



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。

[歴史めぐりフルマラソン・復興チャレンジファンラン 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・ショウ、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、コーユー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、熊本県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9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

- 7:00 更衣所 開場
- 7:20 スタートエリア 入場開始
手荷物預け開始
- 8:00 更衣所 入口閉鎖
- 8:15 更衣所 閉鎖
- 8:30 手荷物預け終了
- 8:40 スタートブロック閉鎖
- 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



熊本城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。

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。

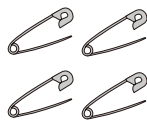
② 本人が確認できる証明書

- ・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

□受付では



- ①「ナンバーカード」
- ②「安全ピン」
- ③「計測チップ」(フルマラソン・30キロのみ)
- 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)をお渡します。

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、記念品もお渡します。

参加賞の後日受け取り

□受付に来られなかった方で参加賞を希望される方は、**令和2年2月19日(水)から令和2年3月31日(火)**までに「ナンバーカード引換証」を熊本城マラソン実行委員会事務局へ郵送(必着)または、ご持参ください。確認後、大会プログラムと参加賞Tシャツを郵送(着払い)またはお渡します。

※FAXやメールでは引換えはできません。

※海外への発送はできません。

●請求先

〒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
熊本城マラソン実行委員会事務局

[TEL] 096-328-2373

[受付時間] 9:00~17:00(土・日・祝日は除く)

伴走について

□視覚障がい等のある方で伴走者を伴っての参加を希望された方は、大会事務局から1月中旬に送付する「伴走登録用紙」の提出も必要になります。事前に必要事項をご記入の上、障がいがあることを証明するもの(障がい者手帳など)を受付時にご提示ください。伴走登録用紙の提出がない場合は伴走をお断りする場合があります。なお、大会事務局による伴走者の紹介は行っておりませんのでご了承ください。

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(幸島公園)での路上駐車は厳禁です。

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
歴史めぐりフルマラソン(陸連登録者)		
歴史めぐりフルマラソン(一般参加者)	1枚(胸部・必ず着用されている衣類の一番上に装着してください)	4個
復興チャレンジファンラン		

□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。※スタートブロックはエントリー時の「申告タイム」順となっています。グループエントリーの方は、グループ内の一番遅い方のタイムに合わせています。

●ナンバーカード

男子(黒文字)



女子(赤文字)



スタートブロック

手荷物トラックナンバー

※ナンバーカードがない方は出走できません。

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
歴史めぐりフルマラソン	サブスリーブロック	金
	Aブロック	青
	Bブロック	ピンク
	Cブロック	黄
	Dブロック	緑
	Eブロック	オレンジ
	Fブロック	紫
Gブロック	グレー	
復興チャレンジファンラン	ファンランブロック	クリーム

※受付でナンバーカードを受け取ったら、ナンバーカードの番号・色が自分のもので間違いないか、必ずご確認ください。

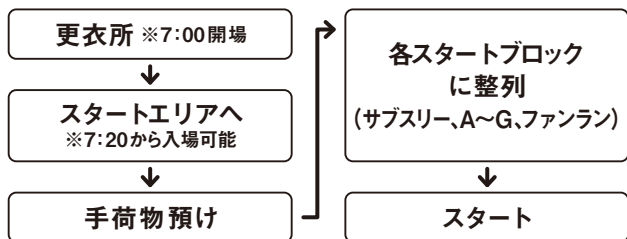
※ナンバーカードの他人への譲渡、また代理出走は、一切禁止です。

※ナンバーカードの裏側に緊急連絡先等、必要事項を必ず記入してください。

※ナンバーカードの再発行はいたしません。

スタートについて

- ランナーエリア(詳細は8ページ会場案内図をご覧ください)には、ランナー以外の方は入れません。
- ランナーエリアに入場される際には、必ずナンバーカードを装着して入場してください。
- 付き添い・観覧者の立ち入り、車両(自転車を含む)の出入りは制限します。
- 大会当日は、ナンバーカード・計測チップ・手荷物袋(シール)を忘れずにお持ちください。



