

日本陸連主催「長野マラソン オンラインランニングセミナー」のご案内

長野マラソンは、主催団体の日本陸連による「長野マラソン オンラインランニングセミナー」を下記の要項にて開催します。

大会まで残すところひと月の時期、レベルアップを目指すランナーから完走を目指すランナーまで、幅広い層の悩みや疑問点を解決できる貴重なセミナーです。

【開催日時】 2022年3月21日(月・祝)午後5時(予定)

【講師】 大島めぐみさん スペシャルゲストも登場!!

【内容】 開催まであと1ヶ月!この時期にやっておきたい練習は? やってはいけない練習は?皆さんの疑問にお答えします。

※視聴申込は締め切りました。Youtubeでアーカイブ映像をご覧ください。詳しくは長野マラソン公式ホームページをご覧ください。



大島めぐみさん

オリンピックや世界陸上など数々の世界大会で日本代表として活躍。トラックからマラソンまで幅広い競技に対応できる日本屈指のスピードランナーとして知られた。アスリートの視点から見た食事法に関しても関心が高く、野菜ソムリエ、アスリートフードマイスターの資格を取得。さらに2013年には、国際コーチ資格 (WA Level1 coach) を取得した。



第24回長野マラソン 参加者案内



【併設】第75回長野県陸上競技選手権大会(マラソン競技)

- 主催/長野陸上競技協会・長野県スポーツ協会・信濃毎日新聞社
- 後援/長野県・長野県教育委員会・長野市
- 主管/長野陸上競技協会
- 開催日時・種目・コース/第24回長野マラソンと同一とする。
- 競技規則/2022年度日本陸上競技連盟競技規則および本大会の申し合わせ事項により行う。
- 参加資格/以下条件を満たす長野陸上競技協会登録の競技者。

- 2022年3月31日までに長野陸協登録を各支部へ届け出ること。
- ①推薦競技者/長野陸上競技協会が推薦した競技者。
- ②一般競技者/2月以降長野陸協HPに掲載される要項に沿ってエントリーした競技者。
- 表彰/男女各1位~8位を入賞とする。
- ※表彰式は、長野マラソン総合の部表彰式の後に執り行う(12時30分予定)。スタジアム入口総合案内所横に記録を表示します。確認し、12時15分までに総合案内所に集合すること。

「3回連続サブスリー賞」について

日ごろから真摯にトレーニングに励まれている長野マラソン出場者の皆様に敬意を表し、第18回大会から始まった3大会連続で「サブスリー」(ネットタイムが3時間未満の完走者)を達成された皆様を表彰する企画も、今回で最終回を迎えます。第21回大会では107人の方が受賞されました。本年も、第20回記念大会から第24回大会で連続サブスリーを達成した皆様に第24回大会終了後、表彰楯を贈呈いたします(2022年6月下旬発送予定)。皆様のご健闘を心よりお祈り申し上げます。

20回記念大会を含む5大会(18回~24回)の期間内で条件を達成した方を表彰します。

18回大会	19回大会	20回記念大会	21回大会	22回大会	23回大会	24回大会
2016年 4月17日開催済	2017年 4月16日開催済	2018年 4月15日開催済	2019年 4月21日開催済	2020年 4月19日開催 中止	2021年 4月18日開催 中止	2022年 4月17日開催
20回記念大会終了後に表彰済▶			21回大会終了後に表彰済▶		24回大会終了後に表彰▶	



連続3大会のリザルトを刻印した表彰楯(予定)

本大会過去3大会の気象状況

本大会過去3大会の気象状況および完走率は下記の通りです。ご参考のうえ、レース準備にお役立てください。

大会回数 (開催年月日)	時刻	気象状況					完走率(%)
		天候	気温(℃)	湿度(%)	風向	風速(m)	
第21回 (2019年4月21日)	8:30	曇り	8.0	66	東	0.7	85.45
	13:30	曇り	19.0	35	南西	1.3	
第20回 (2018年4月15日)	8:30	雨	13.0	85	東	0.3	86.62
	13:00	曇り	13.8	79	北	3.5	
第19回 (2017年4月16日)	8:30	晴れ	14.5	55	南東	0.8	77.86
	13:30	晴れ	23.0	18	西北西	5.2	

2022年4月17日(日) 午前8時20分スタート

※今大会はスタート時刻を例年より10分早めます。スムーズなスタート整列にご協力ください。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、第24回大会は従来とは異なる大会運営となります。ご理解ご協力をお願いいたします。

選手受付 **4月16日(土) 午前10時~午後8時** 会場 **ビッグハット** (長野市若里)

最新情報はこちらをご覧ください。

大会公式ホームページ

<https://www.naganomarathon.gr.jp>



大会当日、荒天等による大会中止のお知らせ

大会公式ホームページ・Facebook・Twitter 等で

分かり次第お伝えいたします。

お問い合わせ ※引越等でご住所を変更された場合は「大会エントリーセンター」まで必ずご連絡ください。

エントリーに関するお問い合わせ

長野マラソン大会エントリーセンター
TEL.026-231-5681 FAX.026-236-3340
受付時間:平日9:30~17:00(土・祝日を除く)
〒380-0928 長野市若里6-6-2 長野市若里分室内 Email: info@naganomarathon.gr.jp

大会・競技内容に関するお問い合わせ

長野マラソン大会組織委員会事務局
TEL.026-217-2490 FAX.026-217-2498
受付時間:平日9:30~17:00(土・祝日を除く)
〒380-0928 長野市若里6-6-2 長野市若里分室内 Email: info@naganomarathon.gr.jp

宿泊・交通・駐車場に関するお問い合わせ

JTB長野マラソン係 (株)JTBビジネスストランスフォーム BPO事業部 中部MICEセンター
TEL.052-446-5099 FAX.050-3730-4343
営業時間:平日10:00~17:00 ※土・祝日・12月30日(木)を除く。ただし宿泊受付開始日および4月16日(土)は受付
〒450-0003 愛知県名古屋市中村区名駅南1-6-30 東海ビルディング5階 Email: naganom-marathon@jtb.com

新型コロナウイルス感染防止対策に関するお願い

第24回長野マラソンは、新型コロナウイルス感染防止対策を十分に講じ、ランナー、ボランティア、スタッフ、沿道応援の皆さまが、安心・安全に参加できる大会運営に努めます。ランナーの皆さまにも、大会運営へのご協力をお願いいたします。

- ①参加者の体調管理（体調管理チェックシートの提出・検温）
- ②走行時以外の常時マスク着用
- ③医師、保健所など専門家を交え作成した対策マニュアルに沿った大会運営と危機管理体制の構築
- ④3密（密閉・密集・密接）を回避する大会運営
- ⑤手指消毒の徹底

