



**NAGANO  
MARATHON**

# 第25回長野マラソン 参加者案内



©長野マラソン大会組織委員会事務局

## 2023年4月23日(日) 午前8時20分スタート

**選手受付** 4月22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>



長野マラソン



@Nagano\_Marathon

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.026-236-3370**

受付時間:平日9:30～17:00(土日・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(土日・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ビジネストラנסフォーム BPO事業部 中部MICEセンター

**TEL.052-446-5099 FAX.052-446-7358**

営業時間:平日10:00～17:00 ※土日・祝日・12月30日～1月3日を除く。ただし宿泊受付開始日および4月22日(土)は営業  
〒450-0003 愛知県名古屋市中村区名駅南1-16-30 東海ビルディング5階 Email: nagano-marathon@jtb.com

# 大会参加における注意事項

第25回長野マラソンは、感染症防止対策を講じ、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はご理解、ご協力をお願いいたします。

※感染症防止対策の詳細については、大会ホームページでご案内いたしますので、大会出場前に必ずご確認ください。

大会出場にあたっては、以下の注意事項を必ずお読みください。  
ご承諾いただけない場合、大会出場はお断りいたします。

- 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、それ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 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 制限時間は5時間です。コースに設ける関門制限時間を遵守し、審判員により走行の中止を勧告された場合、従ってください。  
収容についての異議申し立ては一切認めません。
- 4 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。予想タイムを3時間30分以内と申告された参加者には記録証の提出を求め、確認作業を行っています。記録証が提出されなかった場合、予想タイム帯の最後尾のビブナンバーとなります。
- 5 審判員がレース続行不可能と判断した参加者、また、他の参加者への妨害(背走、変則走など)になると判断した場合は、走行を中止させることがあります。
- 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や新型コロナウイルス感染症などについて保険は適用されません)。当日は健康保険証を必ず携帯してください。
- 7 代理出走は一切認めません。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。
- 8 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。
- 9 主催者は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、個人情報を取得させていただくことがあります。これらの個人情報は、行政機関から要請があった場合に限り、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「ジャパンマラソンチャンピオンシリーズ(JMCシリーズ)」、「AbbottWMMワンダ・エイジグループワールドランキング」に参加しています。長野マラソンの公式記録はランキング決定のため、日本陸上競技連盟、AbbottWMMに提供いたしますのでご同意ください。
- 10 参加者は仮装や競技に必要なでない携行物は自粛してください。また、当日、審判員に指摘された場合は速やかにその指示に従ってください。
- 11 給水ポイントは主催者で用意します。なおスペシャルドリンクは競技運営上、招待選手のための受付となります。
- 12 貴重品以外の手荷物はスタート会場内の手荷物預り所へお預けください。貴重品は各自の責任で管理してください。盗難・紛失などの責任は主催者および関係団体では負いません。

# 大会までの流れ

3月下旬

## アスリートビブスナンバーの通知

RUNETでエントリーされた方にはメールでお送りする「WEB版参加票」で、払込取扱票でエントリーされた方には郵送する「アスリートビブス引換証」でナンバーを通知します。(詳細は下をご覧ください)

4月22日(土)

10:00 ~ 20:00 選手受付(会場:長野市若里「ビッグハット」)

4月23日(日)

8:20 スタート 制限時間5時間(会場:長野市吉田「長野運動公園」)

## アスリートビブスについて

### 〈RUNNETでエントリーされた方〉

3月下旬、「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。

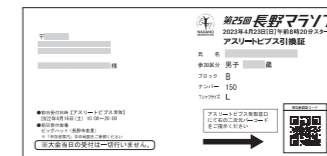


RUN PASSPORTアプリでも  
ビブスナンバーを確認できます

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  
ナンバーを通知いたします。



## 重要 長野マラソン公式LINE 友だち登録のお願い

第25回大会では、長野マラソン公式LINEを利用し、ランナーの本人確認と体調管理チェックを行います。以下の手順に沿って友だち登録を行ってください。

- 1 長野マラソン公式アカウントにログイン
- 2 「ランナープロフィール登録」画面で、ビブナンバー、お名前(必ずエントリーしたお名前)を入力してください。
- 3 選手受付10日前の4/12(水)から、体調管理の入力を行ってください。
- 4 4/22(土)選手受付会場の「本人確認」デスクで、「結果表示」画面を、本人確認ができる証明書(免許証、保険証等)と一緒にスタッフに提示してください。

