



NAGANO  
MARATHON

# 第26回 長野マラソン 参加者案内



わたしたちは日本赤十字社の活動を支援しています。

日本赤十字社



©長野マラソン大会組織委員会事務局

## 2024年4月21日(日) 午前8時30分スタート

**選手受付** 4月20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・X (旧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

受付時間:平日9:30～17:00(土日・祝日を除く)

Email. [info@naganomarathon.gr.jp](mailto:info@naganomarathon.gr.jp)

〒380-0928 長野市若里6-6-2 長野市若里分室内

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

受付時間:平日9:30～17:00(土日・祝日を除く)

FAX.026-217-2498

〒380-0928 長野市若里6-6-2 長野市若里分室内

宿泊・交通に  
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 ビジネスサポート事業部 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20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](mailto:nagano-marathon@jtb.com)

## 参加者義務・注意事項(抜粋)

- ①すべての参加者はマラソンを5時間以内で完走できる走力を持っていなければなりません。
- ②仮装等は自粛してください。審判員の判断で競技中止を指示することがあります。
- ③イヤホンを聴きながらの走行や、走りながらの撮影、コース内で急に立ち止まっての撮影は危険ですのでご遠慮ください。
- ④お申し込みご本人以外の代理出走は一切禁止いたします。
- ⑤レース出場に際しては十分なトレーニングをし、事前に医療機関で診断を受け、自己の責任において健康状態を確認しておいてください。
- ⑥大会当日、本冊子13ページの「セルフチェックシート」でご自身の体調チェックを必ず行い、体調が悪い方は無理をせずに出場を辞退してください。
- ⑦レース中でも体調に異常を感じたら、無理をせず勇気をもって棄権するよう心掛けてください。
- ⑧競技中の事故については主催者で応急措置を行います。それ以外の責任は一切負いません。また参加者全員がスポーツ傷害保険に加入しますが、内科疾患等による入院などについては、保険が適用されません。
- ⑨大会時に撮影された参加者の写真、映像の使用権は、主催者に帰属することを予め了承の上参加してください。
- ⑩参加者の大会記録は、日本陸上競技連盟が実施するRunLinkエイジランキング、AbbottWMMワンダ・エイジグループワールドランキングに提供されることを予めご了承の上参加してください。
- ⑪参加者は企業名・商品名などを意味する図案及び商標など広告的なものを身につけたり、大会会場(コース上含む)に表示することはできません。

## 大会参加までの流れ

3月下旬

### アスリートビブスナンバーの通知

- ①RUNNETでエントリー: 「参加票発行案内」をメールでお送りします。
- ②出走権付宿泊パックでエントリー: 「参加票発行案内」をメールでお送りします。
- ③払込取扱票でエントリー: 「アスリートビブス引換証」を郵送します。

※詳しくは下記をご参照ください

4月20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21日(日)

8:30 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・出走権付宿泊パック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。

スマートフォンで表示 または 参加票PDFを印刷

### 〈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。  
※大会前日の選手受付会場にお持ちください。

第26回 長野マラソン  
2024年4月21日(日) 午前8時30分スタート  
アスリートビブス引換証

氏名: [ ] 様  
参加区分: 男子 [ ] 歳  
ブロック: B  
ナンバー: 150  
タイプサイズ: L

●前日受付日時(アスリートビブス受取)  
2024年4月20日(土) 10:00~20:00  
●前日受付会場  
ビッグハット(長野市若里)  
※1階受付窓口(受付時間)にお持ちください  
※大会当日の受付は一切行いません。

アスリートビブス受取窓口にて右の二次元バーコードをご提示ください



「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.1参照)