■大会開催条件

1. 大会開催日の1か月前以降、行政機関から本大会が自粛要件に該当する緊急事態措置等が発せられていない。
2. 開催地の自治体（長野県・長野市）からイベントの開催が認められ、周知が行われている。
3. 新型コロナウイルス感染防止対策マニュアルが作成されている。
4. その他、安全な大会開催が困難であると組織委員会が判断する事案がないこと。

新型コロナウイルス感染防止対策について

1 体調管理チェックシートの提出

参加者の方には、大会10日前から所定の「体調管理チェックシート」で体調チェックを実施していただき、大会前日4月16日（土）の選手受付会場（長野市「ビッグハット」）でご提出いただけます。体調チェックの項目に該当するものがあつた場合、大会のご参加を辞退していただきます。また、提出いただけない場合や虚偽の記載があつた場合は、参加をお断りします。



2 抗原検査実施

大会側が手配する抗原検査キットを前日受付で配布。当日、参加者自身で検査を行い、結果を大会側が確認します。陽性の方は参加をご辞退いただけます。



3 検温の実施

大会前日の選手受付会場および大会当日のシャトルバス乗り場、スタート会場で検温を行います。37.5℃以上の発熱が確認された場合は、受付会場への入場・大会への参加をお断りします。



4 走行時以外のマスク着用

スタート前、フィニッシュ後、コース上のトイレ利用時など、競技走行時以外は常時マスクを着用してください。



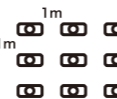
5 発熱・陽性判定の場合の行動

大会への出走・参加はできません。お帰りの際は、できるだけ公共交通機関の利用は避けてください。やむを得ず利用される場合には、マスク着用、手指消毒、人との距離を取る、必要以上の会話をしないなどの対策を徹底してください。帰宅後は速やかに地元医療機関を受診してください。



6 密を回避するスタートブロック整列

1人当たり1mの身体的距離を取った整列を実施します。スタートエリアが拡大するため、スタート時刻を従来の8時30分から10分早め8時20分とします。参加者の皆さまには誘導員の指示に従っていただきますよう、ご協力をお願いいたします。



7 ワクチン接種について

新型コロナウイルスワクチン接種が可能な方は、できるだけ接種を済ませてご参加ください。

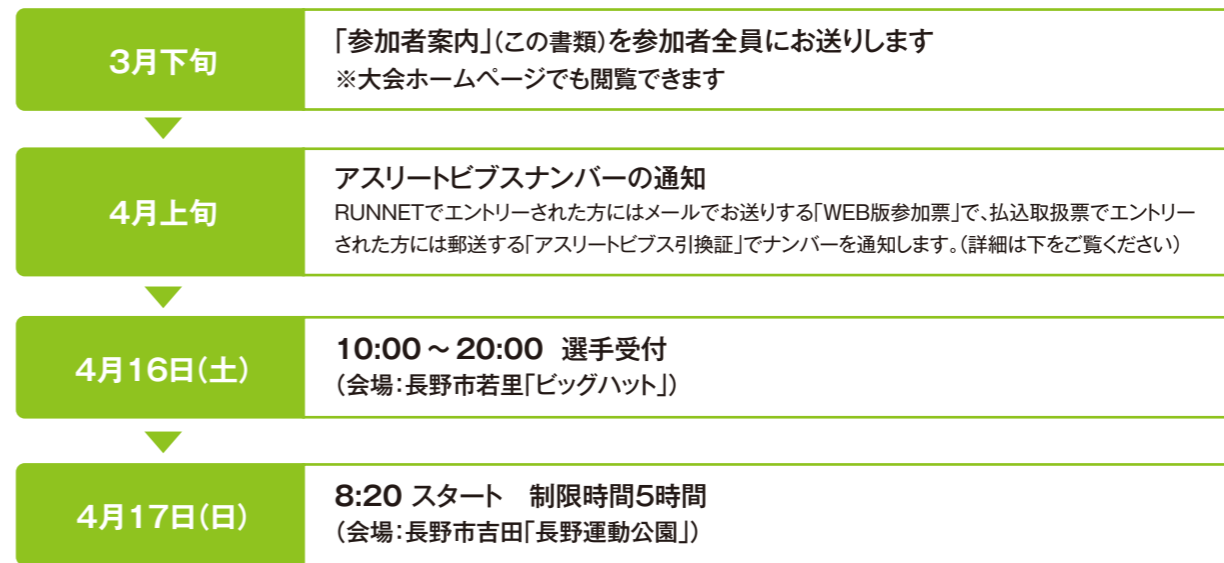


今後の感染状況や、緊急事態宣言・まん延防止等重点措置などの発令内容により、当大会の感染防止対策の内容が変更になる場合には、大会公式HP、SNSで速やかにお知らせします。

■参加者義務・注意事項（抜粋）

- ① 災害、事件、事故、疫病等、主催者の責に因らない事由によって大会を中止・縮小することになった場合、中止・縮小を決定した時点までに生じた費用等を勘案し、対応策を検討いたします。
- ② お申込み後のエントリー内容の変更はできません。また、参加者の自己都合による不参加については、参加料の返金はいたしません。
- ③ スタートブロックは、Aブロックが招待選手、Bブロック以降の順番は、申込者がエントリーの際に申告された「予想タイム」の順番となります。同様に、アスリートビブス番号も申告された「予想タイム」の順番となります。
- ④ 参加者は、体調管理チェックシートを提出してください。提出されない場合、出場をお断りします。また、体調管理チェックシートに該当箇所があつた場合、出場を見合わせてください。これらの場合、参加料の返金はいたしませんので、自身の体調管理をしっかりと行ってください。
- ⑤ 関門制限時間は遵守してください。規定の関門制限時間までに明らかに間に合わない場合には、審判員により走行の中止を勧告することがあります。関門・収容についての異議申し立ては一切認めません。
- ⑥ 競技中の事故については主催者で応急措置は行いますが、それ以外の責任は一切負いません（なお、参加者全員がスポーツ傷害保険に加入しますが、内科疾患などによる入院などについては保険は適用されません）。
- ⑦ 当日は健康保険証を必ず携帯してください。
- ⑧ 代理出走は一切認めません。仮に代理出走が発覚した場合は出走を取り消します。また、代理出走者は保険適用の対象外となります。
- ⑨ 参加者は競技中に撮影された写真が、大会パンフレットなどの印刷物や大会公式ホームページに使用されることを事前に承知し、肖像権については主催者に一任しなければなりません。また、参加者名簿および競技結果のプログラム、新聞等への掲載も同様に主催者に一任することになります。
- ⑩ 主催者は個人情報の重要性を認識し、個人情報保護に関する法律・関連法令等を厳守し、主催者の個人情報保護方針に基づいてこれを取り扱います。お預かりする個人情報は大会参加者へのサービス向上を目的とし、各種参加者案内、記録通知、次回大会の案内、大会協賛・協力・関係各団体からのサービス提供、記録発表（ランキング等）に利用します。また、競技運営目的以外に、新型コロナウイルス感染防止対策を目的として、体調管理チェックシートを含む個人情報を取得させていただきます。これらの個人情報は、行政機関から要請があつた場合に限り、適切な方法で提出することがありますので、ご同意ください。また、長野マラソンは「AbbottWMMWンダー・エイジグループワールドランキング」に参加しています（詳しくは <https://www.worldmarathonmajors.com/>）。長野マラソンの公式記録はランキング決定のため、AbbottWMMWに提供いたしますのでご同意ください。