友だち登録に関する詳細は、4月7日(金)にメールでご案内します。

※LINEをご利用にならない方へ  
大会ホームページの「体調管理チェックシート」  
PDF (<https://www.naganomarathon.gr.jp/entrant/checksheet>)を  
プリントアウトし、記入したものを前日受付会場で提出してください。



## 会場へのアクセス

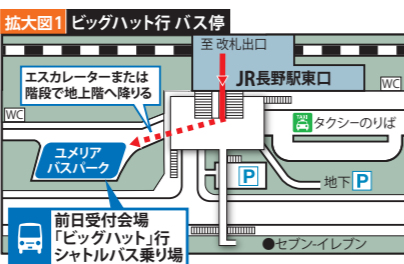
**受付会場**  
ビッグハット(長野市若里3-22-2)

**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

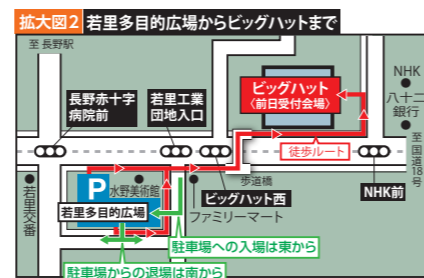
- 徒歩 ..... 約20分
  - タクシー ..... 約7分
  - シャトルバス ..... 約7分
- 発着場所/東口ユメリアバスパーク  
○運行時間/9:30~20:30(予定)  
○運賃/無料



### 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
- LINEのアプリ(または体調管理チェックシート)をご提示ください (p.2参照)

## 選手受付 ※代理受付は一切お受けできません。

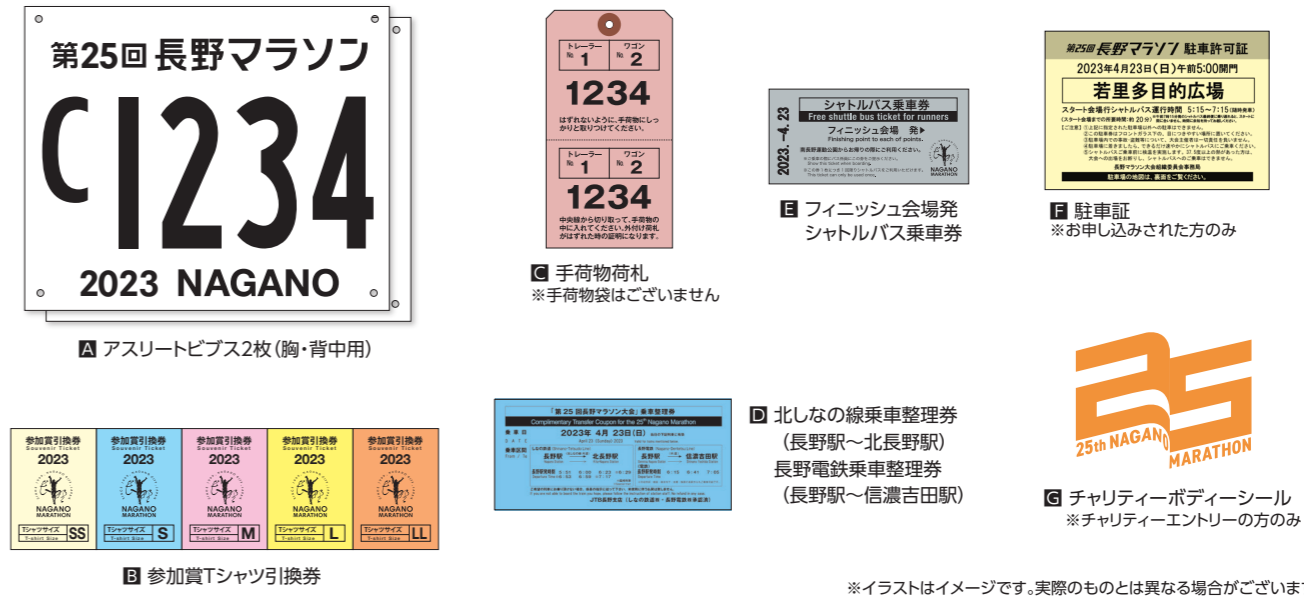
- 1 検温(2階)**  
ビッグハット2階の選手受付会場入口で、サーモ式の検温を行います。37.5度以上の発熱があった場合、再検温テントで接触式検温を行い、再度発熱が確認された場合、大会への参加をお断りします。**この際、アスリートビブスはお渡しできませんのでご了承ください。**
- 2 本人確認・体調管理チェック**  
「本人確認・体調管理チェック」デスクで、本人確認ができる証明書と、LINEの体調管理結果画面をスタッフに提示してください。  
※スマートフォンをお持ちでない方は、大会ホームページの「体調管理チェックシート」PDF (<https://www.naganomarathon.gr.jp/entrant/>) をプリントアウトし、記入したものをお持ちください(P.2参照)。  
■本人確認ができる証明書  
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
- 3 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、「ウェブ参加票」または「アスリートビブス引換証」をスタッフに提示して(P.2参照)、アスリートビブスを受け取ってください。
- 4 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大会後の「フェアウェルパーティー」は開催いたしません。
- ③応援者、一般の方の入場は1階となります。
- ④会場内は、人と人が触れる程度まで密集する場合がありますので、マスクの着用を推奨します。