## 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。



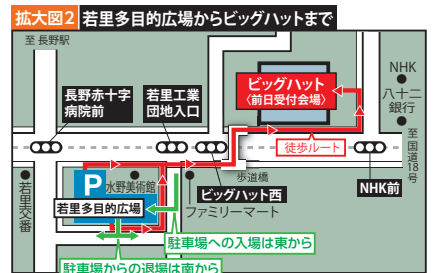
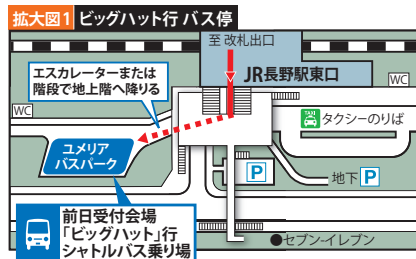
### JR長野駅東口から受付会場まで

- 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。



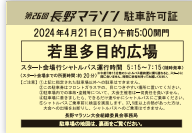
## 駐車許可証の配布

①大会当日、右記の7カ所の選手用駐車場をご利用になる方は、前日受付時に「駐車許可証」を必ずお受け取りください。

「駐車許可証」は、受付会場内の「駐車許可証発行」カウンターにて10:00~、15:00~の2回に分けて配布します(p.3参照)。

②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。

運行時間:大会当日午前5:15~7:15(随時発車)  
※詳しくは大会公式ホームページをご覧ください。



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> FICT(株)長野本社	徒歩 約15分
<b>G</b> 真如苑 信越本部	徒歩 約20分

※「駐車許可証」をお持ちでない車は駐車できません。  
※駐車場の事前指定はできません。前日受付の際に先着順でお渡しします。  
※各駐車場への案内図は、「駐車許可証」の裏面に記載しております。  
※FICT(株)長野本社、真如苑からのシャトルバスの運行はありません。  
※スタート会場行きシャトルバスに応援者の同乗はできません。

## 代理受付について

参加者ご本人が、止むを得ない事情により選手受付に来られない場合、代理の方による受付が可能です。

### 【RUNNET・出走権付宿泊パックでエントリーされた方】

参加者ご本人に届いた「参加票発行案内」メールを代理の方に転送し、代理の方のスマートフォンに表示させるか、参加票PDFを印刷し受付会場に持参する。

### 【払込取扱票でエントリーされた方】

参加者ご本人に届いた「アスリートビブス引換証」を持参する。

## 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には、「着払い」にてお送りいたしますので、右記の受付期間中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17日(水)~5月2日(木)

【手続き方法】大会公式HP内申込みフォームから

※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(XS、S、M、L、XL)

【送付予定時期】5月下旬

受付でお渡しするもの (アスリートビブスと同封されています)



**A** アスリートビブス2枚 (胸・背中用)

※胸用のビブに計測タグが付いているので、フィニッシュまで絶対に外さないでください。

※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。



**B** 手荷物荷札

※手荷物袋はございません



**C** フィニッシュ会場発  
シャトルバス乗車券



**D** 北しなの線乗車整理券  
(長野駅～長野駅)  
長野電鉄乗車整理券  
(長野駅～信濃吉田駅)

※長野電鉄は上り村山～信濃吉田も利用可 (240円区間を超えると差額実費精算)



**E** チャリティーボディーシール  
※チャリティーエントリーの方のみ

受付会場

ビッグハット

(受付時間)

10:00~20:00



ステージスケジュール

- 11:45 ~ 12:15  
味の素プレゼンツ  
「千葉真子さんトークショー」
- 13:00 ~ 13:30  
NHKランスマ倶楽部  
「金哲彦さんトークショー」
- 14:00 ~ 14:45  
女性ランナートークセッション  
嶋原清子さん×木下裕美子さん×西谷綾子さん
- 15:00 ~ 15:30  
味の素プレゼンツ  
「千葉真子さんトークショー」

飲食出店ゾーン



シャトルバスのりば  
山/内町/長野駅東口行 ↓

TAXI  
タクシーのりば  
(若里市民文化ホール前) ↓



## 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20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。
- 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。

※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)

