



熊本城マラソン2020

2020.2.16 [SUN]

とぎれない感動。とまらない躍動。

[金栗記念熊日30キロロードレース 参加のご案内]

大会名称

熊本城マラソン2020

開催日時

令和2年(2020年)2月16日(日)9時スタート(雨天決行)

種目

- ①歴史めぐりフルマラソン(日本陸連公認)
- ②金栗記念熊日30キロロードレース(日本陸連公認)
- ③復興チャレンジファンラン

【主催】 熊本城マラソン実行委員会 熊本市、熊本日日新聞社、一般財団法人熊本陸上競技協会

【主管】 一般財団法人熊本陸上競技協会、熊本市陸上競技協会

【後援】 日本陸上競技連盟

【特別後援】 熊本県

【特別協賛】

株式会社えがお、東京エレクトロン九州株式会社、株式会社肥後銀行、高橋酒造株式会社

【協賛】

鶴屋百貨店、第一生命保険株式会社、平田機工株式会社、ハヤカウスポーツ、熊本県オールドヨタ、日本マクドナルド株式会社、有限会社ホット・ショツト、有限会社タキヤ、有限会社ゆくたけ、大和証券株式会社、重光産業株式会社、株式会社テレビ熊本、株式会社近畿日本ツーリスト九州、株式会社コスギ不動産、富士通株式会社、シアーズホームグループ、コーユレンティア株式会社、株式会社フォトクリエイト、山崎製パン株式会社 熊本工場

【サポーターカンパニー】

21社

【後援】

熊本県教育委員会、熊本市教育委員会、公益財団法人熊本県体育協会、熊本市体育協会、NHK熊本放送局、熊本放送、テレビ熊本、くまもと県民テレビ、熊本朝日放送、FMK、FM791

【協力】

公益財団法人熊本県体育協会、公益社団法人熊本県トラック協会、一般社団法人熊本県バス協会、熊本県レクリエーション協会、熊本市交通指導員区協議会連合会、熊本市スポーツ推進委員協議会、熊本市体育協会、一般社団法人熊本市タクシー協会、熊本市レクリエーション協会、熊本商工会議所、熊本走ろう会、国土交通省九州地方整備局熊本河川国道事務所、肥後銀行女子駅伝部

大会参加受付スケジュール

令和2年(2020年)

2月14日(金) 10:00~20:00

2月15日(土) 10:00~20:00

ランナー受付

EXPO

辛島公園 サンロード新市街

ランナーの方は、先にランナー受付にお越しください。
ナンバーカードを先に受け取らないと参加賞Tシャツを受け取ることができません。

◆ランナー受付・EXPO会場案内図は6ページをご覧ください。

※上記受付時間内に、必ず本人が受付(ナンバーカード受取)を行ってください。

※受付は、本人が確認できる証明書が必要となります。

代理人による受付はできません。

※大会当日の受付は一切行いません。

必ず2月14日(金)・15日(土)のどちらかで受付を行ってください。

※締切時刻を過ぎての受付は、公共交通機関の遅延であっても一切できません。時間に余裕をもってお越しください。

※混雑緩和のため、公共交通機関をご利用ください。

大会当日スケジュール

令和2年(2020年)

2月16日(日) スタート：通町筋

8:20 招集(最終コール)

8:40

9:00 スタート(30キロ)

9:02 スタート(フルマラソン)

9:15 スタート(ファンラン)

10:30 ファンラン終了

11:00 30キロ終了

12:15 30キロ表彰式

12:30 フルマラソン表彰式

16:02 フルマラソン終了

16:30 大会終了



熊本マラソンマスコットキャラクター「きよくま」

※スケジュールは変更になる場合があります。



※招集(最終コール)にお越しただかないとスタートブロックへの入場はできません。

大会参加受付について

日時

令和2年(2020年) **2月14日(金)・15日(土) 10:00~20:00**

※交通渋滞、駐車場の混雑等の理由により受付終了時間に間に合わなかった場合でも、一切の責任は負いかねますのでご了承ください。
※大会当日の受付は行いませんので、ご注意ください。

当日持参するもの

① ナンバーカード引換証

スマートフォンをお持ちの方

QRコードを表示する

スマートフォンにQRコードを表示の上、受付窓口にお越しください。



スマートフォンをお持ちでない方

ナンバーカード引換証を印刷する

ナンバーカード引換証のPDFファイルをダウンロードして、A4サイズで出力の上ご持参ください。



当日、会場での通信状況等により、マイページのQRコードを表示しにくい可能性があります。ナンバーカード引換証を印刷し、ご持参頂くか、スマートフォンをお使いの場合には、スクリーンショット等で画面を保存の上、受付窓口にお越しください。
※スマートフォンの画面の保存方法は、機種によって異なります。ご不明な場合は、メーカーまたはご利用の携帯電話会社にお問い合わせください。