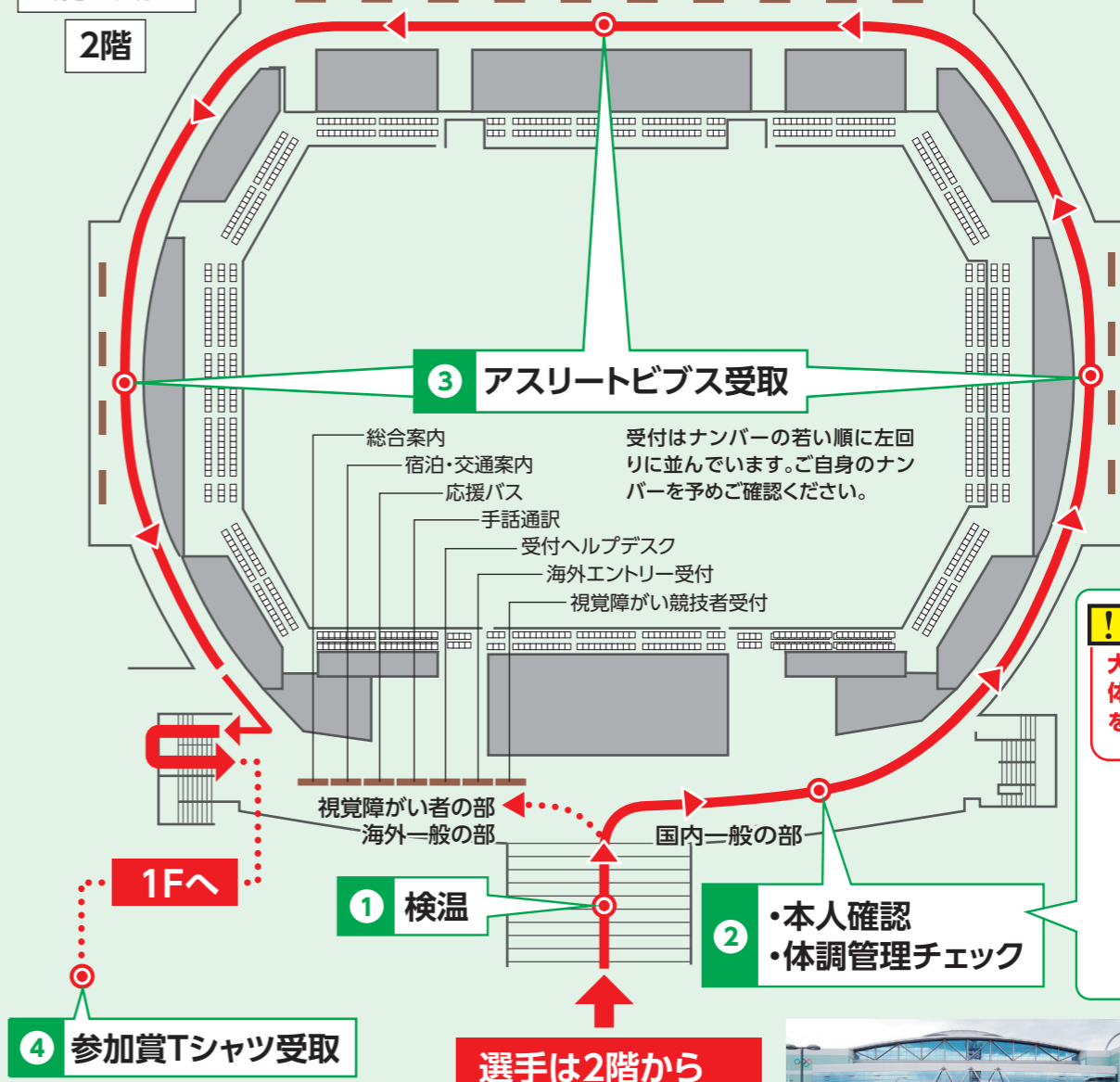
**【ご欠場される方へ】**  
やむなく大会をご欠場(DNS)される方で、参加賞(Tシャツ、プログラム)の送付をご希望される方は、「着払い」にてお送りいたしますので、下記の受付期間内にお手続きをお願いします。  
※アスリートビブスはお送りできません。  
【受付期間】4月19日(水)~5月2日(火)  
【手続方法】公式HP内 申し込みフォームから  
※下記①~⑥をご入力ください  
①お名前 ②お電話番号 ③ビブナンバー  
④送付先郵便番号 ⑤送付先ご住所  
⑥Tシャツサイズ(SS・S・M・L・LLのいずれか)  
【送付予定時期】5月下旬