●北しなの線時刻表(選手の方は無料) ★印は臨時列車です

運賃(片道):	長野駅発	北長野駅着	長野駅発	北長野駅着
大人230円	5:51	5:55	★6:52	6:58
小人120円	6:00	6:04	6:58	7:03
	★6:16	6:21	★7:17	7:22
	6:23	6:27		
	★6:29	6:35		

●長野電鉄時刻表(選手の方は無料)

運賃(片道):	長野駅発	信濃吉田駅着	※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。
大人240円	6:15	6:24	※240円以内の区間で適用です。
小人120円	6:41	6:50	
	7:05	7:14	

運賃(片道):	村山駅発	信濃吉田駅着	※途中駅となる柳原・附属中学前・朝陽の各駅からもご乗車可能です。
大人240円	6:20	6:30	※村山以北の駅からご乗車の場合は乗車駅または信濃吉田駅で乗越精算をお願いします。
小人120円	6:46	6:56	※240円以内の区間で適用です。
	7:11	7:22	

●しなの鉄道時刻表(長野駅まで)

※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】

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	5:51	6:18
	★5:45	6:02	6:08	6:27
★5:44	6:05	6:24	6:30	6:50
6:08	6:29	6:46	6:53	7:14

★印は臨時列車です

## 更衣室

- 男子/総合体育館 女子/アクアウィング
- 利用時間/6:00~8:15
- スタート後、すべての施設は閉鎖します。

荷物は必ず「手荷物預かり」に預けてください。

※施設内は土足禁止 ※女性の男子更衣室の入場は禁止です

## ウォーミングアップエリア

- 利用可能時間/6:00~8:00
  - スタートブロックによって利用できるエリアが異なります。 A~C/陸上競技場 D~L/視覚障がい者の部/サブトラック・野球場・運動広場
- ※p.5の会場図をご参照ください

### 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 FICT(株)長野本社	徒歩 約15分
G 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。  
※駐車場は午前5:00に開門します。前日からの駐車は一切できません。

### シャトルバス運行時間 5:15~7:15

※FICT(株)長野本社、真如苑からのシャトルバスの運行はありません。

### 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ビ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。

### 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



※大会当日は、スタート会場までの立て看板を目印に移動してください。

## 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（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。下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、半券を手荷物の中に入れてください（右図参照）。
- 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をご遠慮ください。
- 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。