更衣所

フルマラソン／ファンラン

[時間] 7:00～8:15 (8:00 更衣所入口閉鎖)

[場所] 女子更衣所(熊本市役所本庁舎 地下1F)

男子更衣所(熊本市役所駐車場 2F～5F)

男女更衣所(熊本県営有料駐車場 2F)

◆更衣所付近の会場案内図は8ページをご覧ください。
県営駐車場は8:00閉鎖となりますのでご注意ください。

手荷物預け

フルマラソン／ファンラン

[時間] 7:20～8:30

[場所] スタートエリア内のトラック

- 預ける手荷物は、手荷物袋シールに記載してあるナンバーの手荷物トラックに預けてください。
- 手荷物は、受付の際にお渡しした専用の手荷物袋に入れてください。専用の手荷物袋以外のものはお預かりできません。
- 手荷物袋には、必ず受付時にお渡しした手荷物袋シールを貼り付けてください。(シールは、はがれないよう、荷物を入れる前に貼りつけてください)
- 手荷物を預ける際と受け取る際には、ナンバーカードの提示が必要です。一度預けた手荷物はフィニッシュまで受け取ることができません。
- 中の荷物が飛び出さないように、手荷物を預ける際には手荷物袋の口の紐をしっかりと締めてください。
- 貴重品、こわれ物、動植物、生ものはお預かりできません。また、貴重品等紛失の場合、責任は負いません。
- 手荷物袋は、時間に余裕を持って早めにお預けください。
- 手荷物袋からはみ出る物(傘、キャリーバッグなど)は、お預かりできません。
- スタートエリア周辺にはコインロッカーはありません。

●手荷物袋



(横:500mm 縦:700mm)

! 危険物の持ち込みは固くお断りします。
不審な荷物等があれば、検査をさせて頂く場合があります。

スタートブロックへの整列

フルマラソン／ファンラン

[時間] 7:20～8:40(厳守)

※8:40にスタートブロック入口を閉鎖

[場所] 通町筋

- スタートの整列は、「サブスリー、A～G、ファンラン」の9ブロックに分かれています。各自のブロックは、ナンバーカードに印字してあります。
- スタートエリアへは、7:20までは入ることができません。
- 各スタートブロックに入場される際はナンバーカードを装着ください。
- 車道でのウォーミングアップは禁止です。
- 8:40までにスタートブロックに整列してください。

! スタートブロックの閉鎖時間に間に合わない場合は、出走できません。



フィニッシュについて

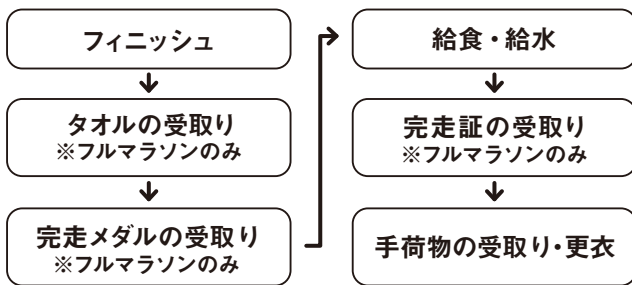
フィニッシュエリア内の「ランナーエリア」は、ランナー以外の方は入れません。
エリアの詳細は9ページをご覧ください。

フルマラソン

[場所] 熊本城 二の丸広場(熊本城公園内)

復興チャレンジファンラン

[場所] 市民会館シアーズホーム夢ホール前



- ・預けた手荷物を受け取る際は、ナンバーカードをご提示ください。
- ・ランナーエリアはランナーのみ入場可能です。また、一度退出すると再入場できませんのでご注意ください。
- ・フィニッシュがある熊本城周辺は、様々な規制を行っていますので、係員の指示・誘導に従ってください。