## 受付でお渡しするもの(アスリートビブスに同封されています)



※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**  
大会公式LINEの体調管理結果画面をご準備ください。



**選手は2階から入場してください**



大階段で2階入口へ

**注意**  
スタート時刻は8:20です。ご自分のスタートブロックを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

長野駅からはしなの鉄道北しなの線、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22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】

- 長野駅からしなの鉄道北しなの線「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
<b>A</b> 若里多目的広場(長野赤十字病院東側)	約20分
<b>B</b> 五輪大橋料金所東	約25分
<b>C</b> 柳原総合市民センター	約10分
<b>D</b> ホワイトリング	約25分
<b>E</b> オリオン機械(株)(須坂長野東ICから約3分)	約20分
<b>F</b> 富士通(株)長野工場	徒歩 約15分
<b>G</b> 真如苑 信越本部	徒歩 約20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、真如苑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。

●シャトルバス車内ではマスクの着用を推奨いたします。

### ●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	5:55	★6:53	6:59
6:00	6:04	6:59	7:04
6:23	6:27	★7:17	7:23
★6:29	6:34		

【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・桐原の各駅からもご乗車可能です。
6:41	6:50	※上り列車では乗車整理券はご利用できません。
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
		5:21	5:28	5:48
	5:35	5:52	5:59	6:18
	★5:43	6:00	6:06	6:27
★5:44	6:06	6:24	6:30	6:50
6:08	6:29	6:47	6:53	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



