)	每公里用時	完成全程大約用時(實際用時)	每公里用時
3小時00分	4分16秒	4小時30分	6分24秒
3小時30分	4分59秒	5小時00分	7分07秒
4小時00分	5分41秒	5小時30分	7分49秒

距離比賽只有幾天時間了! 本指南寄達手裡時相信大家已經在練習了吧。請細細閱讀指南與建議, 為大賽當天儲存能量, 精力充沛地跑完全程吧。



### 前一天

- 前往參賽者接待處(10:00-20:00)
- 提前查看交通手段及所需時間(預留充分的迴旋時間)
- 請在前一天準備好行李

- 為大會準備的物品單
- 號碼布
- 替換用服裝一套
- 健康保險證
- 手錶
- 防寒服等
- 面巾紙
- 凡士林
- 練習用運動服
- 便鞋(平日穿著的鞋子)
- 跑步腰包
- 比賽運動服
- 消炎劑
- 帽子
- 手套
- 創可貼
- 毛巾
- 可攜式零食

### 當天

4:00	起床
4:30	吃早飯, 清點行李, 上廁所
6:30~7:30	到達現場、開跑登記、換衣服、上廁所等
7:30	熱身(以慢跑和伸展筋骨為主)
8:00/ 馬拉松・雙人接力馬拉松第一棒跑者	在開跑地點列隊 *建議在起跑列隊時準備好防寒用的作業防寒服或穿脫方便的透明塑料布。
8:30/ 10公里	
9:00	馬拉松・雙人接力馬拉松開跑
9:30	10公里開跑

從家裡出發的話請一定要預留充足的時間 提早到達會場, 可以避免擁擠, 並且能從容地站在起點! 早晨還有精彩的活動等著你!

## 身體狀況檢查表

請在比賽前一周開始填寫, 用於自我管理您的身體狀況。

12月7日(週日) 距離奈良馬拉松 2025還有 7天

練習內容

跑步距離 \_\_\_\_\_ km

疲勞程度  沒有疲勞 1 2 3 4 5  有疲勞

身體狀況檢查  以下情況無

發燒  感冒症狀  疲勞感

睡眠不足  胸部或背部的疼痛或不適

心悸和呼吸急促  腹痛、腹瀉、噁心

有受傷的風險(腿、胫骨、膝蓋、腰部、背部)

其他不適( )

12月9日(週二) 距離奈良馬拉松 2025還有 5天

練習內容

跑步距離 \_\_\_\_\_ km

疲勞程度  沒有疲勞 1 2 3 4 5  有疲勞

身體狀況檢查  以下情況無

發燒  感冒症狀  疲勞感

睡眠不足  胸部或背部的疼痛或不適

心悸和呼吸急促  腹痛、腹瀉、噁心

有受傷的風險(腿、胫骨、膝蓋、腰部、背部)

其他不適( )

12月11日(週四) 距離奈良馬拉松 2025還有 3天

練習內容

跑步距離 \_\_\_\_\_ km

疲勞程度  沒有疲勞 1 2 3 4 5  有疲勞

身體狀況檢查  以下情況無

發燒  感冒症狀  疲勞感

睡眠不足  胸部或背部的疼痛或不適

心悸和呼吸急促  腹痛、腹瀉、噁心

有受傷的風險(腿、胫骨、膝蓋、腰部、背部)

其他不適( )

12月13日(週六) 奈良馬拉松 2025 1天

練習內容

跑步距離 \_\_\_\_\_ km

疲勞程度  沒有疲勞 1 2 3 4 5  有疲勞

身體狀況檢查  以下情況無

發燒  感冒症狀  疲勞感

睡眠不足  胸部或背部的疼痛或不適

心悸和呼吸急促  腹痛、腹瀉、噁心

有受傷的風險(腿、胫骨、膝蓋、腰部、背部)

其他不適( )

12月8日(週一) 距離奈良馬拉松 2025還有 6天

練習內容

跑步距離 \_\_\_\_\_ km

疲勞程度  沒有疲勞 1 2 3 4 5  有疲勞

身體狀況檢查  以下情況無

發燒  感冒症狀  疲勞感

睡眠不足  胸部或背部的疼痛或不適

心悸和呼吸急促  腹痛、腹瀉、噁心

有受傷的風險(腿、胫骨、膝蓋、腰部、背部)

其他不適( )

12月10日(週三) 距離奈良馬拉松 2025還有 4天

練習內容

跑步距離 \_\_\_\_\_ km

疲勞程度  沒有疲勞 1 2 3 4 5  有疲勞

身體狀況檢查  以下情況無

發燒  感冒症狀  疲勞感

睡眠不足  胸部或背部的疼痛或不適

心悸和呼吸急促  腹痛、腹瀉、噁心

有受傷的風險(腿、胫骨、膝蓋、腰部、背部)

其他不適( )

12月12日(週五) 距離奈良馬拉松 2025還有 2天

練習內容

跑步距離 \_\_\_\_\_ km

疲勞程度  沒有疲勞 1 2 3 4 5  有疲勞

身體狀況檢查  以下情況無

發燒  感冒症狀  疲勞感

睡眠不足  胸部或背部的疼痛或不適

心悸和呼吸急促  腹痛、腹瀉、噁心

有受傷的風險(腿、胫骨、膝蓋、腰部、背部)

其他不適( )

MEMO

如果您符合以下的①至⑤中的任何情況, 請務必諮詢您的醫生, 以確定是否可以參加比賽。根據醫生的指導, 接受檢查和治療。如果您決定參加比賽, 請自行承擔責任。  
(公益法人日本田徑聯合會醫務委員會市民馬拉松和公路賽報名健康檢查清單 2013.4.11修訂 部分更改)