② 本人が確認できる証明書

- ・運転免許証・パスポート・在留カード・写真付き住民基本台帳カード・個人番号カード(マイナンバーカード)
- ・身体障がい者手帳等・熊本市優待証「さくらカード」・学生証 等 ※顔写真付きの証明書のみ可。尚、コピーは不可とします。

□ナンバーカード引換証に記載のナンバー別に受付を行います。該当窓口でQRコードを表示したスマートフォンまたはナンバーカード引換証をご提示ください。

受付でお渡しするもの



- ①「ナンバーカード」×2枚
- ②「安全ピン」8個
- ③「計測チップ」×2枚 (両足につけてください)
- ④「プログラム」
- ⑤「手荷物袋」
- ⑥「手荷物袋シール」
- ⑦「チャリティグッズ」(募金者のみ)

ナンバーカード(ゼッケン)

種目	ナンバーカード (装着場所)	安全ピン
熊日30キロロードレース	2枚 (胸部・背部)	8個

□ナンバーカードには、スタートブロックが記載されています。スタートは、ナンバーカードに記載されたスタートブロックからになります。

●ナンバーカード



種目	スタートブロック	色
熊日30キロロードレース	30キロブロック	白

- ※ナンバーカードがない方は出走できません。
- ※ナンバーカードは、必ず胸部と背部の2カ所に付けて下さい。
- ※ナンバーカードの番号・氏名が自分のもので間違いがないか、必ずご確認ください。
- ※ナンバーカードの他人への譲渡、また代理出走は、一切禁止です。

参加賞について

- EXPO内のTシャツ引換所で申込み時に申請したサイズ(ナンバーカード袋に印字)の参加賞Tシャツをお受け取りください。
※サイズの変更はできません。
- Tシャツと一緒に、記念品もお渡しします。

受付時の諸注意

- QRコードを表示したスマートフォンまたはナンバーカード引換証がないと受付できません。忘れた場合、受付会場内のヘルプデスクでナンバーカード引換証を再発行します。(再発行手数料300円)

! 大会参加受付の際、会場周辺(辛島公園)での路上駐車は厳禁です。

計測チップについて

- 計測チップは必ずシューズにしっかりと装着してください。
- 計測チップはフィニッシュ後の返却は不要です。
- 途中の関門で収容された方につきましては、計測チップを回収させていただきます。
- 計測チップの装着方法



①針金バンドを靴ひもに通したあと、計測チップの穴に通します。



②計測チップが外れないように、しっかりとねじって靴に固定してください。

更衣室について

■ 7:00~13:00

びふれす熊日会館7階武道場の更衣室をご利用ください。なお、更衣室は13:00に閉鎖しますので、それまでに退出してください。

招集について

■ 8:20~8:40 当日招集

■ びふれす広場

※ナンバーカードを胸・背につけたユニフォームを提示し、計測チップの装着をチェックして、必ずスタートの確認を受けてください。

スタートについて

■ 9:00 スタート：通町筋

※スタートブロックは「30キロ」です。

表彰について

■ 12:15 ホテル日航熊本 5階「阿蘇」

※男子は1位~8位、女子は1位~3位を表彰します。また「新人賞」(要請選手・一般出場の最優秀者)と「敢闘賞」(熊本県在住の最高位者)の表彰もあります。

※競技規則

この大会は、2019年度日本陸上競技連盟競技規則および本大会規定により行います。競技審判の指示に従わない場合は失格となります。

給水所

□コース上の下記の地点に給水所を設けます。

□下記の地点以外での給水については、主催者は一切責任を負いません。

地点	ミネラルウォーター	スポーツドリンク
スタート	○	—
4.8km	○	○
7.7km	○	○
9.3km	○	○
12.4km	○	○
15.1km	○	—
18.5km	○	○
21.3km	○	—
22.6km	○	○
25.8km	○	—
28.3km	○	○
フィニッシュ	—	○

関門閉鎖時刻 ※予定ですので変更となる場合があります。

距離	関門閉鎖時刻
5km地点	9:20
10km地点	9:40
15km地点	10:00
20km地点	10:20
25km地点	10:43
28.3km地点	10:58