### 手荷物荷札のつけ方

①手荷物荷札を手荷物にしっかりと結びつけ



③その半券を手荷物の中に入れて手荷物預け所にお預けください。

②荷札の半券を切り取り

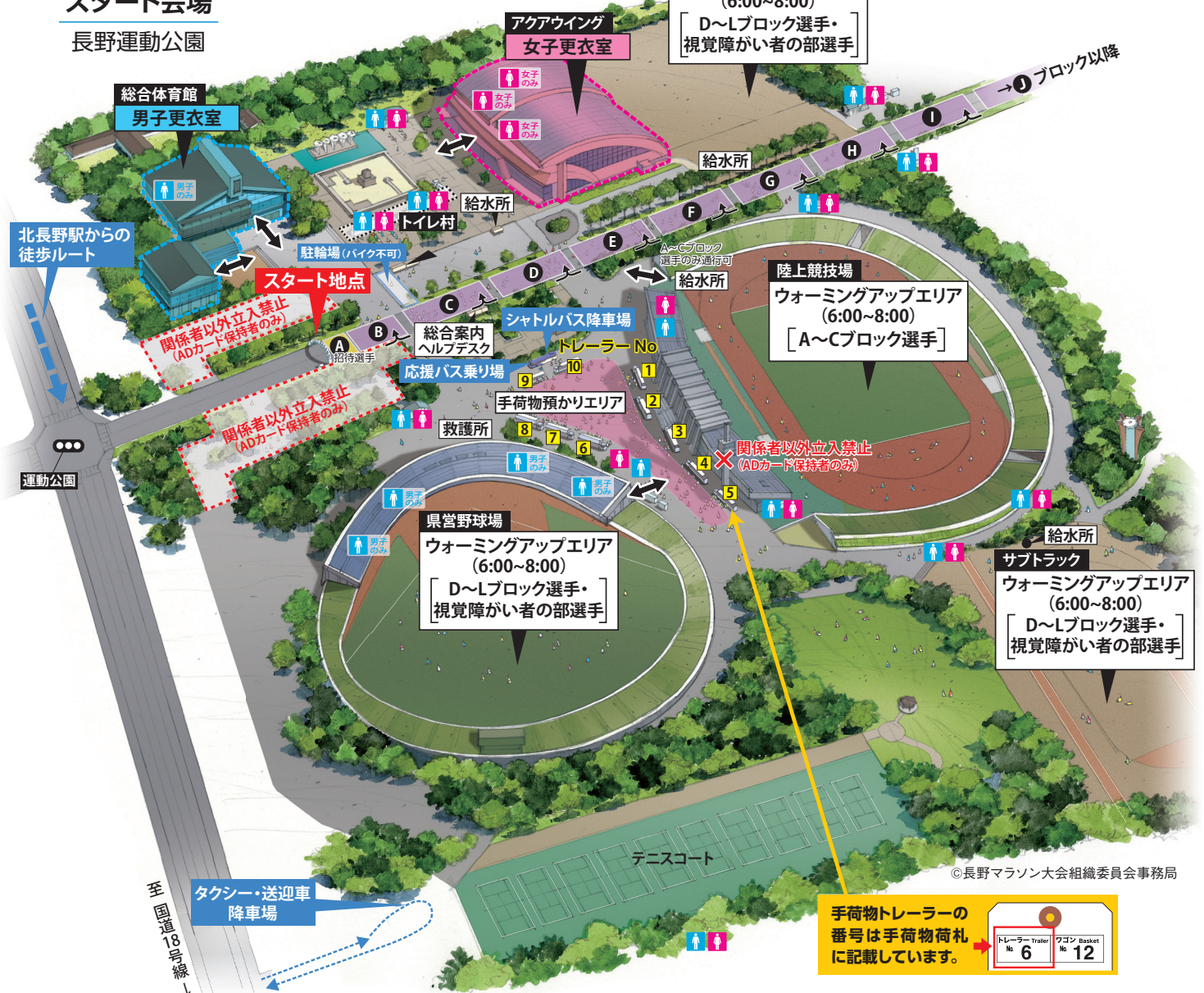
アスリートビブス



指定のスタートブロック

## スタート会場

長野運動公園



©長野マラソン大会組織委員会事務局

手荷物トレーラーの番号は手荷物荷札に記載しています。





## 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、座り込みでの飲食等をご遠慮ください。
- 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。



●コース高低図



## 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、必ず所定の場所で用を足してください。コース沿道のコンビニ・ガソリンスタンドほか、店舗のトイレだけの借用はご遠慮ください。

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  
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	ハマザキ ムガ	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	櫻井 優人	Good LUCK AC
3時間30分	E	岡山 春紀	コモディイダ陸上競技部
3時間45分	F	小幡 佳代子	ゴールデンジュニア葛西
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!!**

- 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	スポーツ羊かん	バナナ	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	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	●						●

## 収容関門

- 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あが  
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  
バスに乗り込んでください。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収容バスに乗り降りの際にドリンク・DNFタオル、フィニッシュ会場  
での降車時に給食を差し上げます。
- 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18分	48分
2	10.4km	9時55分	1時間25分
3	14.8km	10時26分	1時間56分
4	20.8km	11時08分	2時間38分
5	25.1km	11時38分	3時間08分
6	29.9km	12時12分	3時間42分
7	34.3km	12時43分	4時間13分
8	39.3km	13時18分	4時間48分
9	41.8km	13時35分	5時間05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、収容バスに乗り込む。  
Bレース最後尾の収容バスに乗り込む。