- ① 已經被診斷出患有心臟病(心肌梗塞、心絞痛、心肌病、瓣膜病、先天性心臟病、心律不整等)或正在接受治療。
- ② 曾經突然昏倒過(失去知覺)。
- ③ 在訓練中曾感到胸痛或頭暈。
- ④ 您的血親家庭中曾有人突然死亡, 被稱為突然死亡病例。
- ⑤ 在過去一年中, 您沒有接受過健康檢查。

以下的⑥至⑨是心肌梗塞或心絞痛易患因素。如果符合其中任何項目, 請諮詢您的醫生。

- ⑥ 高血壓(高血壓)。
- ⑦ 高血糖(糖尿病)。
- ⑧ 低密度脂蛋白膽固醇或中性脂肪偏高(脂質異常)。
- ⑨ 吸煙(吸煙)。

您的家庭醫生是負責管理您的健康和身體狀況的醫生。請確保選擇一位家庭醫生, 諮詢各種檢查和比賽參與等事項。

12月14日(週日) 奈良馬拉松 2025 當天

終於到了比賽日! 請填寫選手服背面的'起跑前的檢查清單'以確認您的身體狀況。是否忘記了任何東西? 然後, 出發吧!

在選手報名之前... 請確認身體狀況正常  
↓  
在運動員競技服兌換券上的本人體檢部分的□上打勾  
↓  
提交給選手報名處

此表格由選手個人管理(無需提交)。如果您的身體狀況不佳, 請採取必要的措施, 例如就醫。

# 跑者報名

## 地點/時間

樂敦體育館奈良 12月13日(週六) 10:00 ~ 20:00

●不進行跑者報名，不可開跑，敬請注意。●跑者報名將於12月13日(週六)進行。上述時間之外或12月14日(週日)將不接受任何報名。

## 必攜物品

### 號碼布兌換券

①請透過事先以電子郵件寄給您的「號碼布兌換券指南」中列出的網址進行訪問。

填寫您的緊急聯絡人信息，勾選健康狀況選項，然後生成兌換券。

※會有多起情況，我們無法在參加者送醫時聯繫到指定的緊急聯絡人。請務必登記可以確實聯絡到的人。

②在活動當天，請在您的智慧型手機上出示印有二維碼的兌換券(截圖亦可)，或攜帶列印的紙本。



登記方法(請按照 1→2 的順序進行)※地點請參照P.5 關於雙人接力馬拉松，請參考另行提供的小冊子。

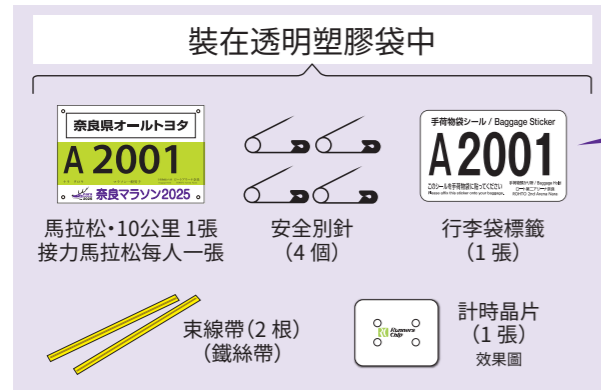
## 1 換領號碼布

- 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、計時晶片、安全別針、行李標籤貼紙)、行李袋、活動手冊，以及防寒乙烯衣物。

- 大會當天，如遺忘號碼布或計時晶片，無法參賽，敬請留意。
- 如完成選手登記，但不參賽時，請務必將計時晶片交還給登記協助處。

### 登記窗口處領取物品

#### ■號碼布套件



#### ■衣物袋(45L透明塑料袋)



#### ■賽程指南

裝在黃色單肩包裡



#### ■塑膠防寒跑步雨衣

在比賽當天，用它來抵禦寒冷。



▲它已包含在資料包中。活動當天不會發放。

## 2 參與獎領取

在博覽會區!

地點/博覽會區域(下午六點後在樂敦體育館奈良)