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程により行います。競技審判の指示に従わない場合は失格となります。

代理出走について

- **本人以外の出走は一切禁止します。代理出走が判明した場合、今後一切、本人、代理出走者ともに本大会に参加することができなくなります。**

服装

- **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正面から見える位置に装着してください。走行中ナンバーカードが見えない場合、走行を中止させていただきます。
- 防寒のためのビニール等を破棄する場合は、他のランナーの邪魔にならないようにご注意ください。
- 大会規則、その他の法令及び公序良俗に反するような仮装や、他のランナーや応援者を不快にさせる服装(ウェア)、スポーツイベントにふさわしくない服装(ウェア)の着用は認められません。また、主催者側がこれらに該当すると判断した場合は、大会への参加を認めず、レース開始後であっても競技を中止させることがあります。



- 他のランナーを傷つけたり、転倒させたりする恐れがあるなど、他のランナーに対して危険と思われる服装(ウェア)や、携行品を身につけること
例) 剣や棒、また金属等で装飾するなど、他のランナーを傷つける恐れのある服装
例) のぼりや旗など、長いものや大きいものを持つこと
例) 裾の長いスカートや着物、著しく大きいサイズの靴など、転倒の恐れが高いもの
例) 周囲の状況を判断しにくい、著しく視野が狭くなるような覆面・ヘルメットなど
- 他のランナーや応援者を不快にさせるなど、スポーツ大会にふさわしくない服装
例) 裸あるいはそれに近い下着姿
例) 裸を連想させるコスチュームなど
- 政治、宗教上の主張をPRするものや、広告宣伝等を目的とした服装
例) 政党名のたすきや、政治的・宗教的な主張をプリントした服の着用
- 商標・意匠を無断で使用した類いの服装
例) 自分で作成した有名なキャラクターの着ぐるみを着用するなど

走行・距離表示

- コース上の一部分で一般車両、大会車両が並走および対面する場合がありますので、十分ご注意ください。
- 距離表示は、42kmまで1km毎と中間点に設置します。また、残り5km地点からは、残り距離の表示も1km毎に設置します。

競技途中で棄権する場合

- 関門以外で途中棄権する場合は、コース上の「審判員」または「沿道のスタッフ」に途中棄権することを申告し、歩道に上がってください。
- 途中棄権した場合は、下記のいずれかの方法でフィニッシュ会場までお越しください。



- ① 歩ける場合は、直近の関門まで行き、収容バスに乗車する。
- ② 歩けない場合は、途中棄権した場所付近で待機し、最後尾の収容バスに乗車する。

緊急車両通行等へのご協力をお願いします

- 競技中、緊急車両が通行する場合は、コース上の係員の指示に従って緊急車両の通行を優先してください。
- ランナーの走行状況等により、歩行者を横断させることがありますので、係員の指示に従い、ご協力をお願いします。

出走者の健康管理について

- 大会参加にあたっては十分なトレーニングを行い、自己の責任において健康状態を確認してください。
- 体調が悪い場合は、決して無理をせず出場を辞退してください。
- 「健康チェックリスト」(11ページ)の項目で当てはまる項目があれば、必ず事前に医師に相談してください。
- 競技中でも体調に異常を感じたら、最寄りの競技スタッフへ連絡し、勇気をもって棄権するよう心がけてください。
- 救護所には家庭用常備薬(胃腸薬、感冒薬、湿布、コールドスプレーなど)はありません。

記録について

公式記録

□出発合図(号砲)からフィニッシュまでの時間です。

計測チップ(フルマラソン・30キロのみ)

□今大会は計測チップを使用します。

計測チップは、受付の際にナンバーカードと合わせてお渡ししますので、必ずその場で確認してください。(計測チップは、ランナーのシューズに装着し、タイム計測用の受信マツトを通過することにより、大会のタイム・着順を瞬時に判定するために使用します)