## 記録計測について

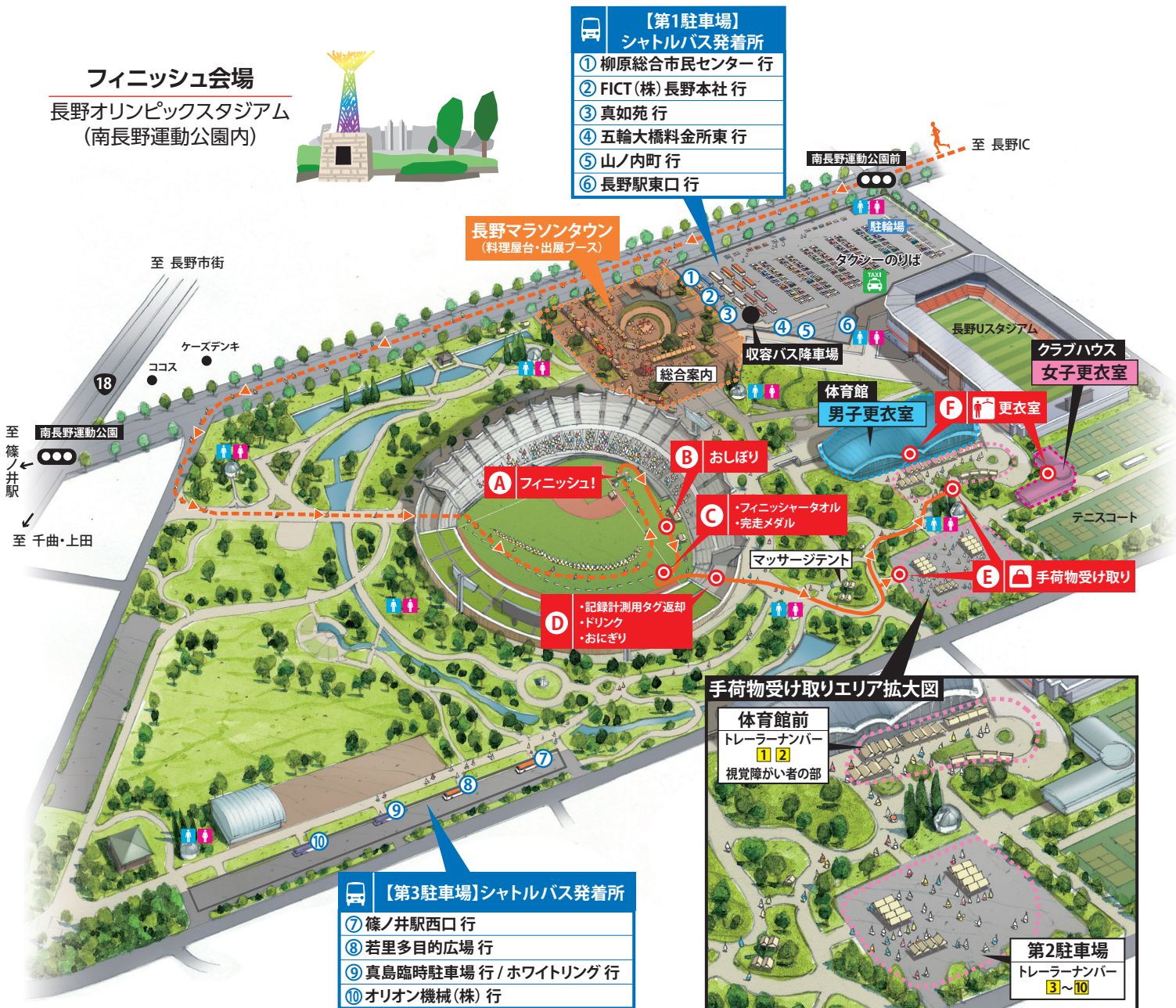
- ①本大会では記録計測用にタグを使用し、5kmごとのスプリットタイム、  
フィニッシュタイムの計測を行います。
- ②タグは前日受付の際にアスリートビブスと一緒に渡しますので、受付時に必ずご確認ください。
- ③タグは胸用のアスリートビブスの裏面に貼り付けてあります。レー  
ス終了後まで絶対にはがさないでください。
- ④タグを正しく装着していない場合や、装着忘れの場合は記録が取れ  
ず、失格となります。スタート前に必ず装着の確認をしてください。
- ⑤タグはフィニッシュ後に回収します。リタイアした場合は収容関門  
で返却してください。返却されない場合はレース後、実費請求いた  
し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