- 請出示接待用二維碼。
- 尺寸不可更改

## 號碼布

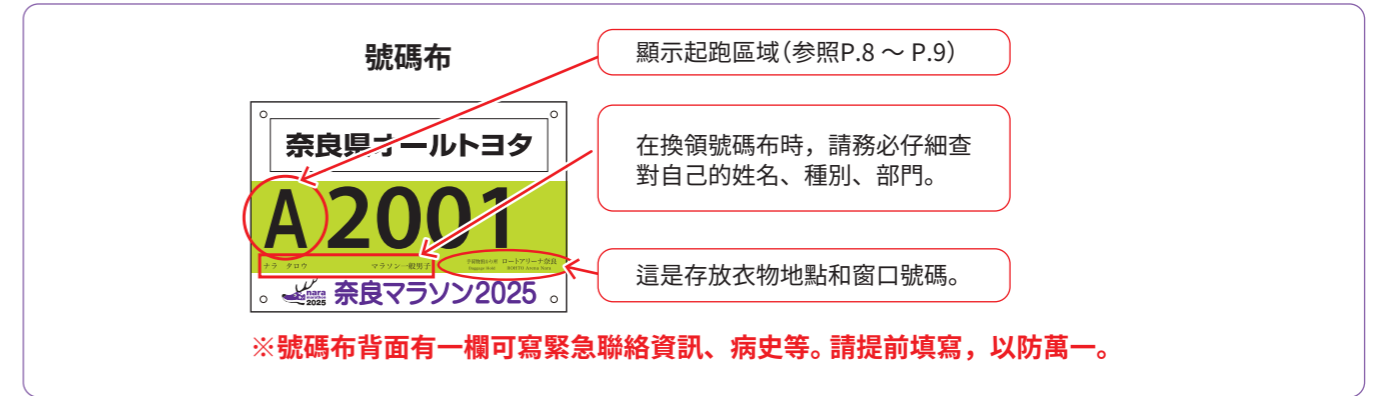
進入跑手專用區域時，以及在利用更衣室及衣物保管處時需出示號碼布

### 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。(到開始之前可以穿禦寒的衣服請參照第九頁)

※號碼布轉讓給他人替跑時，成績一律不予承認。

※已預先為其支援人員登記的殘障跑者，可在服務台領取支援人員的號碼布。如果您尚未登記，請提前聯繫報名中心。支援人員在比賽期間必須佩戴指定號碼布，並在比賽結束後將其歸還至綜合資訊台。



※號碼布背面有一欄可寫緊急聯絡資訊、病史等。請提前填寫，以防萬一。

### 號碼布背面

緊急時に下記の欄を必ずご記入ください。  
Please fill out the important emergency information below.

1. 緊急連絡先 Emergency Contact  
 相子先氏名:姓 Name: Last Name 名 First/Middle Name  
 相子先電話番号 Phone Number 続柄 Relationship

2. 既往症 Medical History  
 現在の病状、服用している医薬品 Current Medical Conditions and Medications

3. 服用できない医薬品、アレルギー Any allergies or medications you cannot take.

スタート前のチェックリスト(必ずおこなってください)  
 前測り日の場合は無理せず、交付後であっても自傷を繰り返さないようにしてください。  
 発熱  かせ症状  疲労感  睡眠不足  食事や水分が摂れていない  
 胸や背中の不快感や痛み  嘔吐・吐瀉  腹痛・下痢・吐き気  
 ケガや故障をしている  レース運びの見通しが立っていない

- 請填寫所需資訊。
- 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。

- 比賽過程中如感覺身體不適，請立即停止比賽並通知賽事工作人員。
- 無論天氣如何，請務必在出發前和比賽期間飲用液體和電解質，以防止脫水。
- 各救護所均有醫生和護士待命，進行緊急醫療救治。
- 最隊尾的巴士裏面有醫護人員、隨時可以處理傷病。(馬拉松・雙人接力馬拉松)
- 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。

## 計時晶片

■本次大會將使用計時晶片來測量成績。請使用附帶的塑膠線(鐵絲帶)將晶片牢固固定在鞋子上。請勿在比賽結束前將其取下。如未佩戴計時晶片，將無法測量成績，並可能被取消資格，敬請注意。

■如果將計時晶片放入口袋或手持奔跑，將無法記錄。

■如果在比賽途中你的計時晶片脫落，請向各距離點的工作人員索取額外的綁帶。



※沒有鞋帶和護腕護腰的參賽者，或者不清楚計時晶片使用方法的參賽者，請在報名處的“幫助櫃臺”諮詢。

起點周邊圖，會場圖，(12月14日(週日)) **NEW**

**禁止在會場內自行設置行李放置處或自搭帳篷!!**

需寄存的衣物必須放在指定的衣物保管處。無人領取的衣物本會將會自行處理。為大會安全順利舉行，本大會將會加強對可疑物品的檢查力度。敬請理解和協助。

**會場內發現可疑人物或可疑物品時，請聯繫附近的工作人員。**

**請在8點前來! 早點排隊**

在跑者通道內，以及附屬運動場和外圍道路也有廁所。隨著起跑時間的臨近，通道會非常擁擠，請您盡早入場。

場地內的垃圾桶已整合為三個「垃圾站」。不同地點沒有其他垃圾桶。

為了保護草坪，請勿在二級球場的草坪區域飲用運動飲料。

**選手區域**  
非大會參賽人員不可入內。  
工作人員和志願者除外。

**禁止入內區域**

→ 進場路線  
- - - 通往男子更衣室和衣物保管處的路徑  
- - - 通往女子更衣室和衣物保管處的路徑

● A ● M 起點區域  
→ 通往開始小組

★ 防寒服衣物回收箱  
+ 救護所  
♻️ 垃圾站

熱身運動不要妨礙走路通道、不要妨礙排隊如廁人群

早8:00之後不允許進入等待出發方陣

**開跑前用不需要的衣服來禦寒**

在開跑區域列隊之前，您可以披破舊的大衣、夾克衫等禦寒類衣服。開跑後，不需要的衣服請一定放到“**防寒用衣物回收箱**”內。請注意，放到箱中的衣物將作為資源再造，**不予以返還。**