大会までの流れ

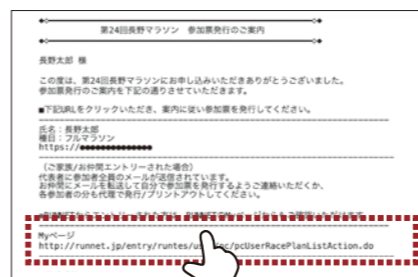


■アスリートビブスについて

〈RUNNETでエントリーされた方〉

4月上旬、「長野マラソン参加票発行案内」をメールで送信します(送信元:アールビーズ)。メールに記載されているURLをクリックし、参加票を発行すると、氏名・ナンバーが表示されます。参加票はお持ちのスマートフォンにダウンロードするか、PDFを印刷してお持ちください。大会前日の選手受付でご提示をお願いします。

！注意 アドレス変更された方はエントリーセンターへメールでお知らせください。



【RUN PASSPORTアプリでもビブスナンバーを確認できます】
スマートフォンをお持ちの方は、「RUN PASSPORTアプリ」(アールビーズ社)をインストールするとRUNNETでエントリーした長野マラソンと連携され、アプリからもナンバーの確認や参加票の発行ができます。

〈払込取扱票でエントリーされた方〉

4月上旬に郵送する「アスリートビブス引換証」でナンバーを通知します。

■「体調管理チェックシート」記入と提出のお願い

本日お送りする参加者案内に同封されている「体調管理チェックシート」に、大会開催10日前(4月7日)から体温・体調チェックを記入し、4月16日(土)選手受付会場へ提出してください。感染が疑われる症状があつた場合や、シートを提出されない場合、大会出場をお断りする場合があります。



ゴールドビブス、シルバービブス対象の方へ

第1回大会から連続でエントリーされている方にはゴールドビブス、のべ10回以上エントリーされている方には、シルバービブスを贈呈しています。第24回大会では、新型コロナウイルス感染状況を見極めるためエントリー期間を従来大会より遅らせましたことにより、ゴールド・シルバービブスのお渡しが、大会終了後の発送となります。楽しみにされていた皆さまには大変申し訳ございませんが、ご理解くださいますようお願いいたします。なお、発送は5月中旬を予定しています。

「ビブナンバーの末尾数字によって来場時間を指定」と大会要項でご案内しましたが、
来場時間の指定は行いません。

会場へのアクセス

受付会場

ビッグハット(長野市若里3-22-2)

受付時間

10:00~20:00

選手受付は大会前日のみとなります。

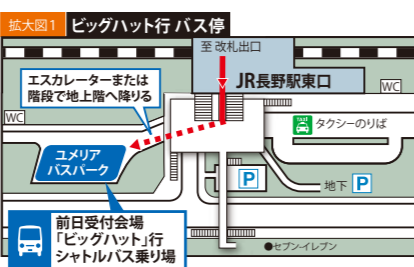
大会当日の受付は一切行いません。



JR長野駅東口から受付会場まで

- 徒歩 約20分
 - タクシー 約7分
 - シャトルバス 約7分
- 発着場所/東口ユメリアバスパーク
○運行時間/9:30~20:30(予定)
○運賃/無料

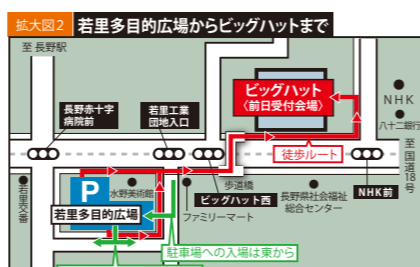
今大会からシャトルバスの運賃は無料となりました。



自家用車をご利用される場合

ビッグハット駐車場または若里多目的広場臨時駐車場をご利用ください。当日は誘導員の案内に従ってください。

注意
駐車場の収容台数に限りがございますので、公共交通機関または長野駅周辺の有料駐車場などをご利用ください。



ご持参いただくもの

- 「WEB版参加票」または「アスリートビブス引換証」(p.2参照)
- 本人確認ができる証明書 ●体調管理チェックシート (p.2参照)

選手受付 ※代理受付は一切お受けできません。

- 検温(2階)**
ビッグハット2階の選手受付会場入口で、サーモ式の検温を行います。37.5度以上の発熱があった場合、再検温テントで接触式検温を行い、再度発熱が確認された場合、大会への参加をお断りします。この際、アスリートビブスはお渡しできませんのでご了承ください。
- 本人確認・健康管理チェックシート提出・抗原検査キット受取(2階)**
「本人確認・健康管理チェックシート提出」デスクで、「WEB版参加票」または「アスリートビブス引換証」と、本人確認ができる証明書(以下参照)を提示してください。本人確認ができたなら体調管理チェックシートを提出していただきます。
■本人確認できる証明書
運転免許証、マイナンバーカード(通知カードは不可)、パスポート、健康保険証、住民基本台帳カード、住民票、国民年金手帳、介護保険証、身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、社員証、学生証、その他官公署の発行する証明書
- 抗原検査(3階)**
階段で3階に上がり、各自で抗原検査を行ってください。結果が出るまで約15分かかります。陰性判定の場合は陰性証明カードを受け取っていただき④にお進みください。陽性判定の方の大会参加はできません。
- アスリートビブス受け取り(2階)**
ビブナンバーが表記された窓口に進み、アスリートビブスを受け取ってください。
- 参加賞Tシャツの受け取り(1階)**
階段で1階に進み、参加賞Tシャツを受け取ってください。

- 注意**
- ①入場者数によって、入場制限を行う場合があります。時間に余裕をもってお越しください。
 - ②大会当日の選手用駐車券を、午前11時から先着順で配布します。
 - ③新型コロナウイルス感染防止のため、大会後の「フェアウェルパーティ」は開催しないため、チケットの販売はありません。
 - ④応援者、一般の方の入場は1階となります。