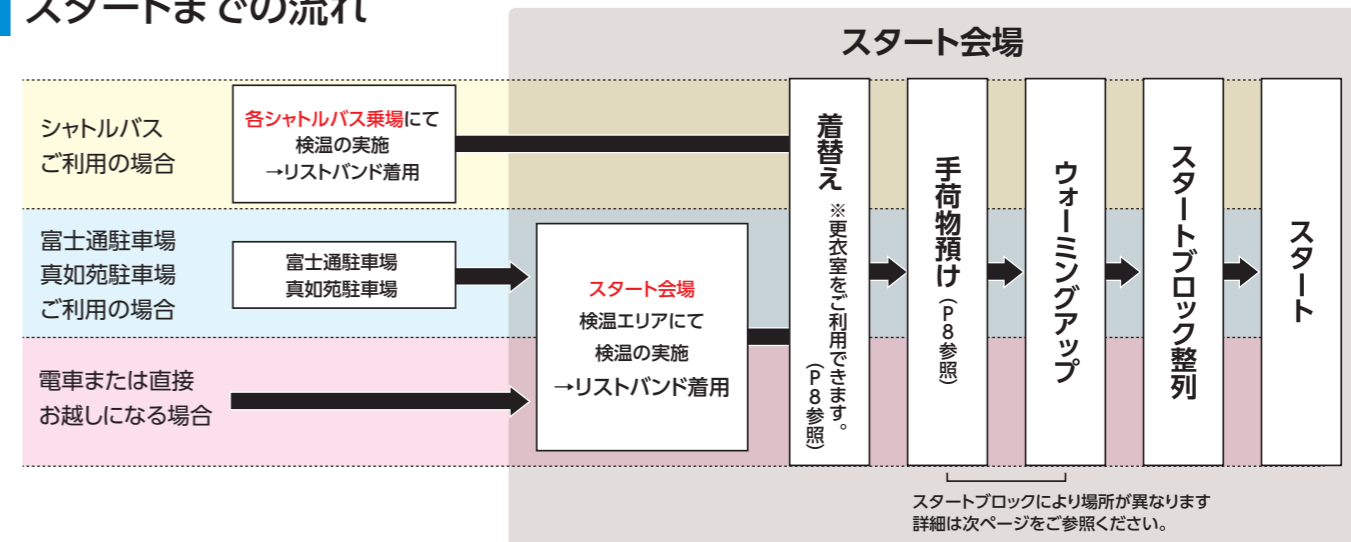
### 注意

- 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。  
※山ノ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。
- 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



## 更衣室

男子更衣室: 総合体育館  
 女子更衣室: アクアウイング  
 利用時間: 6:00~8:15

## 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)でお渡しします。手荷物には前日受付時にお渡しする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①~⑩のトレーラーナンバーでお預かりします。右の案内図でトレーラーナンバーをご確認ください。
- 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。キャリーバック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。

### 注意

- あらかじめ出走する服装でのご来場をお願いします。
- 更衣室は短時間のご利用にご協力ください。
- 更衣室内で、人と人が触れる程度まで接近する際はマスクの着用を推奨いたします。
- 女子選手の手荷物は、ブロックにかかわらず、①②トレーラーでお預かりします。
- 男子選手Gブロックは⑥⑦⑧トレーラーに分けてお預かりします。荷札に記載されているナンバーを確認してください。  
 ⑥7001~7300 ⑦7301~8373 ⑧8374~8478

## 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。

## スタートブロックへの整列

- 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~K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/午前7:45~8:15

- ①右記のように「A~K」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。

アスリートビブス

第25回 長野マラソン

C1234

2023 NAGANO

指定のスタートブロック

### 注意

- スタートブロック内ではスタッフの指示に従い、フィジカルディスタンスを保って整列してください。
- 人と人が触れる程度まで接近する際は、会話は控えるようお願いいたします。
- 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。
- H~K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。



男子B~Fブロック(公道スタート)と女子選手は道路北側の手荷物預かりトレーラー(①~⑤)をご利用ください  
 ※Gブロックは⑥~⑧

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トレーラー(⑦~⑩)をご利用ください

— スタートブロック  
 - - - ブロック入口  
 ■ 手荷物預かりトレーラーナンバー ①~⑩

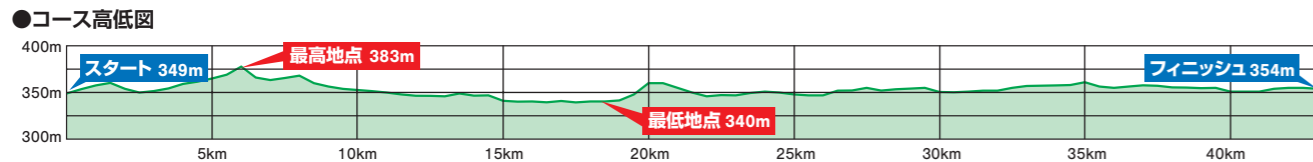
注意  
 スタート会場にはゴミ箱はありません。ゴミは各自お持ち帰りくださるようご協力をお願いいたします。