**衣物保管處・更衣處**

**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。

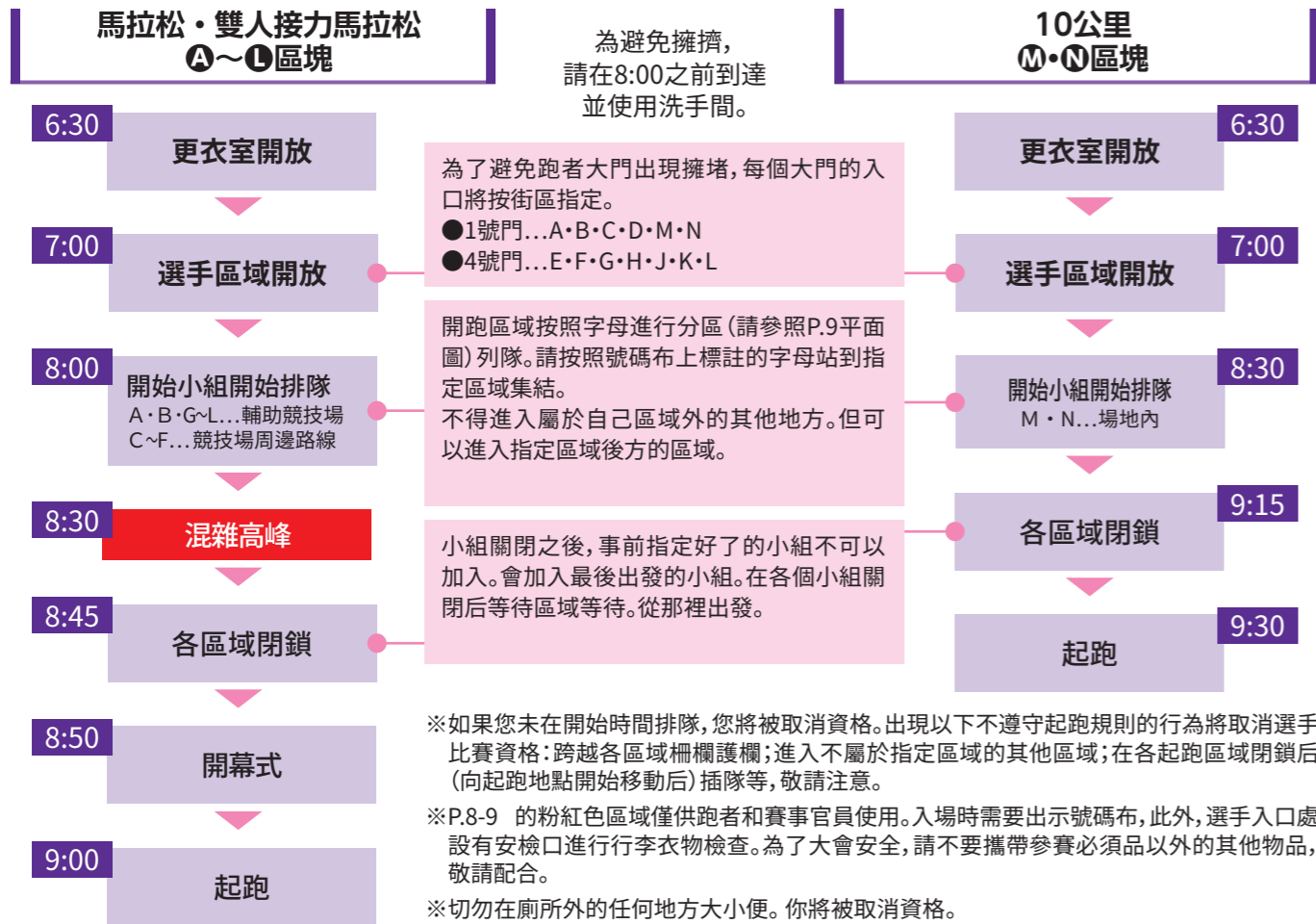
行李寄存關閉時間	馬拉松・雙人接力馬拉松	8:30
	世界遺產 10公里	9:00

● 衣物保管處要求您將行李放入為每個區域分配的指定行李存放空間中，需自行操作。  
● 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。寄存後不可返回再取物品。
- 基於安全理由，禁止在行李存放區打開您的行李袋。
- 取回您的行李時，工作人員將核實您的號碼和行李標籤號碼。請確保您在離開行李存放區時出示這兩個號碼。
- 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。

## 出發

在馬拉松・雙人接力馬拉松與世界遺產10公里賽中，起跑時間和起跑前集合地點是不同的。請務必事先確認您所參加的項目、起跑時間以及集合地點等資訊。



### 關於配速員(馬拉松項目) 今年開始增加了完賽協助員。

他們將與參賽者一起奔跑，以在起跑槍響後的以下時間內完成比賽。

- 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 & 完成輔助

配速員穿著橙色號碼布，並且背後綁有氣球。請利用配速員來幫助您調整自己的比賽配速。



**何謂完賽協助員?** 以規定時間內跑完全程為目標跑步。※在1.6公里處退出，並在賽道後半段重新會合。

## 關門/限制時間

項目	限制時間	關門
馬拉松	6小時	8個地點
雙人接力馬拉松	6小時(中繼站的限制時間為12:35)	合計8個地點+中繼點
世界遺產 10公里	95分	1個地點(7.5公里處)

■ 限定時間以發令槍聲為準。

■ 大會記錄(表彰對象記錄)將以各跑者從起跑線通過至終點線通過的時間(淨計時)為準。根據起跑區的不同，從發令槍響起到通過起跑線可能需要超過10分鐘。即使因緊急車輛通行等原因導致比賽中斷，也不會對記錄或關門時間進行調整。

■ 如果到截止時間還沒有抵達關卡，或者在限定時間內還沒有抵達終點的話，您的比賽將被中止。此外，如果在關卡以外的地點或任一路段都明顯晚於其他選手，或者預計對交通管制產生不良影響，或者出現其他被判定為無法繼續比賽的情況時，競技管理者及醫療工作人員將會發出中止您的比賽的指令。

### 關於跑道中的垃圾 注意事項

- 請一定不要將“紙杯”丟入淺藍色袋的紙箱中。奈良馬拉松提倡紙杯回收再利用運動。
- 糖果、巧克力等包裝紙、香蕉皮、防風塑料雨披等請扔到透明塑料垃圾袋中。
- 關於易拉罐、玻璃瓶、塑料瓶的丟棄場所請諮詢補水處工作人員。
- 廁所大便器內只允許扔廁所準備好的廁所手紙。嚴禁扔任何其他垃圾。

## 準備競賽

奈良馬拉松運動指導老師(田徑協會公認高級跑步指導員)