□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。

正しく装着していない場合は、記録や順位が出ませんのでご注意ください。紛失等による再発行は行いませんので、スタート前に必ず装着確認を行ってください。

□計測チップをつけないで走ったり、途中で紛失した方は完走証を受け取ることができません。

□計測チップはフィニッシュ後の返却は不要です。

そのままお持ち帰りください。

□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。

完走証(記録速報)

□完走証には、公式記録(グロスタイム)の他に、スタートライン通過時刻から計測したタイム(ネットタイム)と、順位を記載します。

□完走証の再発行はできません。

□次の方は、制限時間内で完走しても完走証を受け取れない場合がありますのでご注意ください。



- ①ナンバーカード・計測チップをつけないで走った方
- ②ナンバーカード・計測チップを所定の装着部以外につけて走った方
- ③ナンバーカード・計測チップを途中で紛失した方

※ナンバーカードと計測チップはどちらも装着をお願いします。

※完走証は、フルマラソンを制限時間内に完走したランナーのみに発行し、制限時間外ランナーには発行しません。

※失格者が出た場合、後日順位が変動することがあります。

※陸連登録者の方で「日本陸連公認記録証」が必要な場合は、「一般財団法人熊本陸上競技協会」までご連絡ください。

TEL.096-388-1688(火曜定休9:00~16:00まで)

※公式記録は後日、大会公式サイトにて表示します。

表彰について

□フルマラソン(表彰会場:熊本城二の丸広場)

※復興チャレンジファンランの表彰は行いません。

- ①総合:男女各1~8位
- ②年代別:男女各1~3位(男女別29歳以下・30代・40代・50代・60代・70歳以上)

※年代別の表彰式は行わず、表彰状は後日送付となります。

サブスリープレミアムについて

熊本城マラソンの直近過去5大会(2015~2019大会のいずれか)で、サブスリー(3時間を切るタイムでフルマラソンを完走)を達成されたランナーは、当選時にスタートブロックの優遇があります。また、熊本城マラソンにおいてサブスリーを達成された方には、熊本城マラソンのホームページに氏名、出走時のナンバー、レコードの掲示及び記念品を贈呈します。

その他注意事項

マナーとルール

- ごみは分別し、それぞれ指定のごみ箱へ捨ててください。
- コース内は全て禁煙です。
- コース内に座り込んでの飲食等のご遠慮ください。
- スタート及びフィニッシュでは、周辺住民や施設への迷惑となりますので、野宿等はしないでください。
- スタート前や競技中に、コース周辺のホテルやビルなどへの出入り、トイレの使用はしないでください。
- 危険ですので、競技中に道路を横断しての対向車線側トイレ(コンビニトイレを含む)は使用できません。失格となる場合があります。
- ベビーカーを押しながらの出走やご家族・ペットの伴走はできません。
- フィニッシュ周辺での飛び入り参加はできません。



不審物等について

- 不審物を発見された場合には、決して触れたりせず、お近くの警察官やスタッフへお知らせください。
- マラソン会場に危険物の持ち込みは固くお断りします。不審な荷物等があれば、検査をさせて頂く場合があります。

競技中の事故について

- 競技中の事故については応急処置のみ行います。それ以上の責任は負いません。
- 競技中の死亡・傷害事故については、大会主催者が加入する保険(補障内容[死亡:300万円、入院(日額):2000円、通院(日額):1300円])の範囲内で見舞金等が支給される場合があります。熊本城マラソン実行委員会事務局(096-328-2373)までご連絡ください。