## フィニッシュ後の流れ

- 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⑥以降にお進みください。
- B** **おしぼり配布**
- C** **完走賞(フィニッシャータオル・完走メダル)受け取り**
- D** **ドリンク・給食受け取り**  
**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。

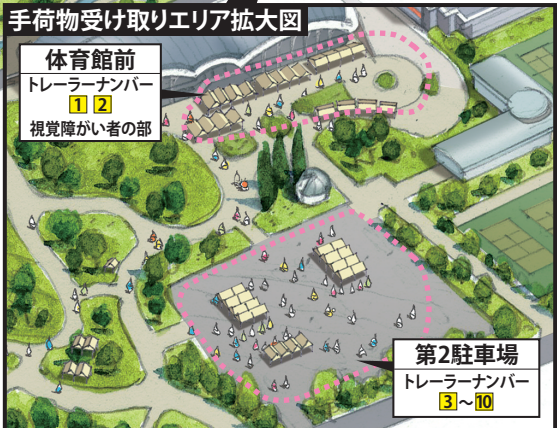
- E** **手荷物受け取り**  
**場所** トレーラーナンバー  
①②:体育館前 ③~⑩:第2駐車場  
※受け取りの際は、アスリートピブスをご提示ください。
- F** **更衣室**  
**場所** 男子:体育館  
女子:クラブハウス  
※女性の男子更衣室への入場は禁止です。

**フィニッシュ会場**  
長野オリンピックスタジアム  
(南長野運動公園内)



- 【第1駐車場】**  
シャトルバス発着所
- ① 柳原総合市民センター行
  - ② FICT(株)長野本社行
  - ③ 真如苑行
  - ④ 五輪大橋料金所東行
  - ⑤ 山ノ内町行
  - ⑥ 長野駅東口行

- 【第3駐車場】**シャトルバス発着所
- ⑦ 篠ノ井駅西口行
  - ⑧ 若里多目的広場行
  - ⑨ 真島臨時駐車場行 / ホワイトリング行
  - ⑩ オリオン機械(株)行





## 表彰

- 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
- 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。
- 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。



フィニッシャーメダルイメージ

## 記録証

完走者には5kmごとのスプリットタイム・グロスタイム・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。



フィニッシャータオルイメージ

## シャトルバスの運行

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 FICT(株)長野本社行 (選手用駐車場)	運行時間/12:00～15:00 所要時間/約50分 ※FICT(株)長野本社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パスに同封の「フィニッシュ会場発シャトルバス乗車券」(p.3参照)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.10・11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)。



# 応援の方へ

## 応援ポイントのご案内

### 長野運動公園(スタート会場)



**P** 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。

### セントラルスクエア(6.3km地点)



**P** 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。

### ビッグハット(10.3km地点)



**P** 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。

### エムウェーブ(17.2km地点)



**P** エムウェーブ地下駐車場(約450台・無料) **バス** 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)



**P** 真島臨時駐車場(約400台・無料) **バス** 近接の真島臨時駐車場からフィニッシュ会場行き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)



**バス** 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**  
※応援者の駐車場はございません。

## 応援される方の交通案内

**バス** シャトルバスのご案内 **ルート①**～**ルート④** はp.11で確認できます。

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	700円	350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	300円	150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	400円	200円	約20～35分