### 前田和良說

## 前田和良傳授奈良馬拉松攻略! ②



### 整個賽事

#### 1 欣賞風景，享受助威

讓我們在享受奈良古城風景的同時跑步吧。此外，奈良馬拉松擁有出色的志願者支持。賽道沿途有許多人為你加油。讓我們帶著感恩的心，受他們的支持鼓舞，一起奔跑吧。

#### 2 食用補充能量的食物

在馬拉松・雙人接力馬拉松賽道上，共設有13個補給站，而10公里賽則設有1個(請參閱第12及13頁)。然而，由於長時間跑步或有時補給有限，建議自備能量膠、能量棒或你平時訓練習慣食用的食物。建議從平常訓練開始練習在跑步中進食，以累積經驗。

#### 3 最好盡可能以平均速度(相同的速度)跑步。

根據你平常的練習速度設定目標時間。前半程跑得太快可能會導致後半程減速。請參考第4頁的表格，了解目標時間的「每公里平均時間」。

### 從開始到結束(馬拉松)

#### 1 出發~ 10公里

就好像剛熱身一樣跑步。\*奈良馬拉松開始是下坡，所以要注意不要跳得太遠。\*即使你周圍的跑步者跑得更快，也不要灰心，盡量按照自己的步調前進。

#### 2 10公里~ 30公里

10公里後，逐漸換檔。讓我們把歡呼變成力量，邊跑邊欣賞風景。\*奈良馬拉松是一條充滿坎坷的路線。透過改變上坡或下坡時的跑步方式來享受配速的變化。

#### 3 30公里~終點

最困難的部分。現在戰鬥來了。讓我們在支持者的支持下跑到最後吧。尤其是馬拉松比賽的30-35公里部分，路段陡峭。對於初學者來說，完成比賽的關鍵是按照自己的步調進行，不要給自己太大壓力。

### Check! 選擇跑鞋

- 穿著專為跑鞋設計的鞋子
- 不要穿新鞋帶，但要事先磨合。
- 厚底鞋可以吸收衝擊力，減輕雙腳的壓力。
- 初學者應避免“厚底鞋(碳板)”，因為它們有扭傷的危險，會給腳帶來很大的壓力。選擇對腳部壓力較小且具有出色穩定性的鞋子。

### Check! 賽程中應對突發情況的對策

- 腹痛時怎麼辦?  
請放慢速度，慢慢地深呼吸。
- 腿、腳部抽筋怎麼辦?  
停下來伸展筋骨

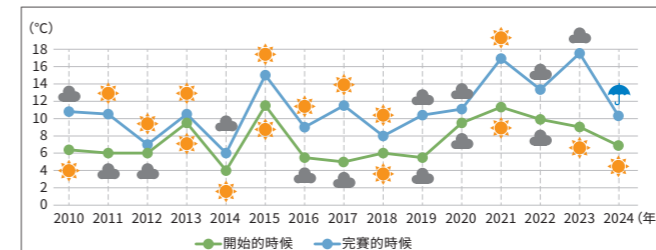
#### 賽前如何預防抽筋??

- 不要讓腳部受涼，塗抹凡士林能夠有效保溫
- 開跑前請好充分地做伸展運動
- 食用富含鉀和鎂的食物(如香蕉、納豆、酪梨、菠菜和海藻)。
- 前半段不要過於拼速度，要放慢跑速。

### Check! 防寒措施

- 無袖乙烯基雨衣將在報到處發放。請隨身攜帶，方便在感到寒冷時隨時穿上，而不僅僅是在活動開始前。
  - 塗抹凡士林，能夠防止因摩擦而受傷，同時也有防水和保溫效果。請視氣溫等天氣狀況，酌量使用。
- ※關於防寒衣服 請參照第九頁

#### 參考：每年的天氣和氣溫



※2015、2021 和 2023 年的氣溫都非常高，但大多數年份往往相當寒冷。即使在溫暖的情況下，將水倒在頭上也可能使身體過度降溫，導致體溫過低或抽筋，因此我們不建議這樣做。

### 其他有用的建議

### Check! 補水方法

- 請在口渴前就要循序漸進地補充水分。
- 除了水之外，還可以透過運動飲料和鹽來補充電解質和能量。從2023年奧運開始，從4號水站開始，所有水站都將安裝鹽。
- 距離自己近的補水桌前往會聚集人，請從後面的桌子取紙杯，會節省時間。
- 如要補水，請快速脫離路線，以免後面的選手碰撞自己。
- 紙杯取後，為便於飲用，請將杯口折出一個尖角。
- 飲水量大約100~150毫升即可(喝太多可能會引起腹痛、胃脹或水中毒)。
- 在接紙杯的時候請摘掉手套，因為如果手套被水浸濕的話，手會變涼而導致體力減弱。

# 奈良馬拉松路線圖

## 樂敦奈良鴻之池公園



- 凡例**
- 馬拉松去程路線
  - 馬拉松回程路線
  - 世界遺產 10公里路線
  - 課程變更區域 **NEW**
  - 廁所
  - 救護站
  - 關卡
  - 給水站
  - 食品供給處

### 路程標誌

每隔1公里設置一個路程標誌。馬拉松距離終點5公里處開始，每隔1公里設置一個距離終點的剩餘距離標誌。

### 給水站, 食物供給站

給水所 距離	水	Gongono 水	香蕉	蘋果	鹽糖軟糖	巧克力	罐	精製醬油	柿餅	紅豆粥	間隔
0	○	○									—
1	○	○									4.5km
2	○	○									1.6km
3	○	○									4.7km
4	○	○									5.6km
5	○	○									2.6km
6	○	○									2.5km
特	○	○									—
7	○	○									4.7km
8	○	○									2.8km
9	○	○									2.6km
10	○	○									1.8km
11	○	○									2.5km
12	○	○									2.3km
13	○	○									1.9km
1	○	○									—