参加に関わる誓約について

- ナンバーカード引換証の誓約内容を必ずお読みいただき、お手続きください。

寒さ対策について

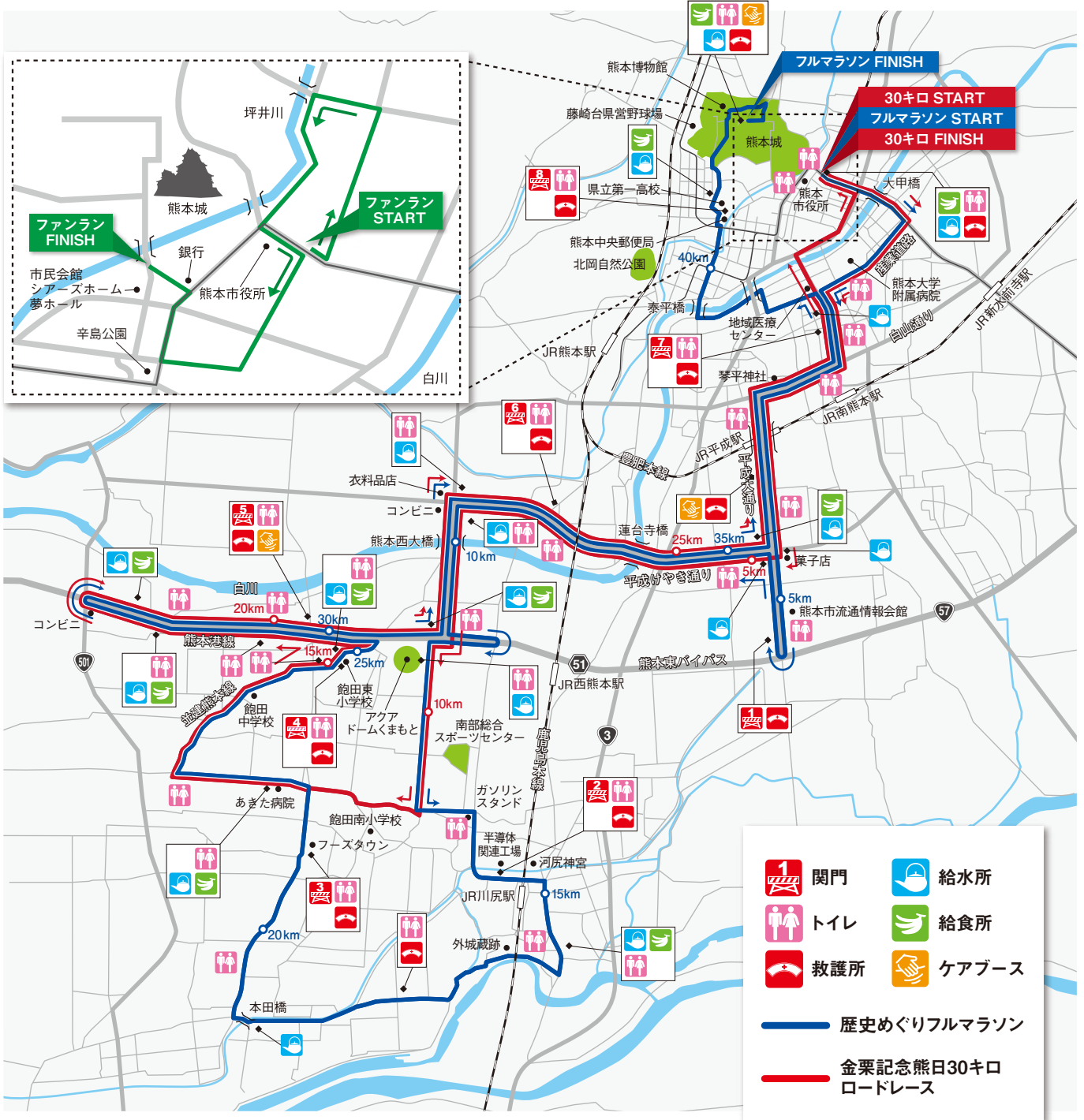
- 大会当日は寒さが予想されます。スタートまでには時間がかかることがありますので、カイロ・アームウォーマー・手袋・ロングタイツ・レッグウォーマー等の防寒のご用意をお願いします。
- 防寒アイテムは、スタート会場周辺やコース内等に放置しないでください。放置されたものは主催者が処分します。