参考) 過去5年間の大会当日の熊本市の気温

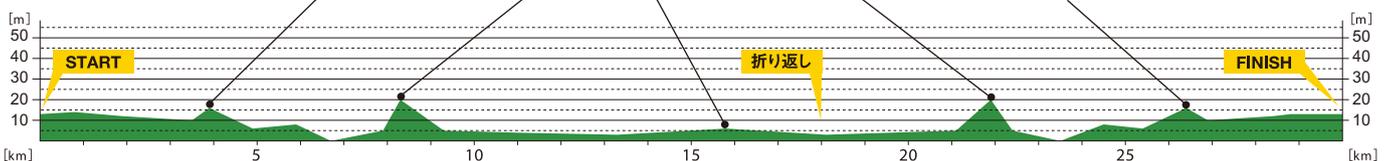
年	最高気温	最低気温
2019年	11.8℃	2.5℃
2018年	13.5℃	-1.7℃
2017年	13.1℃	-0.9℃
2016年	10.5℃	-3.7℃
2015年	14.3℃	-0.4℃

(気象庁HPより)

コース高低図

〈熊日30キロ〉

ポイント地点	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
スタート地点(通町筋)	九品寺交差点	本庄3丁目	平成陸橋	平田陸橋	新蓮台寺地下道	西大橋	並建三叉路	アクアドーム西交差点	中原町折返し	野口町交差点	西大橋	新蓮台寺地下道	平田陸橋	平成陸橋	ふれあい通入口	本庄3丁目	世継橋	フィニッシュ地点(通町筋)	
キロ	0.0	0.8	1.9	3.9	5.9	6.7	8.3	13.3	15.8	18.1	21.1	21.9	23.5	24.5	26.4	26.9	28.4	28.8	30.0
海拔 [m]	13	14	12	16	8	0	20	3	6	3	5	20	0	8	16	10	12	13	13



会場案内図 スタート

- ※ 8:20~8:40にびふれす広場で最終コールを受けた選手は、順次係員がスタート地点へ誘導します。係員の指示に従ってください。
- ※ ウインドブレーカー等は、スタート地点で脱衣の後、受付でお渡しした手荷物袋に入れて係員に渡してください。スタート後に更衣室まで運びます。



熊本城公園



熊本城



当日招集 (最終コール)

1階 びふれす広場

30キロ
スタート
地点

更衣室・ 選手控室

びふれす熊日会館
7階 武道場

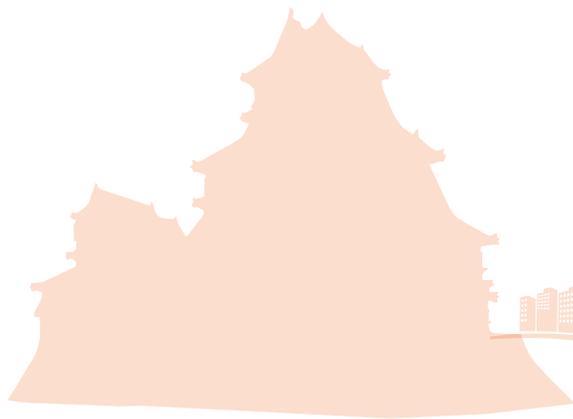


車道内は
ウォーミングアップ
禁止

会場案内図 ランナー受付・EXPO



KUMAMOTO CASTLE MARATHON





熊本城マラソン2020

健康チェックリスト

熊本城マラソンには、ご自身の健康状態に細心の注意を払ってご参加ください。
ランナーの皆さんが各自で下記項目を必ず確認の上、自己の責任において参加してください。

下記項目について、ひとつでも当てはまる項目があれば、大会参加の可否について、かかりつけの医師とよく相談してください。医師の指導のもと、必要があれば健康診断や心臓検診を受けてください。

- 心臓病(心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、不整脈など)の診断を受けている、もしくは治療中である。
- 突然、気を失ったこと(失神発作)がある。
- 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。
- 最近1年以上、健康診断を受けていない。

下記項目は、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、かかりつけの医師に相談し、大会参加前までに状態を安定させてください。

- 血圧が高い(高血圧)。
- 血糖値が高い(糖尿病)。
- コレステロールや中性脂肪が高い(脂質異常症)。
- タバコを吸っている。

かかりつけの医師は、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。
かかりつけの医師をきちんと決めて、各種の検査や大会参加について相談しましょう。

レース直前 セルフチェック項目

次の項目にひとつでも該当する場合は、ペースを落とす、またはレース自体の自重が必要です。心臓トラブル等の回避には、自己管理が不可欠です。体調に異常を感じたら、勇気を持って棄権するよう心がけてください。