※不能供餐者供個人專用的特別飲料。 ※補水站的紙杯等垃圾請務必丟入垃圾桶。

### 救護站

救護站 距離	地點	間隔
0	競技場前	—
1	樂敦競技場奈良內	—
2	朱雀門前	5.4km
3	奈良交通高畑停車場	5.2km
4	古市南交差點	2.2km
5	セブンイレブン窪之庄店	2.8km
6	白川中央通路北門	2.9km
7	天理教墓地前	3.0km
8	天理教南①停車場	4.4km
9	白川中央通路南門	4.6km
10	精華地區淨化中心	2.3km
11	35.7km 東市地區天理教分教會停車場	2.9km
3	38.0km 奈良交通高畑停車場	2.3km
12	39.7km 縣政府前	1.7km
1	42.195km 樂敦競技場奈良內	1.5km

### 關卡

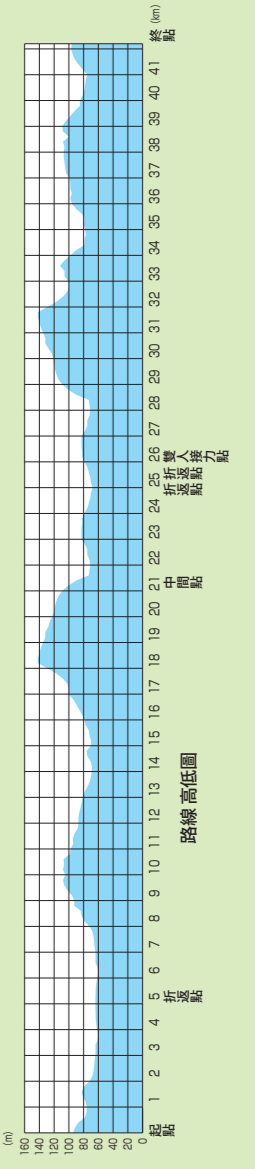
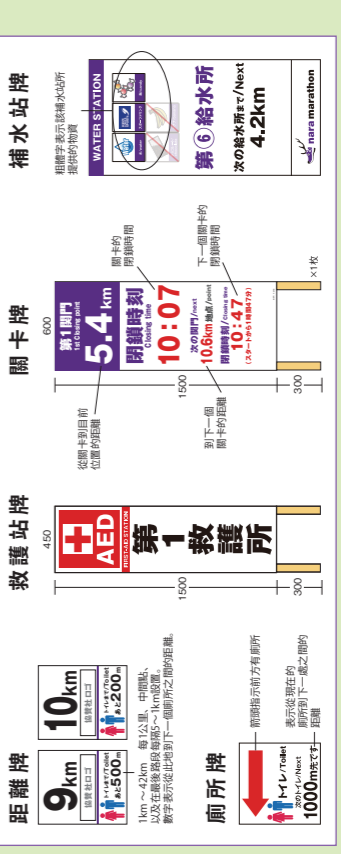
關卡 距離	地點	距離間隔	閉鎖時刻
1	5.4km 朱雀門前	—	10:07
2	10.6km 奈良交通高畑停車場前	5.2km	10:47
3	15.7km 窪之庄町南交差點東側	5.1km	11:27
4	20.0km 白川大橋北詰三叉路	4.3km	12:01
5	25.8km 和菜橋北詰	5.8km	12:46
6	30.5km 白川中央通路南門	4.7km	13:23
7	34.4km 山村町巴士站東	3.9km	13:54
8	38.0km 奈良交通高畑停車場前	3.6km	14:22
E	42.195km 樂敦競技場奈良	4.2km	15:00
雙入接力點	25.7km 天理教南①停車場	—	12:35
1	7.5km 東大寺學園幼稚園前	—	10:40
E	10km 樂敦競技場奈良	10km	11:05