【ご欠場される方へ】
やむなく大会をご欠場(DNS)される方で、参加賞(Tシャツ、プログラム)の送付をご希望される方は、「着払い」にてお送りいたしますので、下記の受付期間内にお手続きをお願いします。
※アスリートビブスはお送りできません。
【受付期間】4月13日(水)~26日(火)
【手続方法】公式HP内 申し込みフォームから
※下記①~⑥をご入力ください
①お名前 ②お電話番号 ③ビブナンバー
④送付先郵便番号 ⑤送付先ご住所
⑥Tシャツサイズ(SS・S・M・L・LLのいずれか)
【送付予定時期】5月中旬

受付でお渡しするもの



A アスリートビブス2枚(胸・背中用)



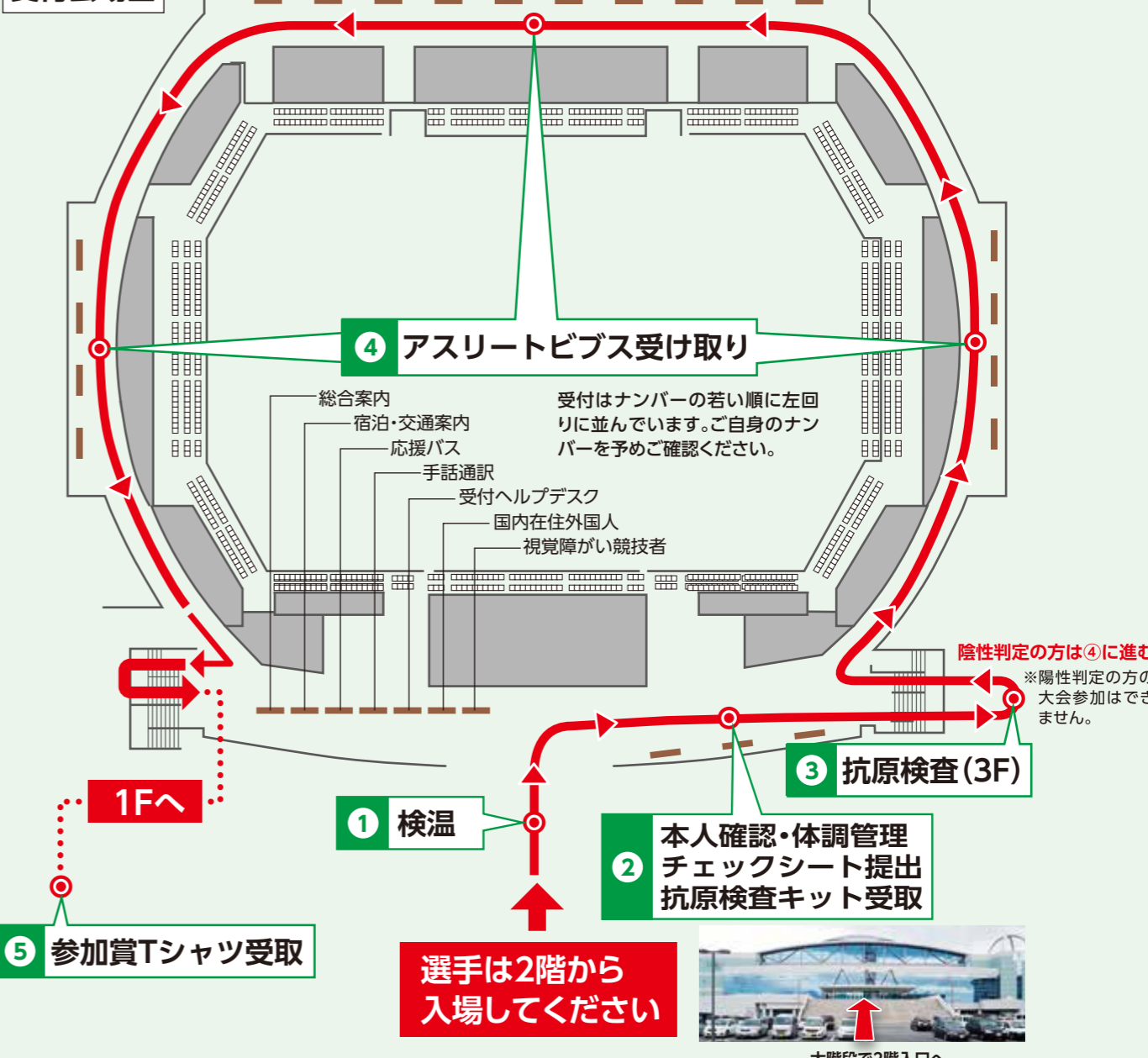
B 参加賞Tシャツ引換券

※アスリートビブスに同封されています

- C 手荷物荷札 ※手荷物袋はございません
- D 北しなの線乗車整理券(長野駅~北長野駅) 長野電鉄乗車整理券(長野駅~信濃吉田駅)
- E フィニッシュ会場発 シャトルバス乗車券
- F 抗原検査キット
- G 駐車証 ※お申し込みされた方のみ
- H チャリティーポディーシール ※チャリティーエントリーの方にのみ封入されています。

※イラストはイメージです。実際のものとは異なる場合がございます。

受付会場図



注意
スタート時刻は8:20です。スタートブロックは従来と異なりますので、事前によくご確認ください。

スタート会場へ

スタート会場

長野運動公園
(長野市吉田5-1-19)



スタート会場までの行き方

北しなの線、長野電鉄もしくは大会シャトルバスをご利用ください。

電車をご利用の方

長野駅からは北しなの線、または長野電鉄をご利用ください。選手は無料で乗車できます。4月16日(土)選手受付でお渡しする「乗車整理券」を改札でご提示ください。乗車整理券は下車駅で回収いたします。

【スタート会場まで】

- 長野駅から北しなの線「北長野」駅で下車(乗車時間約6分)し、徒歩で約20分。
- (電鉄)長野駅から長野電鉄「信濃吉田」駅で下車(乗車時間約9分)し、徒歩で約25分。

※大会当日、駅からスタート会場まで誘導スタッフのご案内します。
※応援者の方は有料です。大会当日、駅の券売機で乗車券を購入してください。

(北しなの線「北長野」駅まで大人230円、小人120円。長野電鉄「信濃吉田」駅まで大人240円、小人120円)