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℃

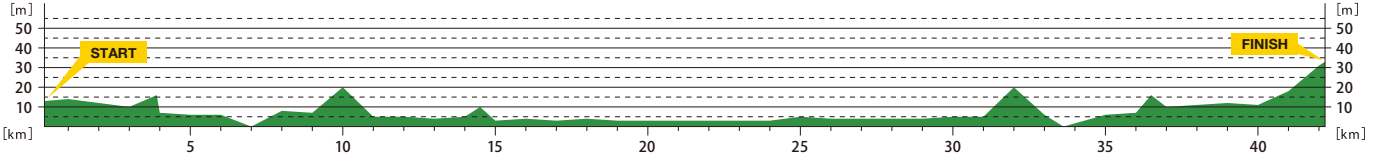
(気象庁HPより)

コース図

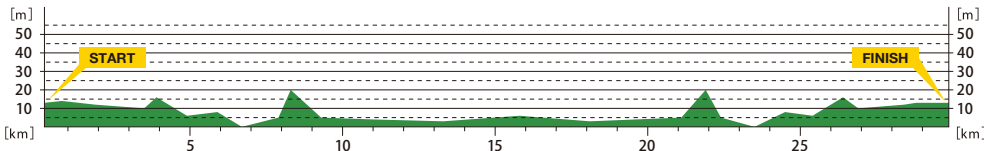


コース高低図

〈フルマラソン〉



〈熊日30キロ〉



給水所・給食所

- コース上の下記の地点に給水所・給食所を設けます。
(500メートル手前にブラカードによる表示あり)
- 下記の地点以外での給水・給食については、主催者は一切責任を負いません。
- 復興チャレンジファンランのフィニッシュ地点にも、ミネラルウォーターと給食を設けています。

地点	給水所	ミネラルウォーター	スポーツドリンク	給食
スタート	熊本市役所正面玄関前	○	—	—
4.8km	第1給水所	○	○	—
6.7km	第2給水所	○	○	—
9.5km	第3給水所	○	○	—
12.1km	第4給水所	○	○	—
15.6km	第5給水所	○	—	○
18.9km	第6給水所	○	○	—
22.0km	第7給水所	○	○	○
25.2km	第8給水所	○	—	○
28.4km	第9給水所	○	○	—
30.9km	第10給水所	○	—	○
32.4km	第11給水所	○	○	—
35.4km	第12給水所	○	—	○
37.9km	第13給水所	○	○	—
40.6km	第14給水所	○	○	○
フィニッシュ	二の丸広場ランナーエリア	○	—	○

トイレ

- コース上の各所に仮設トイレ(500メートル手前にブラカードによる表示あり)を設置しています。必ず所定の場所をお願いします。
- コース以外の道路は交通規制はありませんので、トイレ等で競技中にコースを外れる場合は、車両の通行にご注意ください。

関門・救護所

- 交通・警備・競技運営上、下記の地点で関門閉鎖を行います。
- 関門閉鎖後は、コース上で走行を続けることはできません。**
コース上のランナーは、歩道に上がってください。その後、最後尾の収容バスに乗車するか、次の関門地点まで向かい、収容バスに乗車してください。
- 閉鎖時間前でも、著しく遅れた場合や、交通規制の解除に影響を及ぼすと主催者が判断した場合は、コースでの走行を中止させていただくことがあります。
コース上には、「3・3.5・4・4.5・5・6時間ペースセッター」と合わせて、「関門ペースセッター」も走行しています。
- 救護所は救命処置を重視した体制で運営していますので、応急処置のみを行います。それ以上の処置および責任は負いかねます。**
- 救護所にはコールドスプレー等は用意しておりません。**
- 救護所では、テーピングやマッサージ等の処置は行いません。**