### 5km 記錄計測點

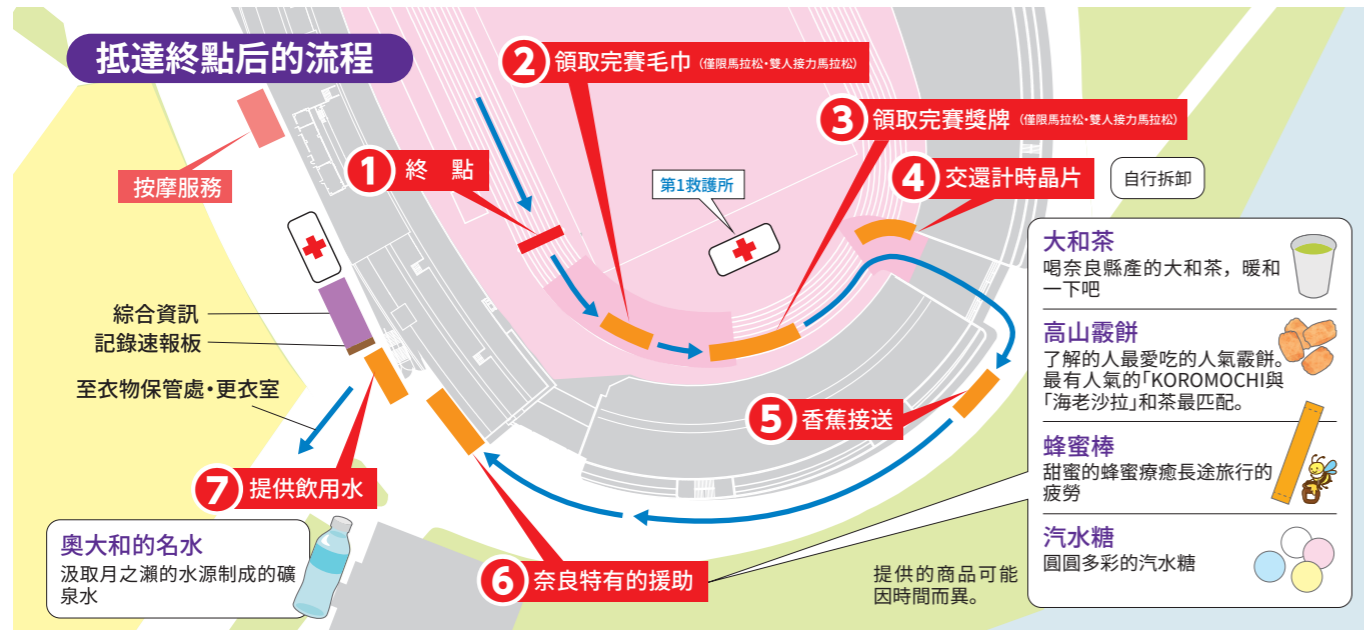
距離	地點	地址
5.0km	二條大路南5丁目	奈良市二條大路南5丁目
10.0km	飛火野	奈良市春日野町
15.0km	窪之庄町交差點	奈良市窪之庄町
20.0km	白川大橋北側三叉路	天理市岩屋町
中間點	天理市聖苑南	天理市豐田町
25.0km	天理游泳池西	天理市川原城町
30.0km	白川大橋北詰三叉路手前	天理市岩屋町
35.0km	八島巴士站附近	奈良市八島町
40.0km	東向北商店街前	奈良市東向北町
42.195km (終點)	樂敦競技場奈良	奈良市法蓮佐保山四丁目
世界遺產(公里)項目 (終點)	樂敦競技場奈良	奈良市法蓮佐保山四丁目

一部分路線上設有緊急機動車通行帶，由於火災、機動車事故等而導致緊急機動車在馬拉松路線上行駛的時候，由於緊急機動車需要優先通行，所以請聽從工作人員的指示。

### 路線標誌總覽



## 終點



## 記錄

### WBE全程證

- 1 使用右下角的二維碼 (<https://runnet.jp/record/>) 搜尋「奈良馬拉松 2025」，在比賽當天選擇紅色圖示「比賽結果(即時)」，從隔天起選擇粉紅色圖示「成績證書」。
  - 2 輸入您的運動員號碼布並選擇您的姓名。
  - 3 選擇安裝並下載(或列印)
- 希望獲得列印結業證書的人將以 500 日圓(含運費)的價格獲得一份。請使用一般資訊進行申請。我稍後會郵寄。



**.finisher** 請同時欣賞視頻證書。  
網址將稍後在比賽網站上提供。

### 記錄速報

在記錄速報板上提示靠前的記錄。

### 關於回收計時晶片

#### 競技結束後請一定歸還計時晶片!

- 棄權或無法跑完全程中途放棄者，務必將計時晶片交還給工作人員。
  - 已經登記但是決定當天不開跑的選手，請將號碼布退還給「登記協助處」。
  - 如果忘記歸還測量晶片，請使用普通郵件寄送至以下地址，並務必於12月26日之前送達。
- ※若未歸還，本公司將收取實際費用。

郵寄地址 〒152-8553 東京都目黒区原町1-31-9  
致測量標籤辦公室

## 表彰

### 表彰對象

獎項將根據從起點線到終點所耗時間(淨時間)所決定的排名來頒發。

#### ■ 馬拉松

- ① 綜合排名按男女分 第1~8名，各8名
  - ② 年齡排名按男女分 第1~3名
- ※比賽項目的年齡區分按照比賽當天的年齡算。

#### ■ 世界遺產10公里

- ① 綜合排名按男女分 第1~8名，各8名
  - ② 年齡排名按男女分 第1~3名
- ※比賽項目的年齡區分按照比賽當天的年齡算。

#### ■ 特別獎

奈良驕傲獎(馬拉松及10公里總成績)  
※獎品將稍後寄給每個市町村選出的跑者。如若出現平手，將舉行抽籤決定。(僅限寄送至日本境內住址。)  
※在表彰儀式開始前公布各獎項及附加獎  
※內容可能有變更

### 表彰儀式安排

11:00...世界遺產10公里 13:00...馬拉松

#### 博覽會活動舞台

■ 頒獎典禮將於結束後舉行。各性別組總成績第一至第八名的選手，請在參加頒獎典禮前在體育場前的記錄報告上查看您的淨時間排名。  
※按年齡排名的表彰會當天不舉行。賽後將會郵寄獎狀。  
※雙人接力馬拉松不設頒獎。

## 奈良馬拉松是馬拉松挑戰盃(MCC)的成員。

其選手有以下獎項。  
① 頒發「MCC特別紀錄證書」給達到3小時以下馬拉松成績的男性選手，以及達到3.5小時以下馬拉松成績的女性選手。② 對於達成個人最佳、首次完成全程馬拉松以及全年達成個人最佳的跑者，將發放「MCC特別紀錄證」。※①②都採用下載系統，並且支持日語。

詳情請參閱 MCC 官方網站。  
<https://www.marathon-cc.com/>

## 關於返程



## 巴士(回程)

### 12月13日(週六)

#### ● 路線巴士

- 至JR奈良站西口 費用250日幣  
市營球場,鴻池(南行) → 近鐵奈良站 → JR奈良站
- 至近鐵高之原站 運費 運費450日幣  
法蓮佐保山3丁目(北行) → 近鐵高之原站