自家用車をご利用の方

※駐車場でのアイドリングストップにご協力ください

選手用駐車場	スタート会場までの所要時間
A 若里多目的広場(長野赤十字病院東側)	約20分
B 五輪大橋料金所東	約25分
C 柳原総合市民センター	約10分
D ホワイトリング	約25分
E オリオン機械(株)(須坂長野東ICから約3分)	約20分
F 富士通(株)長野工場	徒歩 約15分

各駐車場からスタート会場行きシャトルバスを運行します。

▶シャトルバス運行時間:午前5:15~7:15

※富士通(株)長野工場からのシャトルバスの運行はありません。

●シャトルバスで来られる方は、各乗場で検温後にリストバンドを着けていただき乗車となります。37.5℃以上の発熱がある場合は大会参加できません。

●シャトルバスご乗車の際は、乗車前に手指消毒を行い、車内ではマスクを着用し会話はお控えください。

●北しなの線時刻表(選手の方は無料) ★印は臨時列車です

長野駅発	北長野駅着	長野駅発	北長野駅着
5:51	5:56	★6:52	6:58
★5:57	6:02	6:58	7:02
6:23	6:27	★7:03	7:08
★6:29	6:35	★7:18	7:23

【運賃(片道): 大人230円、小人120円】

●長野電鉄時刻表(選手の方は無料)

(電鉄)長野駅発	信濃吉田駅着	運賃(片道): 大人240円、小人120円
6:15	6:24	※途中駅となる市役所前・権堂・善光寺下・本郷・桐原の各駅からも乗車可能です。 ※上り列車では乗車整理券はご利用できません。
6:41	6:50	
7:05	7:14	

●しなの鉄道時刻表(長野駅まで) ★印は臨時列車です

小諸駅発	上田駅発	戸倉駅発	屋代駅発	長野駅着
		5:24	5:30	5:49
	5:36	5:53	5:59	6:19
	★5:45	6:01	6:07	6:26
★5:45	6:05	6:24	6:31	6:50
6:11	6:31	6:48	6:54	7:14

※しなの鉄道線への乗車は選手・応援の方ともに有料です。
【小諸→長野 運賃(片道): 大人1,180円、小人590円】

北長野駅・信濃吉田駅からスタート会場までの徒歩ルート



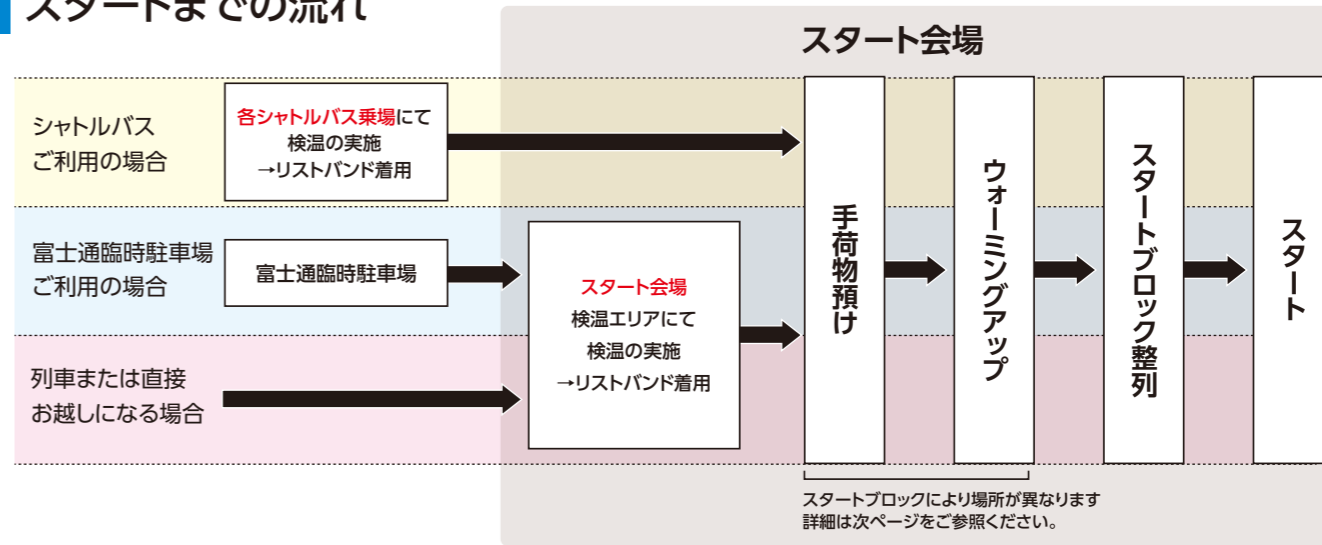
注意

- スタート会場行きのシャトルバスに応援者の同乗はできません。公共交通機関等を使っての移動をお願いします。
※山内エリアからのシャトルバスには応援者の同乗は可能です。検温の実施と、体調管理チェックシートのご記入をお願いします。
- 長野駅からスタート会場行きのシャトルバスはございません。
- ご乗車の際はアスリートピブスを提示してください。

その他の交通手段をご利用の方

- スタート会場には駐輪場をご用意しています。自転車のみご利用いただけます(バイクは不可)。
- タクシー・送迎車をご利用の場合は、交通混雑緩和のため、テニスコート西側の降車場で降車してください。

スタートまでの流れ



注意 更衣スペースについて

- 今大会は、室内での密を避けるため、更衣スペースを設けません。
- スタート会場には、あらかじめ着替えを済ませ、出走するウェアに上着を着用するなど、更衣スペースを利用しなくてもすむようご協力ください。

手荷物預かり

受付時間／午前6:30～8:05

受付場所／手荷物預かり専用トレーラー（道路北側・陸上競技場前）

スタート会場（長野運動公園）でお預かりした手荷物をフィニッシュ会場（南長野運動公園）でお渡します。手荷物には前日受付時にお渡す荷札を必ず付けてください。

※手荷物袋はございません。

- ①手荷物荷札に記載されているブロックごとにお預かりします。
- ②荷札は番号札2枚が1つになっています。1枚を切り離して手荷物の目立つところにしっかりと取り付け、残りを手荷物の中に入れてください。
- ③手荷物は必ず1つにまとめてください。2つ以上はお預かりできません。
- ④手荷物の少量化にご協力ください。キャリーバッグなどの大きな荷物はご遠慮ください。
- ⑤貴重品やこわれやすい物はお預かりできません。紛失や破損があった場合、主催者は一切の責任を負いません。

トイレ

スタート会場内に設ける仮設トイレ、または体育館、アクアウイング、野球場、運動公園内公衆トイレをご利用ください。ご利用の際には手指消毒をお願いします。スタート会場内のトイレは混雑が予想されるため、時間に余裕をもってご来場ください。