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。

## 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。



## トイレ

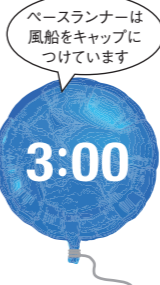
- ①トイレはコース上各所にご用意します(公衆トイレまたは仮設トイレ)。コース上に看板表示がありますので、必ず所定の場所での用を足してください。なお沿道のコンビニエンスストア、ガソリンスタンドは**ご利用できません**。

- ②トイレの設置場所は、4月中旬ホームページに掲載する「トイレマップ」を**ダウンロード**していただき、ご参照ください。

**注意** 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11名のペースランナーが走りまします。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
2時間50分	B	濱崎 武雅	gateam
3時間	B	内野 雅貴	ミズノスポーツ
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	中野 舞	TOKYO BAY RC
3時間45分	F	小幡 佳代子	Runfield
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

※今大会から2時間50分のペースランナーを新設しました。

## 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。

- 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)	スポーツドリンク	栗まんじゅう	スポーツ羊かん	バナナ	スポーツキャラメル	塩あめ	エネルギーゼリー	カステラ	水
1	5.2	●								●
2	7.2	●								●
3	10.4	●								●
4	12.5	●								●
5	14.4	●								●
6	19.0	●	●		●	●	●			●
7	22.3	●	●		●	●	●			●
8	25.1	●			●	●	●	●		●
9	28.2	●		●	●	●	●			●
10	29.7	●								●
11	32.2	●			●	●	●		●	●
12	34.2	●								●
13	36.8	●			●	●	●			●
14	38.9	●								●
15	39.9	●								●

## 収容関門

- 収容バス乗車前に必ず手指消毒をしてください。
- 乗車中はマスクの着用を推奨いたします。

- 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、次の収容関門地点で収容バスに乗車するか、最後尾の収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収容された選手には、フィニッシュ会場での降車時に給食をお渡します。
- ⑤各収容関門に、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。

収容関門	距離	閉鎖時刻	スタートから
1	5.1km	9時16分	56分
2	10.4km	9時53分	1時間33分
3	16.2km	10時34分	2時間14分
4	20.8km	11時06分	2時間46分
5	25.1km	11時36分	3時間16分
6	29.9km	12時10分	3時間50分
7	34.3km	12時40分	4時間20分
8	39.3km	13時15分	4時間55分
9	41.8km	13時33分	5時間13分

## 注意

- 〈収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 直近の収容関門まで行き、収容バスに乗車する。  
B レース最後尾の収容バスに乗車する。

## 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お渡しいたしますので、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収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**B**以降にお進みください。

**B** **手指消毒・マスク配布**

**C** **完走メダル受け取り**

**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** **ドリンク・給食・フィニッシャータオル受け取り**

**F** **手荷物受け取り**  
場所 ①②体育館前  
③～⑩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。

**G** **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)



**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更衣室内ではマスクの着用を推奨いたします。

### シャトルバスの運行

シャトルバス車内ではマスクの着用を推奨いたします。  
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。

#### 【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 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。
③ 真如苑 信越本部行 (選手用駐車場)	運行時間/12:00~15:00 所要時間/約50分 ※真如苑からはご乗車できません。
④ 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。
⑤ 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。
⑥ 長野駅東口行	運行時間/8:30~15:00 所要時間/約60分

#### 【第3駐車場】シャトルバス発着所から

⑦ 篠ノ井駅西口行	運行時間/8:30~15:00 所要時間/約20分
⑧ 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。
⑨ 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。
⑩ 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。

※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。

**注意**  
例年、「⑥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、「⑦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へ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。

### タクシーについて

第1駐車場南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

- 表彰対象者は以下の通りです。
  - A 総合男女各1~8位
  - B 長野県選手権男女各1~8位
  - C 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)
  - D 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
- 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。

応援ポイントのご案内

- ・声を出しての応援はランナーや他の応援者との距離を取るようお願いいたします。
- ・感染状況により声援を自粛していただく場合はホームページ等でお知らせします。