地点	関門	閉鎖時刻	救護所	場所
スタート	—	—	○	熊本市役所 議会棟内
6.1km	第1関門	10:15	○	ファミリーマート 流通団地店付近
14.5km	第2関門	11:18	○	ルネサススポーツ プラザ前
17.4km	—	—	○	明和学園内 施設
21.0km	第3関門	12:21	○	会富町 熊本フースタウン前
24.8km	第4関門	12:55	○	飽田東 小学校前
29.8km	第5関門	13:45	○	デイリーヤマザキ 砂原店前
33.3km	第6関門	14:18	○	蓮台寺公園前
36.0km	—	—	○	甲斐整形外科前
37.9km	第7関門	15:00	○	大村後公園前
40.6km	第8関門	15:30	○	第一高校 正門横
フィニッシュ	—	(16:02)	○	熊本城催し広場 ・二の丸広場

沿道の大会スタッフについて

- 本大会では、約4,000名のボランティアスタッフがいます。
お気軽に声をかけてください。

通過タイムサービス案内

熊本城マラソン2020では、『応援navi』と『ランナーズアップデート』を行います。



5kmごとの通過タイムから割り出したランナーの予測位置情報をWEBサイトの地図で確認できます。
※スマートフォン、タブレット、PCに対応。携帯電話では使用できません。