注意 スタート会場内の施設はトイレのみ使用でき、更衣はできません。

スタートブロックへの整列

- 今大会のスタート地点は公道スタート（A～Gブロック）、トラックスタート（H～Pブロック）の2つに分かれます。
- リストバンドを着用していないランナーはスタートブロックに整列できません。

時間／公道スタート 午前7:45～8:15
トラックスタート 午前7:15～8:15

アスリートビブス

第24回 長野マラソン

C1234

2022 NAGANO

指定のスタートブロック

- ①右記のように「A～P」のスタートブロックを設けます。それぞれのアスリートビブスの左端に明記されたスタートブロックに整列してください。
- ②8:15に各ブロックへの整列を締め切ります。遅れた方は係員に従い指定の位置からスタートしてください。

注意

- スタートまではマスクの着用をお願いします。マスクは道路上に絶対捨てず、各自で保管してください。
- スタートブロック内では1メートル間隔で整列してください。
- 号砲後、スタートラインを通過するまでは前後左右の間隔を保ち前のランナーを追い越さないでください
- M～Pのスタートブロックのランナーは、号砲後、誘導員の指示に従いスタートしてください。



更衣スペースはありません

B～G
ブロック
(公道スタート)
準備エリア

男子B～Gブロック
(公道スタート)と女子
の選手は道路北
側の手荷物預かり
をご利用ください

男子H～Kブロック
(トラックスタート)
の選手は道路南側
の手荷物預かりを
ご利用ください

H～K
ブロック
(トラックスタート)
準備エリア

— スタートブロック
↘ ブロック入口

- 注意**
- ①スタート会場にはゴミ箱はありません。ゴミは各自お持ち帰りくださるようご協力をお願いします。
 - ②会場内ではマスクの着用をお願いします。

- 注意**
- スタート地点の交通規制は、7:40から始まります。それまでは絶対に道路へ出ないでください。

コロナ対策
大会までの流れ
大会前日
スタートまで
レース中について
フィニッシュしてから
応援

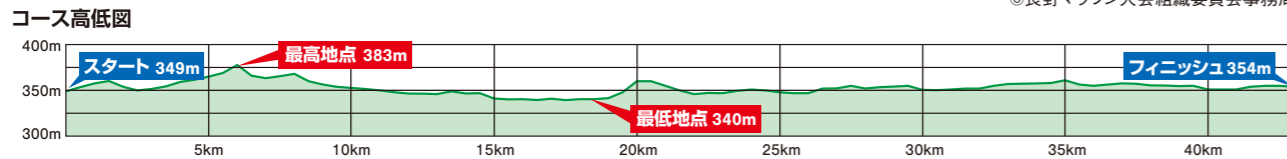
走行・距離表示

- ①コース上は交通規制が行われますが、一部区間で一般車両と対面併走します。また大会車両が随行しますので十分ご注意ください。
- ②距離表示は41kmまでの1kmごと、中間点、あと5km地点から残り距離を1kmごとに表示します。
- ③緊急時には、コース内を救護車両等が走行する場合がありますので、十分ご注意ください。

- ④当日は天候が急変することもあります。各自で雨・防寒対策をお願いします。
- ⑤競技中の喫煙、座り込んでの飲食等のご遠慮ください。
- ⑥ご自分のゴミはお持ち帰りくださるなど、マナー向上にご協力をお願いします。



©長野マラソン大会組織委員会事務局



トイレ

- 使用前には手指消毒をお願いします。
- トイレを使用する際はマスクを着用してください。
- ①トイレはコース上各所にご用意します(公衆トイレまたは仮設トイレ)。コース上に看板表示がありますので、必ず所定の場所で用を足してください。なお沿道のコンビニエンスストア、ガソリンスタンドはご利用できません。

- ②トイレの設置場所は、「トイレマップ」をホームページからダウンロードしていただき、ご参照ください。
- ③立ち小便是厳禁です。遵守していただけない場合は失格となる場合があります。

ペースランナー

- ①下記の設定にて10名のペースランナーが走ります。ご自身の目標達成にお役立てください。
- ②スタート号砲からフィニッシュまでの記録(グロスタイム)を目標に走行しますが、正確な設定タイムでフィニッシュすることを必ずしもお約束するものではありません。

設定タイム	スタートブロック	氏名	所属
3時間	B	濱崎 武雅	gateam
3時間	C	河野 孝志	豊岡RC
3時間15分	D	島村 清孝	エスピー食品
3時間30分	E	小幡 佳代子	Runfield
3時間45分	F	中野 舞	TOKYO BAY RC
4時間	G	山本 雅子	Dolphinsヨコハマランニングチーム
4時間15分	H	布施 知進	
4時間30分	I	相川 友香	
4時間45分	J	飯島 希望	PTC
5時間	K	市川 美歩	美走RUNNING CLUB

給水所

※給水・給食物品は変更される場合があります。
レース中の水分補給はしっかり行ってください!!

- 感染防止対策としてテーブルとテーブルの間隔を広げています。
- 混雑を避け空いているテーブルをご利用ください。
- 利用の際は設置されている消毒液で手指消毒を行ってください。
- 使用した紙コップ及び給食の包装は、片付け作業にあたるボランティアなどの皆様の感染リスクを抑えるため、必ず指定のゴミ箱に捨ててください。
- 給食は、感染防止対策として個包装のものを必要最低限用意いたします。各自で必要に応じ補給食を携行していただきますようお願いいたします。
- 今回は感染予防のためフルーツ類の提供はありません。

- ①コース上の下記の地点に給水所を設けます。給水所以外での補給(私設給水所等)は一切行わないようにお願いします。
- ②スペシャルドリンクの設置は招待選手のみとなります。
- ③給食物品は準備した数量がなくなり次第、終了とさせていただきます。

給水所	距離(km)	各給水所では→の順で提供します。		
		スポーツドリンク	給食	水
1	5.2	●		●
2	7.2	●		●
3	10.4	●		●
4	12.5	●		●
5	14.4	●		●
6	17.3	●	●	●
7	19.0	●		●
8	22.3	●	●	●
9	25.1	●	●※	●
10	28.2	●	●	●
11	29.7	●		●
12	32.2	●	●	●
13	34.2	●		●
14	36.8	●	●	●
15	38.9	●		●
16	39.9	●		●

※第9給水所 エネルギーゼリー

收容関門

- 收容バス乗車前に必ず手指消毒をしてください。
- 乗車中はマスクを着用し会話はお控えください。

- ①下記地点で関門閉鎖を行います。関門閉鎖後は競技を続けることができません。
- ②閉鎖時刻後、コース上に残っている選手は速やかに歩道に上がり、次の收容関門地点で收容バスに乗車するか、最後尾の收容バスに乗車してください。その際に審判員に計測用タグをご返却ください。
- ③閉鎖時刻前でも、審判員が明らかに閉鎖時刻までに到達できないと判断した場合には、競技中止を指示することがあります。
- ④收容された選手には、フィニッシュ会場での降車時に給食をお渡します。
- ⑤各收容関門に、自由にご利用いただける「コールドスプレーテーブル」を設置します。