### 12月14日(週日)

- 臨時巴士①(10:30~15:00) ※隨時發車  
特別是在下午，臨時巴士站預計會非常擁擠。請事先諒解。  
■ 至JR奈良站西口 票價：250日圓  
臨時巴士站① → 近鐵新大宮站 → JR奈良站
- 至近鐵高之原站 票價：250日圓  
臨時巴士站① → 近鐵高之原站  
※早上限時免費，下午三點之後正常車費
- 臨時巴士②(12:00~15:30)  
■ 至湯樂來之湯溫泉 票價：免費  
臨時巴士站② → 湯樂來之湯溫泉 奈良店・押熊店
- 路線巴士(15:00頃~) ※交通管制解除後與13日(週六)相同

和近鐵, JR線相比較巴士  
返程比較方便

## 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」。

# 大會的活動



## 魅力多彩的奈良活動來賓多多

奈良馬拉松2025博覽會 12月13日(周六)・14日(週日)

包括馬拉松選手在內，任何人都可以盡享歡樂的奈良馬拉松博覽會2025活動將於12月13日、14日隆重召開。屆時將有奈良觀光名勝展覽、奈良特產、美食、體育用品銷售攤位等入駐，熱鬧非凡。舞台上將有音樂和脫口秀等節目活躍現場，精彩紛呈，傾情呈現。無論您是選手，還是遊客，都誠摯歡迎您的到來。

詳細資訊請參閱數位指南手冊。

★奈良馬拉松2025博覽會 ……………數位指南手冊第14頁



點擊圖片▲

## 跑者們，拯救彼此的生命！

奈良馬拉松救命急救講解(心肺蘇生講座) 12月13日(週六)

為了舉辦更加安全放心的大會，奈良馬拉松將面向選手舉辦“救生急救講習會”。讓選手們掌握救生本領，共同架起生命之舟，一起來參加由奈良馬拉松發起的生命運動吧！

★舉辦地點／樂敦奈良鴻之池公園內 第0救護篷內(參照p6)

★費用／免費 ★舉辦時間／11:00~16:00

※根據報名情況有可能會更改開始時間，詳情請參考當天的通知板。



將為參加講習的人員  
頒發原創徽章作為聽  
課證明。

各位學員，帶上徽章一起出發吧。



## 僅限早到的朋友！！

早間活動 12月14日(週日)

今年也為提早來到會場的人士準備了早間活動！

※詳細將會在大會官方網站或指南手冊中通知。活動的時間和內容可能會有所變動。



①印有奈良馬拉松會徽的不幹貼(前2000名)

★時間／7:00~ ★地點／手持行李更衣區域

②奈良吉祥物遷都君和藝人松井繪里奈拍攝紀念照活動

★時間／7:00~7:30 ★地點／博覽會會場內

## 奈良馬拉松2025 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。請依照「運動員號碼布兌換券說明」所發行的報到二維條碼，將其發送給代理人，並於跑者報到時出示。也可以一次攜帶多名跑者的條碼。發行兌換券時，務必將當日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絡到的聯繫方式(家屬等)

**Q2** 號碼布兌換券可否再次領取？

**A** 活動開始前，請聯絡報到中心。請於13日週六在接待服務台出示「運動員號碼布兌換券指南」的電子郵件畫面。沒有智慧型手機、平板或電腦的人，現場將提供列印本，列印費用為200日圓。

**Q3** 起跑區域是如何安排的？

**A** 起跑位置是根據報名時的預測時間來指定區塊的。團體報名或家庭報名的情況，也會依各自的預測時間來指定區塊。雖然可以移動到後方(慢)的區塊，但無法移動到前方(快)的區塊。

**Q4** 比賽中可以放棄比賽嗎？

**A** 可以。請告訴最近的工作人員或志工。穿紅色服裝的工作人員是救護人員。如果比賽已經結束，或到了下一個關卡的限制時間，請搭乘比賽最後方的大會巴士，或步行前往下一個關卡(終點會場)。

**Q5** 完賽證當天可以領取嗎？

**A** 當天不會發行紙本完賽證。僅提供網路完賽證。我們將收費寄送印刷好的完賽證。有需要的人請於總服務台申請(僅限比賽當天受理)。

**Q6** 寄存衣物的袋子尺寸

**A** 請使用45公升的透明塑膠袋，每人僅能寄存一個。我們無法接受貴重物品、機密設備、動植物或易碎品的寄存。寄存時，請將隨運動員號碼布套裝附上的「行李標籤」貼在袋子上。

**Q7** 當天無法參加比賽，那麼可以領參與獎嗎？

**A** 在跑者報到時，出示運動員號碼布兌換券上的報到二維碼，即可領取參加獎(也可代他人報到)。

**Q8** 如果無法參加比賽，或者參加比賽後忘記歸還計時晶片，計時晶片應該怎麼處理呢？

**A** 請用普通郵局的向事務局宛郵寄，詳細情況請參照第十四頁

### 關於本大會，如有問題，請諮詢下方

#### ●奈良馬拉松執行委員會事務局

T E L 0742-81-8752

諮詢時間 9:00~17:00(週六、週日及國定假日除外)※大會舉辦日亦有接待。

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 〒541-0056 日本大阪市中央區久太郎町2-1-25號6樓

電子郵件 jtbss@jtb.com 辦公時間 9:30~17:30(僅工作日)GMT+07

※申請旅遊的各位，請向旅遊代理店的負責人進行諮詢。

### 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。

#### ●奈良馬拉松大會主頁

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

●電話【2025年12月14日(週日)5:15以後用自動語音通知】

**050-3496-9947**

通知方式