ビッグハット (10.3km地点)



JR長野駅東口から徒歩約20分 ※応援者の駐車場はございません。

長野運動公園(スタート会場)



北長野駅から徒歩約20分 ※応援者の駐車場はございません。

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徒歩5分  
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③)

セントラルスクウェア (6.3km地点)



JR長野駅から徒歩約15分 ※応援者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。

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②) ※応援者の駐車場はございません。

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

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。

フェアウェルパーティー

フェアウェルパーティーは開催しません。

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	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
③	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

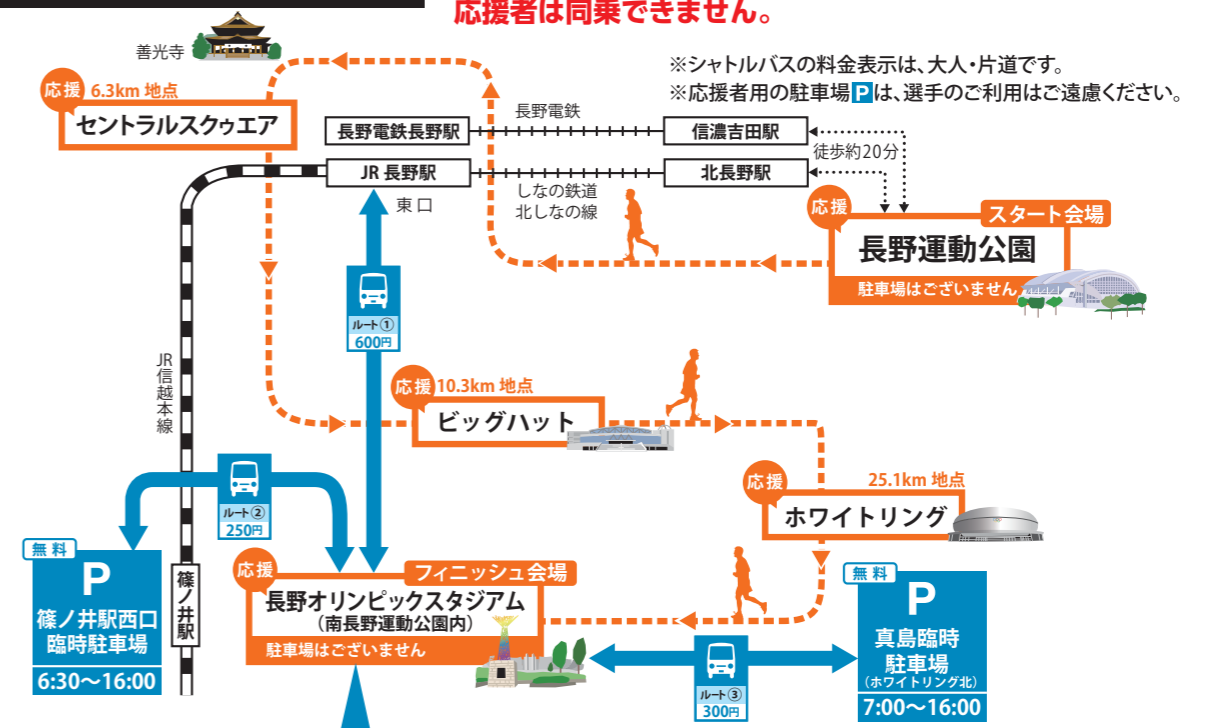
※運行時間は時刻表でご確認ください。

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。
  - 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

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。



**南長野運動公園発 シャトルバスのご案内**

下記の選手用駐車場へのシャトルバス(片道)は、応援者も有料にてご利用いただけます。(山ノ内は無料で乗車可)

目的地	大人	小人
若里多目的広場駐車場+五輪大橋	400円	200円
柳原総合市民センター+富士通+真知苑+オリオン機械	700円	350円
ホワイトリング	300円	150円