收容関門	距離	閉鎖時刻	スタートから
1	5.1km	9時21分	61分
2	10.4km	9時58分	1時間38分
3	14.8km	10時28分	2時間08分
4	20.8km	11時10分	2時間50分
5	25.1km	11時40分	3時間20分
6	29.9km	12時14分	3時間54分
7	34.3km	12時45分	4時間25分
8	39.3km	13時20分	5時間00分
9	41.1km	13時32分	5時間12分

注意

- 〈收容関門以外でリタイアする場合〉
- ①コース上の審判員にリタイアすることを申告し、計測用タグをご返却ください。
※タグを返却されない場合はレース後実費請求いたします。
- ②次のいずれかの方法でフィニッシュ会場まで行き、スタート時に預けた手荷物を受け取ってください。
A 直近の收容関門まで行き、收容バスに乗車する。
B レース最後尾の收容バスに乗車する。

記録計測について

- ①本大会では記録計測用にタグを使用し、5kmごとのスプリットタイム、フィニッシュタイムの計測を行います。
- ②タグは前日受付の際にアスリートビブスと一緒に渡しますので、受付時に必ずご確認ください。
- ③タグは胸用のアスリートビブスの裏面に貼り付けてあります。レース終了後まで絶対にはがさないでください。
- ④タグを正しく装着していない場合や、装着忘れの場合は記録が取れず、失格となります。スタート前に必ず装着の確認をしてください。
- ⑤タグはフィニッシュ後に回収します。リタイアした場合は收容関門で返却してください。返却されない場合はレース後、実費請求いたします。
- ⑥タグに関するお問い合わせは、前日選手受付会場内の「受付ヘルプデスク」にお越しください。

フィニッシュしてから

フィニッシュ後の流れ

注意 完走賞・ドリンク・給食は、テーブルに置かれているものを順番に各自でお取りください。スタッフからの直接手渡しは行いません。

A **フィニッシュ!** ●フィニッシュ後は立ち止まらずにそのままA~Eにお進みください。

B **手指消毒・マスク着用**

C **完走賞受け取り**
完走メダル
FINISHER 24th NAGANO MARATHON 2022.4.17
フィニッシャータオル
ドリンク・給食受け取り

D **記録計測用タグ返却**
●計測タグはご自身で取り外し、指定の場所へご返却をお願いします。

E **手荷物受け取り [場所/体育館前、第2駐車場]**
※受け取りの際は、アスリートピブスをご提示ください。

F **更衣スペース [場所/男子:サッカー場スタンド席、女子:体育館]**
※女性の男子更衣スペースへの入場は禁止です。

フィニッシュ地点
長野オリンピックスタジアム
(南長野運動公園内)



至 篠ノ井駅

至 千曲・上田

至 長野市街

至 長野IC

シャトルバスの運行

乗車前には手指消毒を行い、車内ではマスクを着用し会話はお控えください。

フィニッシュ会場から下記の各地点へシャトルバスを運行します。

※選手の乗車は無料です。前日受付時にお渡しするアスリートピブスに同封の「フィニッシュ会場発シャトルバス乗車券」(p.4参照)をご提示ください。
※応援者のシャトルバス運行についてはp.14をご覧ください。

【第1駐車場】シャトルバス発着所から

① 柳原総合市民センター行 (選手用駐車場)	運行時間/12:00~15:00 所要時間/約45分 ※柳原総合市民センターからはご乗車できません。
② 五輪大橋料金所東行 (選手用駐車場)	運行時間/12:00~15:00 所要時間/約30分 ※五輪大橋料金所東からはご乗車できません。
③ 山ノ内町行	運行時間/12:00~15:00 所要時間/約80分 ※応援の方も無料です。
④ 長野駅東口行	運行時間/8:30~15:00 所要時間/約60分
⑤ 富士通(株)長野工場行 (選手用駐車場)	運行時間/12:00~15:00 所要時間/約50分 ※富士通(株)長野工場からはご乗車できません。

【第3駐車場】シャトルバス発着所から

⑥ 篠ノ井駅西口行	運行時間/8:30~15:00 所要時間/約20分
⑦ 若里多目的広場行 (選手用駐車場)	運行時間/12:00~15:00 所要時間/約50分 ※若里多目的広場からはご乗車できません。
⑧ ホワイトリング行 (選手用駐車場)	運行時間/12:00~15:00 所要時間/約35分 ※ホワイトリングからはご乗車できません。
⑨ オリオン機械(株)行 (選手用駐車場)	運行時間/12:00~15:00 所要時間/約45分 ※オリオン機械(株)からはご乗車できません。

注意
例年、[④長野駅東口行]のシャトルバスは道路が非常に渋滞するため、時間帯によっては予定所要時間通りに運行できない場合がございます。代替ルートとして、[⑥篠ノ井駅西口行]のシャトルバスにご乗車いただき、鉄道で長野駅または上田駅にご移動いただくことをおすすめします。
■篠ノ井駅→長野駅 所要時間 約13分(運賃:大人200円、小人100円)
■篠ノ井駅→上田駅 所要時間 約30分(運賃:大人580円、小人290円)
※篠ノ井駅は「特急しなの」の停車駅です。

タクシーのりばについて

第1駐車場北側にタクシーのりばをご用意しております(会場内の他の駐車場はタクシーの乗降にご利用できません)。

表彰

表彰式はソーシャルディスタンスを取り、簡素化して行います。

- ①表彰対象者は以下の通りです。
 - 総合男女各1~8位
 - 長野県選手権男女各1~8位
 - 視覚障がい者の部 各カテゴリー 男女各1~3位(伴走者含む)
 - 男女年代別・各部門1~6位
 - 部門: 25歳未満、25~29歳、30~34歳、35~39歳、40~44歳、45~49歳、50~54歳、55~59歳、60~64歳、65~69歳、70~74歳、75~79歳、80歳以上
- ②表彰式はスタジアムフィニッシュエリアで11時15分から行います。年代別表彰の対象は総合入賞者および招待競技者を除きます。また年代別部門の表彰式は行わず、表彰状を後日発送いたします。
- ③総合の部は号砲からのグロスタイム、年代別部門はスタート地点を通過してからのネットタイムで表彰を行います。