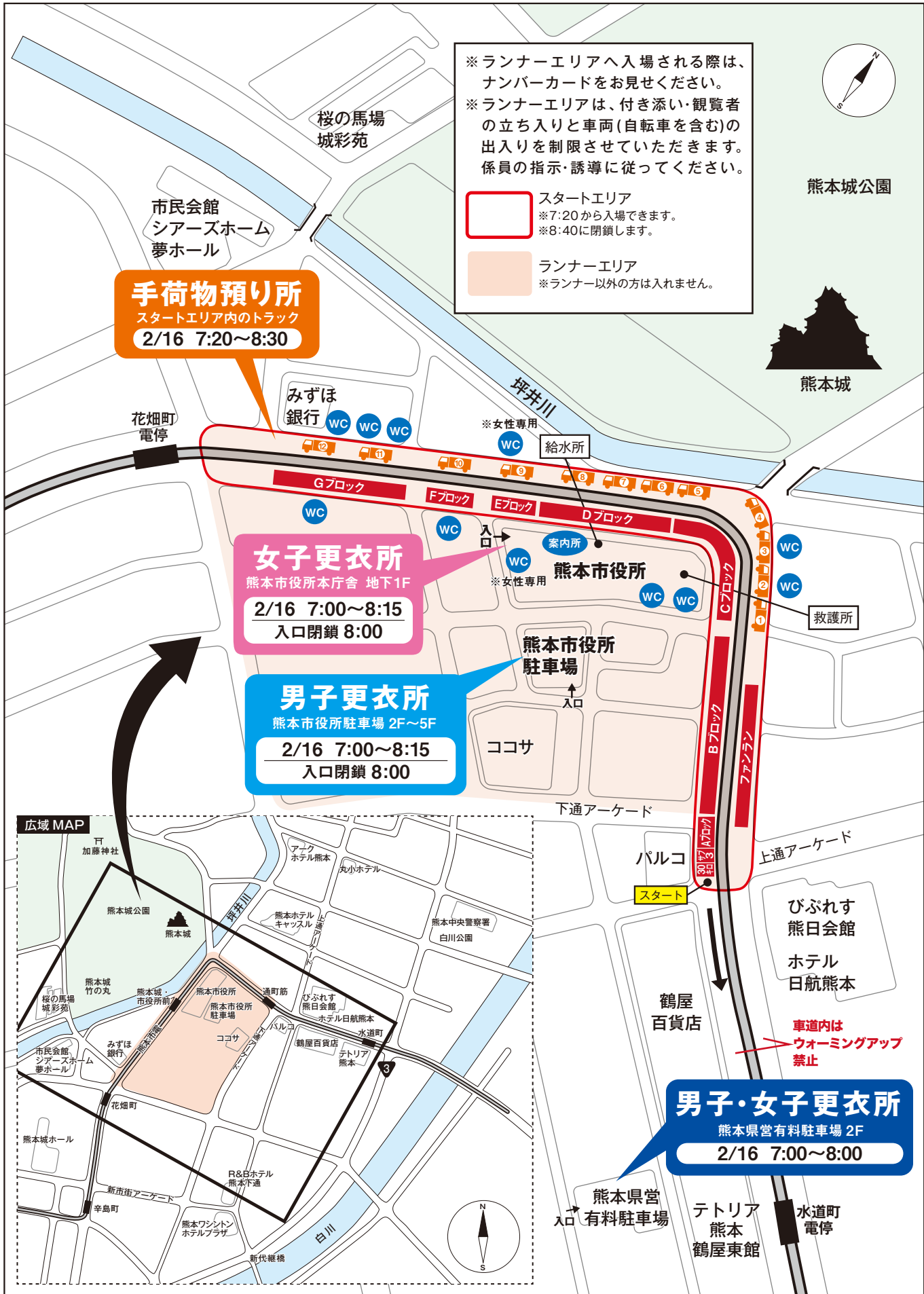


5kmごとの通過タイムとフィニッシュタイムの速報をWEBサイトから確認できます。
※スマートフォン、タブレット、PCに対応。携帯電話では使用できません。

くわしくは大会ホームページにて



会場案内図 スタート



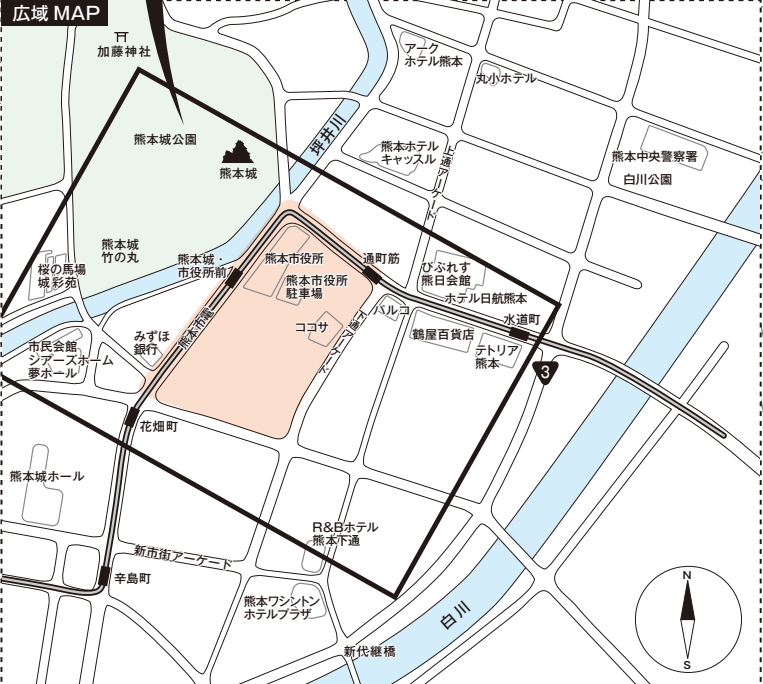
※ランナーエリアへ入場される際は、ナンバーカードをお見せください。
 ※ランナーエリアは、付き添い・観覧者の立ち入りと車両(自転車を含む)の出入りを制限させていただきます。係員の指示・誘導に従ってください。

手荷物預り所
 スタートエリア内のトラック
2/16 7:20~8:30

女子更衣所
 熊本市役所本庁舎 地下1F
2/16 7:00~8:15
 入口閉鎖 8:00

男子更衣所
 熊本市役所駐車場 2F~5F
2/16 7:00~8:15
 入口閉鎖 8:00

男子・女子更衣所
 熊本県営有料駐車場 2F
2/16 7:00~8:00



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。



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。



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