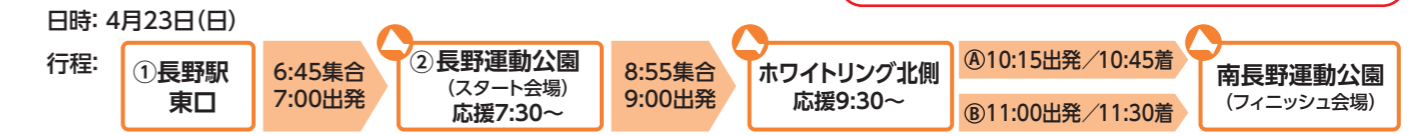
南長野運動公園(フィニッシュ会場)から長野駅東口へのシャトルバス(ルート①)は大変混みあいます。長野駅へお急ぎの方は、【篠ノ井駅西口へのシャトルバス(ルート②)+鉄道】をご利用ください。

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、ホワイトリング出発時間④または⑥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。



料金: 大人1,500円、小人750円(税込) 受付人員: 先着240名様  
 申込: ①4月10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22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にください。  
 ※長野マラソンの大会ページは、4月19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23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/nagano2023.php](https://runnet.jp/ouen_navi/nagano2023.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

通過タイム・順位検索

位置検索



# 医療救護体制のご案内

## 救護所・移動救護車

### 救護所設置箇所

救護所・移動救護車には医師、看護師が常駐し、ランナー等の怪我や病気に対応します。

スタート会場	16.6km	20.8km	25.1km	29.9km	34.3km	39.3km	41.8km	フィニッシュ会場
--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	----------

■移動救護車…最終ランナーの後方に2台が随行します。



救護所・移動救護車スタッフ  
ビブスを着用/色:白

## ランナーサポートテント(18カ所)

救護事例が発生しやすい中間点以降を中心にランナーの安全と健康を守るため、ランナーサポートテントを設置し、救護が必要なランナーに対応します。

### RS ランナーサポートテント設置箇所

※はAEDを配置

21.7km	22.6km※	23.8km	26.3km	27.6km※	28.5km	29.0km※	30.8km	32.2km
33.1km	35.1km	35.8km※	36.6km	37.6km※	38.2km	39.9km	40.7km	41.1km※



ランナーサポートテントスタッフ  
ビブスを着用/色:蛍光ピンク

## メディカルランナー(ボランティア)

大会にご出場される医療関係者の皆様に「メディカルランナー(ボランティア)」としてご登録いただき、レース走行中、不測の事態に遭遇した際の救助活動等にご協力をいただきます。



メディカルランナー  
左肩にハートマークの  
ワッペンを着用

## AED自転車隊(ボランティア)

コース上を3チームに分かれ、AEDを携行して巡回します。AED自転車隊は緊急事態の際にいち早く駆けつけ、心肺蘇生や応急処置を行います。



AED自転車隊  
ビブスを着用/色:赤



## AED(除細動器)の配置 71台

スタート会場5台、コース上55台(すべての救護所、収容関門、ランナーサポートテント、沿道の事業所等)、移動救護車3台、AED自転車隊3台、フィニッシュ会場5台の合計71台を配置します。

これらの医療救護体制が最大限に機能するためには、緊急時に医療救護スタッフが速やかに現場に到着することが最も重要です。万が一、体調の悪そうなランナーや怪我をしているランナー、倒れているランナーを発見した場合には、すぐにお近くの大会審判員・スタッフにお声がけください。大会審判員・スタッフが救護本部に連絡し、医療救護スタッフがただちに現場に向かいます。

最後に、事務局では、ランナー同士がともに助け合う素晴らしいマラソン大会になることを切に願っております。参加されたランナーの皆様全員が笑顔でフィニッシュされるよう全力を尽くしますので、ご協力をよろしくお願い致します。

## 本大会過去5大会の気象状況

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24回 (2022年4月17日)	8:20	晴れ	7.0	70	—	0.0	90.36
	13:30	晴れ	16.8	38	東	3.7	
第21回 (2019年4月21日)	8:30	曇り	8.0	66	東	0.7	85.45
	13:00	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
	13:30	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	
第18回 (2016年4月17日)	8:30	曇り	18.5	42	南西	7.5	84.49
	13:30	晴れ	24.0	52	南西	6.4	

## [併設] 第76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25回長野マラソンと同一とする。
- 競技規則/2023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。

2023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HPI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前に集合すること。