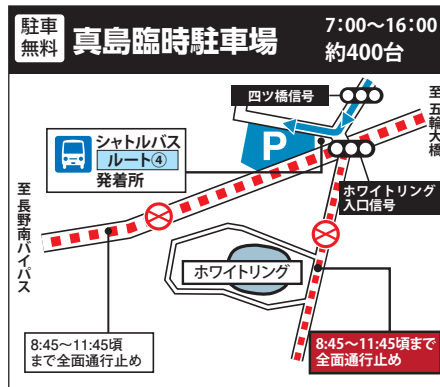
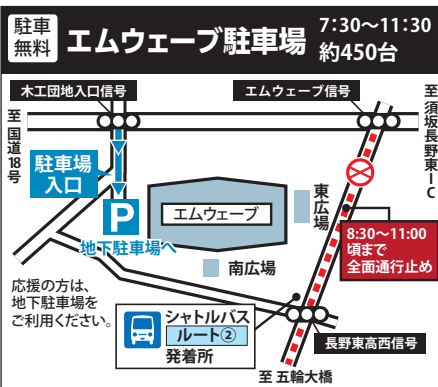
※「小人」料金は6歳以上12歳未満の方、小学生が対象です。  
※当日の交通事情により、所要時間が異なる場合がございます。

**バス** 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。

**P** 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。



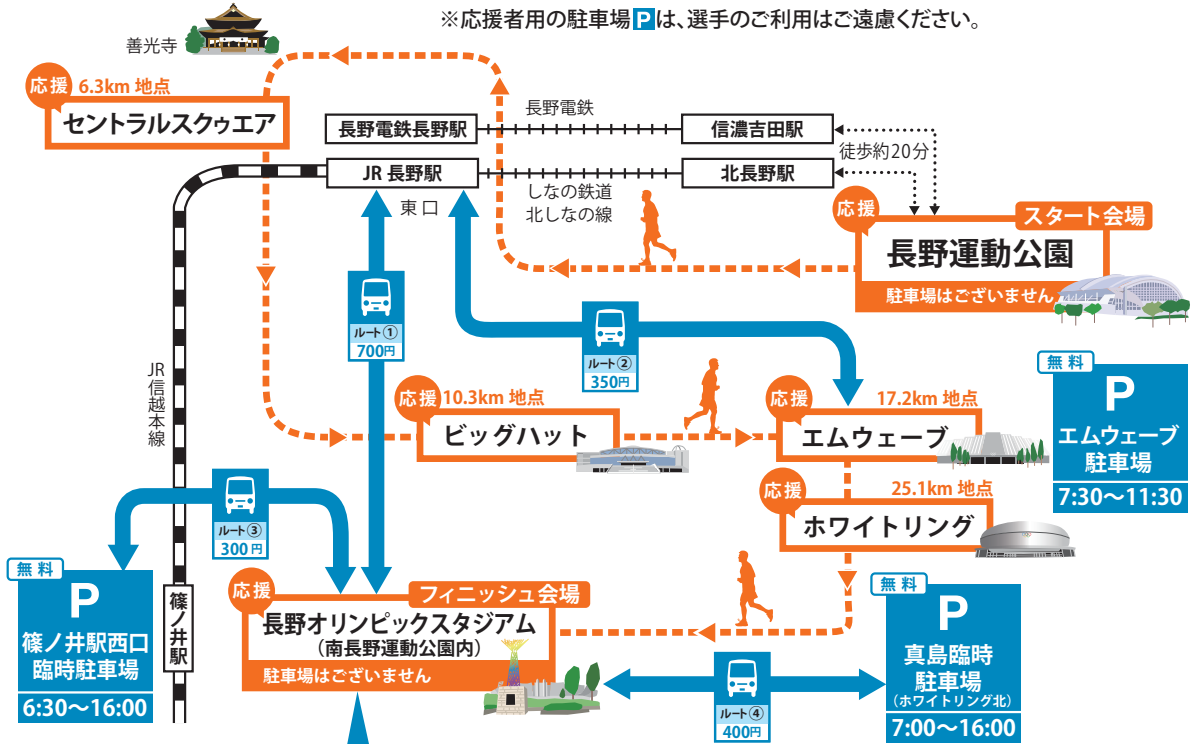
## 注意

### 自家用車での応援を計画されている皆さまへ

1. 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)
2. 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。
3. 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交通案内

※スタート会場行きの選手用シャトルバスに応援者の同乗はできません。  
 ※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。



### 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。

南長野運動公園	若里多目的広場駐車場+五輪大橋	大人 500円 小人 250円
	柳原総合市民センター+FICT(株)+真如苑+オリオン機械	大人 800円 小人 400円
	ホワイトリング	大人 400円 小人 200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長野マロン係)

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。

日時: 4月21日(日)



料金: 大人2,000円、小人1,000円(税込) 受付人員: 先着240名様

申込: 14月12日(金)12:00より JTB長野マロン専用サイトに販売開始 ◎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20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(p.3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。

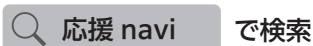
※長野マロンの大会ページは、4月19日(金)公開予定です。

※選手検索およびコースマップは大会当日[4月21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)版はこちらから

<https://v2.ouennavi.jp/teaser/?eid=00000000337713>

iOS版、Android版専用アプリもご利用ください



# 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けます。



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4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 74台