- 前日、よく眠れなかった。
- 朝食を食べられなかった。
- 異常にのどが渇く。
- 身体がだるい。
- 下痢をしている。
- 心臓がドキドキ、気分がイライラする。
- 平時で脈拍が90以上ある(1分間)。
- 胸が痛い、締め付けられる。



ランナー受付・EXPOまでのご案内

2月14日(金)・15日(土)

※当日は混雑が予想されます。会場周辺は路上での駐停車はできませんので、公共交通機関をご利用ください。

熊本空港から	<p><空港リムジンバス> 阿蘇くまもと空港バス停→熊本桜町バスターミナル ▶ 運賃:730円 所要時間:約50分</p>	<p>ランナー受付</p> <p>辛島公園</p> <p>EXPO</p> <p>サンロード新市街</p>
JR熊本駅から	<p><市電> 熊本駅前電停→辛島町電停 運賃:大人170円 所要時間:約10分 ▶</p> <p><バス> 熊本駅前バス停→熊本桜町バスターミナル 運賃:160円 所要時間:約10分</p>	
熊本インターから	<p><車利用> 熊本インター下車→熊本市中心部方面 ▶ 所要時間:約30分</p>	
各バス停から	<p><県内・県外バス利用(高速バス含む)> 各バス停→熊本桜町バスターミナル ▶</p>	

大会当日の交通のご案内

2月16日(日)

**ノーマイカーデーです。
公共交通機関をご利用ください。**

大会当日の会場周辺(熊本市中心部)は、交通混雑が予想されます。時間によってはスタートに間に合わないことも想定されます。また、マラソン完走後は、思いがけず体力を消耗します。体が疲れた状態での運転は、重大な事故の原因となる恐れもありますので、自家用車でのご来場は避けてください。

公共交通機関がご利用になれない方

① 二輪車の利用

- 二輪車でお越しの方は、熊本市中心市街地駐輪場をご利用ください。熊本市中心市街地駐輪場の情報につきましては、熊本市駐輪場マップ(<http://city-kumamoto.parkingweb.jp>)のホームページをご覧ください。



② 臨時パークアンドライドの運用について

- ご家族などと一緒にご来場される場合は、熊本県庁駐車場(南側)をご利用いただき、公共の交通機関に乗り換えてお越しくください。

県庁前バス停→水道町バス停
運賃:190円 所要時間:約10分

※熊本県庁駐車場は、ナンバーカードをご提示いただきますと、4:00~18:00は無料でご利用いただけます。

大会開催の最終決定について

□最終決定日時

令和2年(2020年)2月16日(日) 午前5時

□発表方法

災害、悪天候等による大会の決行・中止に関する発表は、大会公式サイトで発表します。



大会公式サイト：
(PC、スマートフォン、タブレット)
<http://kumamotojyo-marathon.jp/>

携帯サイト(発表のみ)：
<http://kumamotojyo-marathon.jp/m/>

※QRコードについては大会当日早朝にご覧いただけます。



熊本城マラソン実行委員会事務局

〒860-0806 熊本市中央区花畑町9-6 ニッセイ・ウェルス生命熊本ビル2階
TEL. 096-328-2373 FAX. 096-324-2010
<http://kumamotojyo-marathon.jp/>

熊本城と熊本市記念館等のご案内



二の丸広場から、(右より) 大天守、宇土櫓、小天守



特別公開エリアから天守閣外観

熊本城 特別史跡 熊本城跡

フィニッシュエリアの二の丸広場からは、天守閣や宇土櫓などの現在の姿をご覧いただけます。
2019年10月5日からは特別公開第1弾として二の丸広場を起点に天守閣前広場の一部に至るルートを開通。
天守閣の外観を間近でご覧になれます。
※原則日曜・祝日限定、有料、公開時間9:00~17:00(券売は8:45~16:00)

有料施設

- 立田自然公園(泰勝寺跡)
- 北岡自然公園(妙解寺跡)

【大人・高校生200円/小・中学生100円】

【開園時間】8:30~17:00(入園は16:30まで)

詳細は下記の連絡先までお問合せください。
熊本市文化振興課 096-328-2039

無料施設

- 小泉八雲熊本旧居
- 夏目漱石大江旧居
- 御馬下の角小屋
- 後藤是山記念館
- 夏目漱石内坪井旧居
- 横井小楠記念館

※庭園の一部のみ公開中

【開館時間】9:30~16:30 [休館日]月曜日(祝日の場合は翌日)

※夏目漱石内坪井旧居は月曜日でもご覧いただけます。

熊本城及び記念館等についての情報やアクセス方法については

熊本城公式ホームページ

熊本城

検索

観光ガイドホームページ

熊本市 観光ガイド

検索