記録証

- ①完走者には5kmごとのスプリットタイム・ネットタイム・年代別順位入り記録証をウェブ上で発行します。途中リタイアした選手は、通過地点までの5kmごとのスプリットタイム記録となります。
- ②完走者全員の記録を掲載した「信濃毎日新聞」の購読を前日受付会場(ビッグハット)、マラソントウン(南長野運動公園)でお申し込みいただけます(1部400円(税・郵送料込み))。

フェアウェルパーティー

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今大会はフェアウェルパーティーは開催しません。

注意
①フィニッシュ会場にはゴミ箱はありません。ゴミは各自お持ち帰りくださるようご協力をお願いします。
②会場内ではマスクの着用をお願いします。

応援ポイントのご案内

各応援ポイントでは、ランナーとの距離、応援者同士の間隔を空けて、必ずマスクを着用してください。大声での応援は飛沫感染リスクを高めますので、マスクを着用していてもお控えください。ランナーの皆様には拍手での応援をお願いいたします。感染状況により応援自体を自粛していただく場合は、ホームページでお知らせします。

長野運動公園(スタート会場)



北長野駅から徒歩約20分
※応援者用の駐車場はございません。

セントラルスクエア(6.3km地点)



JR長野駅から徒歩約15分
※応援者用の駐車場はございません。
周辺の有料駐車場をご利用ください。

ビッグハット(10.3km地点)



JR長野駅東口から徒歩約20分
※応援者用の駐車場はございません。

エムウェーブ(17.2km地点)



エムウェーブ地下駐車場(約450台・無料)
JR長野駅東口からの有料シャトルバス(ルート②)

ホワイトリング(25.1km地点)



真島臨時駐車場(約400台・無料)
近接の真島臨時駐車場からフィニッシュ会場行きの有料シャトルバスを運行(ルート④)から徒歩5分

長野オリンピックスタジアム(フィニッシュ会場)



JR長野駅東口からの有料シャトルバス(ルート①)
JR篠ノ井駅西口からの有料シャトルバス(ルート③)
※応援者用の駐車場はございません。

応援される方の交通案内

シャトルバスのご案内

ルート	区間	運行時間	片道料金		所要時間
			大人	小人	
①	長野駅東口 ↔ 南長野運動公園第1駐車場	8:00~15:00	600円	300円	約30~60分
②	長野駅東口 ↔ エムウェーブ	8:00~11:00	350円	180円	約20分
③	篠ノ井駅西口 ↔ 南長野運動公園第3駐車場	8:15~15:00	250円	130円	約15~20分
④	真島臨時駐車場 ↔ 南長野運動公園第3駐車場	8:00~15:00	300円	150円	約20~35分

※[小人]料金は6歳以上12歳未満の方、小学生が対象です。
※当日の交通事情により、所要時間が異なる場合がございます。

JR・しなの鉄道・長野電鉄

区間	会社名	片道運賃		所要時間
		大人	小人	
長野駅 ↔ 北長野駅	しなの鉄道	230円	120円	約6分
長野駅 ↔ 信濃吉田駅	長野電鉄	240円	120円	約9分
上田駅 ↔ 篠ノ井駅	しなの鉄道	580円	290円	約30分
松本駅 ↔ 篠ノ井駅	JR東日本	990円	490円	約60分

※運行時間は時刻表でご確認ください。

臨時駐車場のご案内

※各駐車場は台数に限りがあります。満車の場合は駐車できませんので、あらかじめご了承ください。

エムウェーブ駐車場 7:30~11:30 約450台

真島臨時駐車場 7:00~16:00 約400台

篠ノ井駅西口臨時駐車場 6:30~16:00 約150台

注意

- 自家用車での応援を計画されている皆さまへ**
- 交通規制のため、自家用車での途中応援はできません。(エムウェーブを除く)
 - スタート会場(長野運動公園)、フィニッシュ会場(南長野運動公園)に、選手用駐車場・応援者用駐車場はございません。公共交通機関、または応援者用の臨時駐車場から徒歩・バスなどでお越しください。
 - 選手用駐車場からスタート会場へのシャトルバスは「選手専用」です。また、選手用駐車場から各応援ポイント・フィニッシュ会場へのシャトルバスの運行はございません。

各応援ポイントと応援者の輸送案内

今大会はスタート会場行きの選手用シャトルバスに、応援者は同乗できません。

※シャトルバスの料金表示は、大人・片道です。
※応援者用の駐車場Pは、選手のご利用はご遠慮ください。

※一般車両は駐車できません。

南長野運動公園発 シャトルバスのご案内

タクシ-のりば	料金
若里多目的広場駐車場	大人400円 小人200円
柳原総合市民センター+富士通	大人700円 小人350円
ホワイトリング	大人300円 小人150円

南長野運動公園(フィニッシュ会場)から長野駅東口へのシャトルバス(ルート①)は大変混みあいます。長野駅へお急ぎの方は、【篠ノ井駅西口へのシャトルバス(ルート③)+鉄道】をご利用ください。

応援バスの運行 (JTB長野マラソン係)

大会当日、JR長野駅東口またはスタート会場を出発してフィニッシュ会場まで応援ポイントを巡る応援バスを運行します。
※お申し込み時に乗車場所①または②、エムウェーブ出発時間③または④をお選びください。

注意

- 応援バスは渋滞等の事情により、ご希望の選手が見られない場合があります。
- 応援者の方も体調管理には十分ご注意ください。

日時: 4月17日(日)



料金: 大人1,000円、小人500円(税込) 受付人員: 先着240名様

申込: ①4月4日(月) 12:00より JTB長野マラソン専用サイトにて販売開始 ◎お申し込みページはこちら
◎募集人員 120名様(クレジットカード決済のみ)
②4月16日(土) 10:00より 前日受付会場(ビッグハット)内の「宿泊・交通案内カウンター (P4受付会場図参照)」にて販売開始 ◎募集人員 120名様(現金決済のみ)
※インターネットによる事前販売と、前日受付会場での販売の2回に分けての実施となります。



応援navi(位置情報&通過タイム検索サービス)

パソコンやスマートフォンから、応援したいランナーのナンバーまたは氏名を入力して、現在の予測位置や5km毎地点・中間地点の通過タイムを検索いただける無料のサービスです。ご家族やお友達の応援にお役立てください。

※長野マラソンの大会ページは、4月13日(水)公開予定です。
※選手検索およびコースマップは大会当日[4月17日(日)]からご利用いただけます。

PC/タブレット版、スマートフォン(web)版はこちら

https://runnet.jp/ouen_navi/nagano2022.php

iOS版、Android版専用アプリもご利用ください

App Store からダウンロード Google Play でダウンロード 応援navi で検索