スタート会場5台、コース上57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4台、フィニッシュ会場5台の合計74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いたします。

## [併設] 第77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26回長野マラソンと同一とする。
- 競技規則/2024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。

2024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前に集合すること。



## セルフチェックシート

このチェックシートは体調を自己管理する目的でつくられたものです。  
体調に不安がある時や出場を取りやめる場合はスタート会場・総合案内テントにお越しください。

### ご自分の体調を確認しながら、安全に楽しく走りましょう。

体調不良や熱中症などで倒れてしまう。こんなトラブルはレース中に突然襲ってきます。  
レース出場に際しては、医療機関で心電図や血液検査を受け、事前の体調チェックを行いましょ。また大会当日は下記のチェックシートで自分の体調を把握し、無理なく走るようにしましょ。レース中でも体調に異常を感じたら、すぐにレースを中断する勇気をもってください。

✓ **安全にレースをはこぶために、レース当日の体調をスタート前にチェックしましょ。**  
下記項目(1~8)の中で1つでもあてはまらない項目があれば、レース参加を中止するか、慎重にレースに臨んでください。

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1.体温は平熱である、<br>熱感はない。     | <input type="checkbox"/> 5.かぜ症状(微熱、頭痛、<br>のどの痛み、咳、鼻水)はない。 |
| <input type="checkbox"/> 2.疲労感が残っていない。             | <input type="checkbox"/> 6.胸や背中の不快感や痛みは<br>ない。動悸・息切れもない。  |
| <input type="checkbox"/> 3.昨夜の睡眠は<br>充分にとれた。       | <input type="checkbox"/> 7.腹痛、下痢はない。<br>吐き気もない。           |
| <input type="checkbox"/> 4.レース前の食事や<br>水分はきちんと摂れた。 | <input type="checkbox"/> 8.レース運びの見通しが<br>立っている。           |

### レース中の注意事項

レース中は水分補給を心がけましょ。体調に異常を感じたら、早めにレースを中断する勇気を持ちましょ。ラストスパートは急激に心臓に負担がかかる危険な走り方ですので、余裕を持ってフィニッシュしましょ。

### 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25回 (2023年4月23日)	8:20	晴れ	7.9	56	東南東	3.1	89.88
	13:20	晴れ	16.5	18	西	1.9	
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	